

SNSで大反響！
調理時間はほぼ10分以内！

宝島社新刊情報

2024年5月吉日

ずばらでもできる！時短×簡単なダイエット飯多数！

『10Kgやせてあか抜けた！ ユナのへとへとレシピ』 5/20発売

Instagramのフォロワー数19万人超！ SNSでバズりレシピのリアル動画を多数発信している、ユナ【料理好きダイエットー】さん初のレシピ本『10kgやせてあか抜けた！ ユナのへとへとレシピ』を、2024年5月20日（月）に発売します。

本誌で紹介しているレシピの調理時間は、ほぼ10分以内！
リアル再生回数1000万超えの大バズりレシピや、若者を中心に
人気な韓国料理、電子レンジ調理のみで完成するレシピなど誰でも
手軽にパパッと作れるヘルシーなレシピを128品紹介しています。

社会人になってから自炊を始め、10kgのダイエットに成功した
ユナさんのやせる秘訣は「ダイエットしていることを忘れること(笑)」。
どんなに忙しくて疲れている日でも「これなら作ろう」と思えるレシピに
出合えること間違いなしの一冊です。

取材・出演相談可能です

著者ユナさんも

-10kg



60kg→50kg！



リアル再生回数1000万超え！ SNSでバズりレシピ



「トマトだれのレタス巻き」

作り方

- ①耐熱皿にレタスを入れて電子レンジで1～2分加熱する。
Aのトマトは細かく切る。
- ②豚肉は薄く広げて塩・こしょうをふり、筒状に丸めたレタスをのせてギュッと巻く。
- ③ラップに②をのせて両端をねじってキャンディ状に包み、ラップの上からつまようじで2～3か所穴を開ける。
- ④巻き終わりを下にして耐熱皿にのせ、電子レンジで3分加熱し、肉に火を通す（肉に火が通ってない場合は追加で30秒ずつ加熱する）。
- ⑤食べやすい大きさに切って器に盛り、混ぜ合わせたAをかける。

材料（1人分）：豚ロース薄切り肉 100g、レタス 8枚、塩・こしょう 各適量
[A]トマト 1個、オリーブオイル 小さじ2、にんにく（チューブ） 2cm、塩・こしょう 各適量

調理時間はほぼ10分以内！ 自炊のハードルを極限まで下げたへとへとレシピ

SNSでバズりまくりのやせるずばらレシピ

帰宅して10分でOK！ ボリューム満点主演おかず



レンチンのみ・
包丁不要

再生回数
123万回

塩だれ豚レタスのレンチン煮



再生回数
200万回

丸めないみそ玉



レンチンのみ・
包丁不要

旨二郎だれ豚もやし



レンチンのみ

レンジで簡単鶏チリ

へとへの味方！ ずばら×時短×おいしいレシピが多数

ビタミン&ミネラルたっぷり **サラダ&野菜のおかず**

燃烧系！ やせる韓国レシピ

レンジのみ



お好み焼き風サラダ

包丁不要



キャベツのツナマヨ焼き

鍋ひとつ



世界一簡単なポッサム

レンジのみ



簡単ビビンバ丼

グルテンフリーで**美肌&腸活レシピ**

1品で大満足の具たくさん**美女スープ**

白滝を主食代わりにしてヘルシーに！

レンジのみ・包丁不要



台湾まぜそば

レンジのみ



豆乳みそスープ

鍋ひとつ



なんちゃって簡単火鍋

ユナ流“へとへレシピ”のルール

✔とにかく簡単！
調理時間は**ほぼ10分以内**

自炊のハードルを極限まで下げ、毎日自炊を続けることがキレイにやせる秘訣です。

✔たれやソースはこってり系もOK

「へとへレシピ」では、こってり系のたれやソースを使ってもOK！ おいしく野菜を食べることをモットーに、楽しく自炊を続けることがポイント。

✔韓国料理で**脂肪燃烧！**

キムチなどの発酵食品や、燃烧効果のある唐辛子などが使われている韓国料理は、ダイエット効果が期待できるレシピが豊富。

✔たんぱく質と野菜はセットで

筋肉のもととなるたんぱく質と、ビタミンやミネラルが豊富な野菜をセットで食べることで、栄養バランスを整える！ 野菜をたっぷり使えばかさ増しにも。

✔食べ過ぎた日は**主食置き換えメニューでカロリーセーブ**

食べ過ぎた翌日や、本気でダイエットをしたいと思ったときは、ごはんや麺などの炭水化物をヘルシー食材に置き換えた“糖質オフ”メニューに。

✔レンジ蒸しでヘルシーに！

できるだけ火を使わず、電子レンジを活用したレシピを紹介。必要以上に油を使わないので、ヘルシーに仕上げることができます。

コンプレックスを抱えた学生時代から今にいたるまで紆余曲折ありましたが、結局はダイエットやあか抜けの基本は「楽しい食生活」だとわかりました。忙しいとついコンビニ飯になったり、お菓子で済ませてしまったり…。かといって、自分を追い込みすぎてもダイエットは続かない…。私のレシピは「食べることを楽しむこと」がモットー。この本には、自分のご機嫌も体も整う、ラクチンやせレシピをたくさん盛り込みました。リール再生回数1000万超えのバズりレシピをはじめ、ここでしか見られない新作レシピもたくさん掲載しています。楽しみながら、無理なく自炊を続けてキレイになりましょう！

取材・出演相談可能です！



ユナ プロフィール

SNSマーケター。インスタグラマー。SNSにて、自身が10kgやせた経験をもとにした、簡単でおいしいヘルシーレシピを数多く投稿。その手軽さとおいしさが話題となり、インスタグラムのフォロワー数は19万人を超える（2024年5月現在）。

Instagram：@yuna.tand