

愛知県在住の
管理栄養士が考案！

「今日の晩ごはん、何にしよう？」

主菜1品＋副菜2品で栄養バランスも叶う献立本

『なないろの迷わない3品献立帖』 8/24発売



SNSの総フォロワー数21万人超・愛知県在住の人気料理家・なないろさんの初レシピ本『なないろの迷わない3品献立帖』を、2026年8月24日（月）に発売します。

管理栄養士として社員食堂で培った栄養管理の知識を持ち、3児の母として日々の食卓と向き合ってきたなないろさん。本誌では、その知識と経験をもとに、主菜1品と副菜2品を組み合わせた栄養バランスの良い3品献立をご紹介します。作りやすさやおいしさはもちろん、家族みんなが満足できる献立レシピを提案し、「今日の晩ごはん、何にしよう？」という毎日の献立作りをサポートします。

特に、「献立を考える時間がない」「栄養バランスが気になる」といった悩みに応えられるよう、献立ごとに必要なレシピをまとめている点がポイント。献立を考える手間を減らし、忙しい毎日でも無理なく続けられる工夫を盛り込んだ、毎日のごはん作りがもっと楽しくなる一冊です。

『なないろの迷わない3品献立帖』 発売日：2026年8月24日／定価：1595円（税込）

週末に楽しみたい！おうち居酒屋献立

ほろよい気分で楽しいひとときを

「おうち居酒屋でのんびり週末献立」

〈主菜〉「手羽先の唐揚げ」

〈副菜〉
「アボカドとしらすのとり旨和え」
「エリンギの柚子こしょう炒め」



香りを楽しむレシピ

ツンと抜ける辛味がクセになる

「わさびで食べる、鶏肉のだしバター煮」

マーマレードと柚子こしょうの香り

「柑橘香る豚こま飯」



旬を楽しむ秋献立

秋の味覚・さんまを堪能する

「香り豊かな秋を味わう
炊き込みご飯献立」

〈主菜〉
「さんまときのこの
すだち香る炊き込みご飯」

〈副菜〉
「トマトとツナのごま酢和え」
「ブロッコリーと半熟卵の柚子こしょう和え」



アイデア広がる春巻きレシピ

変わり種春巻きで普段の食卓がちよつと新鮮に

「厚揚げとねぎ塩昆布
の旨だし春巻き」

「豚肉とズッキーニの
くるくるチーズ春巻き」

「なすとねぎの
肉みそ春巻き」



特別な食材を買わなくても、いつものスーパーで手に入る食材で、組み合わせを少し変えるだけで「こんな食べ方もおいしいんだ！」という発見ができると思っています。本誌には、定番だけでなく、日々の食卓に取り入れやすい、作る人も食べる人も楽しめるようなレシピを詰め込みました。身近な食材だからこそ、ぜひ気軽に試してもらい、新しいお気に入りを見つけてもらえたら嬉しいです。

著者：なないろ プロフィール ★取材・出演ご相談可能です！

愛知県在住。管理栄養士、3児の母。給食会社で社員食堂の栄養・献立管理を担当し、栄養バランスと食べやすさを両立した献立作りを経験。社員寮の食堂の新規立ち上げにも携わり、効率よく満足度の高い食事を提供する技術を磨く。現在は料理メディアNadiaやInstagramを中心に、現場の知識を活かした、忙しい毎日でも無理なく取り入れられる、実用性の高いレシピや献立を発信している。

鶏肉が主役の献立

香味野菜タルタルチキン南蛮
「ひと手間で叶うご褒美おかず献立」



手羽元のほろほろ煮込み
「ほろっとほどける味わい献立」



チキンアラビータ
「ピリっと旨辛スパイシー献立」



豚肉が主役の献立

ごまみそチーズカツ
「サク旨のひと皿献立」



柔らかチャーシュー
「週末に味わいたいとおき献立」



旨辛スンドゥブ
「旨辛韓国鍋献立」



魚が主役の献立

さばのみそ煮
「さばの味噌煮献立」



のり香るさばご飯
「ご自愛ご飯献立」



ひき肉が主役の献立

タコライス
「おうちカフェ献立」



和風おろしハンバーグ
「定番ハンバーグ献立」

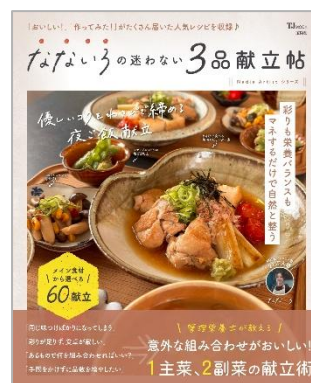


基本の献立の考え方

- ①メイン料理を決める
- ②メインで不足している栄養を副菜で補う
- ③調理法がかぶらないようにする
- ④味つけに変化をつける
- ⑤彩りを意識する

さらに意識するとGood！

食感を変える、切り方が単調にならないようにする…
など、少しずつ実践できるテクニックも多数収録！



『なないろの迷わない3品献立帖』
発売日：2026年8月24日／定価：1595円（税込）
<https://tkj.jp/book/?cd=TD080271>