

シリーズ累計**144万部突破!**

節約レシピのプロ・りなてい 物価高を乗り切る“人気おかず”100選!

約3000レシピからフォロワー117万人が選んだベストレシピを一冊に

『りなていのフォロワー117万人が選んだ節約人気おかずBEST』9/29発売



株式会社宝島社(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:関川誠)は、『りなていのフォロワー117万人が選んだ節約人気おかずBEST』を2026年9月29日(火)に発売します。

本誌は第8回料理レシピ本大賞・準大賞を受賞した人気料理家りなていさん初のベストレシピ集です。約3000のレパートリーの中から、フォロワー117万人が選んだ「本当に人気の伝説のレシピ」ベスト100を掲載。キャベツ、大根、もやし、ちくわなど、食材別の副菜カタログも充実しています。さらに切り離して使える献立BOOKでは、りなていが人気おかずを使って8週間分の献立を提案。レシピ本で家計を応援します。

『りなていのフォロワー117万人が選んだ節約人気おかずBEST100』
定価:1390円(税込)／発売日:2026年9月29日

節約レシピのプロ・りなてい 初のベストレシピ集! 本当に人気のおかず100品



1人分
168円♪

7万人が作った人気No.1!

鶏むね肉でめっちゃめっちゃ旨い♪**えびマヨならぬ! 絶品♡とりマヨ**

【材料】	
鶏むね肉	350～400g
A	マヨネーズ 大さじ1
	酒・しょうゆ 各大さじ1/2
	にんにくチューブ・しょうがチューブ 各小さじ1/2
	片栗粉 適量
	サラダ油 大さじ3
B	マヨネーズ 大さじ2
	トマトケチャップ 大さじ1
	砂糖 小さじ2
	酢 小さじ1
	塩・こしょう 各少々

【作り方】

1. 鶏肉は1～1.5cm角の棒状に切る。
2. 1にAをもみ込み、15～30分漬ける。
3. 2をえびっぽく見えるように、大雑把にくるりと丸め、1つずつ片栗粉をまぶす。
4. フライパンに油を強めの中火で熱し、3を入れて片面2分半～3分ずつ焼く。
5. 肉に火が通ったら揚げ物バットに取り出して油を切り、3分そのままおく。
6. ボウルにBを混ぜ合わせてタレを作り、5を加えて優しく絡める。



調理のポイント★

えびっぽくくるん♪鶏むね肉は細めの棒状に切ることで、繊維を細かに断ち切ることができ、マヨネーズと絡む表面積を広げるのでお肉がやわらかくなります♡

SNSで**2153万回再生**された**巾着卵**や、**1610万回再生**された**肉じゃが**など
自炊したくなる「安く・おいしく・簡単」なレシピを192品掲載!



1人分
43円♪

節約中にも◎
油揚げの巾着卵



1人分
297円♪

子どもも喜ぶごはん泥棒♪
定番を極めた! しみみ♡肉じゃが

取材・出演・レシピ抜粋など著者PR稼働可能です!

「作りやすさ」や「おいしいという喜び」は自炊が長く続くコツ。そして「自炊が長く続く」ことは節約に大きくつながります。1人分200～300円代でこんな献立が食べられる場所は「我が家」の他にはありません。最新刊が、少しでも食卓や家計を明るくするものとなれば嬉しい限りです。



著者・りなてい

人気レシピを組み合わせた8週間分の献立 & 買い出しメモの献立BOOK付き♡



①無駄買いを防ぐ！

週2〜3回、決まった量を買うことで無駄な買い物を防ぐ！
グラム数まで決まっているから使いやすい♪
特売商品を毎日チェックするより簡単でお得に。

②栄養&味のバランスもばっちり

管理栄養士資格を持ちつなぐが考案した献立だから
栄養&味のバランスにもこだわっています。
節約しつつも、連続して同じ食材が続かず飽きないのも嬉しい♪

➡飽きずに長く自炊が続くことが
節約のカギ！

まだまだあります！SNSで話題になった「安く・おいしく・簡単」なレシピ♪



769万回
再生

1人分
72円

豆腐と大葉の
塩こんおかサラダ



569万回
再生

1人分
238円

旨みがギュッ♡
豚こま塩こんチーズ焼き



686万回
再生

1人分
207円

パパッとつるん♪
ねぎ豚つけうどん



522万回
再生

1人分
65円

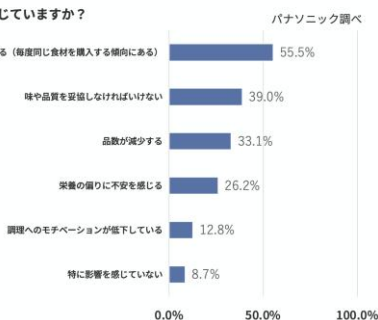
ごま油香る！
小松菜と卵のとろみ中華スープ

～参考～

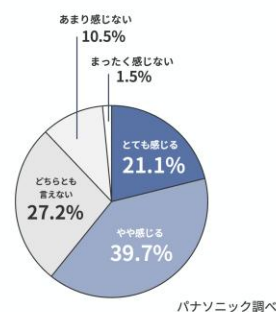
パナソニックの調査（<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000001207.000024101.html>）によると、昨今の物価高騰で6割以上の人が食材購入時に「安く重視」の機会が増加。一方で、「食材やレシピが固定化される（55.5%）」「味や品質を妥協しなければいけない（39.0%）」など全体の9割以上が「安く重視」による何らかのネガティブな影響を感じており、献立のバリエーションや食事の質が犠牲になっている状況が浮き彫りになりました。

『りなていのフォロワー117万人が選んだ節約人気おかずBEST』は、そんな現代人の自炊悩みを解決する「安く・おいしく・簡単」レシピ本です！

Q 価格を重視することで、どのような影響を感じていますか？
(複数回答) (n=508)



Q 価格を重視することで受けた影響により、
理想の料理を作ることができない、
自分の料理に対して満足できないと感じますか？
(単一回答) (n=464)



<著者プロフィール：りなてい>

料理家・料理インスタグラマー。1995年生まれ、福岡県在住。「一週間3500円節約献立」や「共働き夫婦の2品献立」など、実用的で斬新な献立が同世代を中心に多くの女性に支持される。初のレシピ本『りなていの一週間3500円献立』（宝島社）はベストセラーとなり、第8回料理レシピ本大賞・準大賞を受賞。『りなていのフォロワー117万人が選んだ節約人気おかずBEST』を含め、著書はシリーズ累計発行部数144万部を突破。