

一週間に一度の買い物でOK！無駄買いなし！

インスタから生まれた豪華すぎる節約レシピ本

『りなていの一週間3500円献立』20万部突破！

株式会社宝島社(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:蓮見清一)が2020年7月29日に発売した『りなていの一週間3500円献立』が発売から5カ月で20万部を突破しました。本書はインスタグラムから生まれたレシピ本で、りなてい初の著書でありながら驚異的な売れ行きを記録しています。

本書は一週間3500円の予算で、豪華でボリュームたっぷりの一汁三菜ごはんがあつという間に完成する献立を、5週間分収録しています。また、野菜の切れ端で作る0円レシピや、もやし・卵・豆腐の活用レシピ、下味冷凍などの準備テクニックまで、魅力的なごはんを作る秘密も大公開しています。



『りなていの一週間3500円献立』  
定価: 本体780円+税/発売日: 2020年7月29日

著者取材可能です！

「たくさんの方が毎日の夜ごはんに悩んでる」この悩みをお金をかけずに解決しようと思い、はじめの一週間献立。初めて企画をインスタに投稿したとき、数日でフォロワーが1万人ほど増え、確かな手応えを感じました。この本を丸ごとマネするだけで、いつも負担になる「メニューの考案、お買い物、調理、食費の節約」まで何も悩まずに済みます。多くの方が抱えている様々な料理の悩みを解決しつつ、なおかつ美味しい！をお届けしたいという気持ちでこの本を作りました



【著者: RINATY(りなてい)プロフィール】

料理家・料理インスタグラマー。1995年生まれ、北九州市在住。彼との生活で日々作っている「一週間3500円節約献立」や「男子が喜ぶがっつり愛されごはん」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。WEBやテレビでの活動をはじめ、食品メーカーや農産地などのレシピ開発・コンサルティングなどでも活躍中。Instagramのフォロワー数は23万人超(2021年1月現在)。レシピサイト「Nadia」でも精力的に活躍中。

『りなていの一週間3500円献立』大ヒットの理由

～メイン読者は40・50代！ベテラン主婦の心をつかむ、24歳(刊行時)りなてい献立の魅力～

詳しい解説は2枚目へ

- ヒットの理由① 考え抜かれた“週3500円”という予算設定  
節約≠我慢！一食250円で一汁三菜の豪華レシピ
- ヒットの理由② 考えずにマネするだけ！  
「『献立』『節約』の悩みを一冊で私が全部解決します！」
- ヒットの理由③ 新常識！夕方のタイムセールはNG  
節約の極意は“練り物コーナー”と“朝一の買い物”にあり

※献立の金額は目安です。地域や物価変動により異なります

発売5カ月で

## 『りなていの一週間3500円献立』20万部ヒットの秘密

## ①豪華な一汁三菜献立が一食250円！計算しつくされた「週3500円」の予算設定



りなていさんの献立は一汁三菜をそろえて一食250円と、品数・ボリュームと節約を両立しています！その秘訣は経験から導き出された週3500円の予算設定。「3000円だと使える食材の種類が少なくなり、ボリュームも物足りない。品数と節約のバランスが取れる、この金額がベストです！」(りなていさん)

## ②考えずにマネするだけ！『献立』『節約』の悩みを1冊で私が全部解決します！

買い物メモは食材名に加え分量(グラム数)と価格も入ったシート形式で、何をどれだけ買うかがすぐわかります！



見開きに一汁三菜のレシピが載っている分かりやすいレイアウトも好評！レシピは3~4工程が多く、簡単に豪華なのも嬉しい♡

インスタグラムで相談される悩みで圧倒的に多かったのが「献立を考えるのが嫌」「節約方法がわからない」の2つ。「節約はパズルみたいなものなんです。まとめて買ってそこから少しずつ組み合わせさせてびったり使い切る。ただそれを日々の中で考えるのは労力があるしストレスですよね。だったら、私が献立と買い物リストの提案をしよう！見てそのままマネするだけで、考えずに節約できる本にしよう！」と考えました(りなていさん)

## ③新常識！節約の極意は“練り物コーナー”と“朝一の買い物”にあり

もやし・卵・鶏むね肉などの定番の食材に加えて、りなていさんが提案する新・節約食材は「練り物」。かさまし効果抜群の豆腐・厚揚げ・ちくわや、トマトの代わりに彩りになるカニカマなど使える食材がたくさん！また、割引品が多い夕方は必要な食材が売り切れていることがあるので買い物は朝に行く、特売品は不要なものまで買ってしまいがちなので気にしないなど、今までの節約の常識をくつがえす節約術がイマドキ女子からベテラン主婦にまでウケています。



## ♡ 縁結び効果もあり!? レシピ誕生のきっかけは強〜い結婚願望！ ♡

いまは料理家としてバリバリ働くなりなていさんですが、もともとは結婚願望が強く、専業主婦になるために料理を学ぼうと考え栄養士の資格をとりました。そんな彼女の考案する献立は同棲している彼が満足できるようボリューム重視！と家族のことを思って作られたもの。「本見て作ってることは彼氏に秘密にしていたのですが、こんなおいしいごはんを作ってくれるなら結婚したいとプロポーズされました♡」など、読者からの嬉しい報告も届いています！