

わずか3年でシリーズ累計**100**万部突破！

今いちばん売れている料理ムック著者・りなてい コスパ&タイパを叶える**2品献立**の最新刊 7/27発売



『2品だからうまくいく！
#りなてい流2品献立』
定価：979円(税込)
発売日：2023年7月27日

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)は、料理家・りなていの4作目となる最新刊『2品だからうまくいく！ #りなてい流2品献立』を2023年7月27日(木)に発売します。本誌発売をもって、シリーズ累計発行部数は100万部を突破。1作目の発売からわずか3年での100万部突破となりました。

著者のりなていさんは、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、1冊目のレシピ本『りなていの一週間3500円献立』が第8回料理レシピ本大賞・準大賞を受賞。既刊の3冊は2022年のムック(料理ジャンル)の売上の1~3位を独占し(※)、昨年最も売れた料理ムックシリーズとなりました。

本誌は、これまで一汁三菜を提案してきた著者が結婚し、仕事と家庭生活の両立で多忙になった自身のライフスタイルの変化を経て考案した「#りなてい流2品献立」を掲載。2品ならではの簡単さや時短に加え、りなていレシピの持ち味である、節約しながら栄養満点、ボリュームたっぷりが出るのが特徴です。

※CDP CANTERA調べ

「#りなてい流2品献立」のここがすごい！

2品だからカンタン、時短！ なのに豪華♡

わずか5分で完成する一品も！ コスパもタイパも叶えつつ、手抜きに見せません

2品だから節約！ なのに栄養満点

1食1人分で約200~300円の節約レシピなのに、野菜もたんぱく質もしっかり取れるよう、管理栄養士のりなていが工夫しています！

2品だから洗い物が少ない！ なので楽ちん

2品だと洗い物が少なくなるから食後にゆとりが♪ 包丁とまな板が不要のレシピも

もともと一汁三菜を毎日作っていた私がライフスタイルの変化のなかでたどり着いた2品献立。2品だからすぐ作れるし、作る気力も湧きます。「おいしい」時間を楽しんだあとは、洗い物も少なくてラク！ 自分の時間も生まれます。



コスパもタイパも叶える！ 節約&豪華な2品献立を70点掲載

1食1人分
286円！



節約したいときは…1食1人分162円！
和風照りたまマヨチキンと旨ナムル献立

洗い物をしたくないときは…包丁不要♡
ちぎりスープとデミチーズチキン献立

1食1人分
162円！



※献立の価格は目安です。地域や物価変動により異なります

2023年7月27日

わずか10分で2品が完成★子どもにも大人気！ コーンチャウダーと♡チーたまカレーそぼろごはん献立

普段小松菜を食べない子どもが
おいしいと完食してくれました♪

① 5分で絶品♪ チーたまカレーそぼろごはん

材料・2人分

豚ひき肉	200g
溶き卵	4個分
ピザ用チーズ	30g
塩・こしょう	各適量
サラダ油	大さじ1
トマトケチャップ	大さじ3
ウスターソース・砂糖・酒	各大さじ1
カレー粉	小さじ2
しょうゆ	大さじ1/2
にんにくチューブ	2cm
粉チーズ	適量

作り方

1. Aを混ぜ合わせて卵液を作る。器にごはん(分量外)を盛る。
2. フライパンに油(大さじ1/2)を中火で熱し、1の卵液を入れてかき混ぜながら半熟状にし、ごはんのにせる。
3. 残りの油(大さじ1/2)を中火で熱し、ひき肉を加えてそぼろ状になるまで炒める。Bを加えて煮絡め、2の上のにせる。仕上げに粉チーズをふる。

② 小松菜ベーコン☆ つぶつぶコーンチャウダー

材料・2人分

小松菜	2株
ハーフベーコン	4枚
ホールコーン缶	1缶
バター	10g
小麦粉	大さじ1
牛乳	200ml
水	100ml
顆粒コンソメ・砂糖	各小さじ1
塩・こしょう	各適量

作り方

1. 小松菜は2cm幅、ベーコンは1cm幅に切る。
2. 小鍋にバターを中火で溶かし、1を入れてサッと炒める。小麦粉を加えてよくなじませる。
3. Aを少しずつ加え、小麦粉をのぼす。コーン缶は汁ごと加え、かき混ぜながら軽く煮て、塩、こしょうで味を調える。

1食1人分
265円！



小食の子どもたちが
完食してくれた神レシピ！

シリーズ累計100万部突破！ 2022年いちばん売れた料理ムックシリーズです (※)

第8回料理レシピ本大賞
準大賞！

※CDP CANTERA調べ



『りなていの一週間3500円献立』
定価：858円(税込)
発売日：2020年7月29日

『りなていの一週間3500円献立 2』
定価：858円(税込)
発売日：2021年7月14日

『りなていの30分で完成！ 簡単3品献立』
定価：880円(税込)
発売日：2022年7月26日

【著者：RINATY (りなてい) プロフィール】 取材・出演お気軽にご相談ください！

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、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。今作の『2品だからうまくいく！ #りなてい流2品献立』で、シリーズ累計発行部数は100万部を超えた。Instagramのフォロワー数は約60万人で、レシピサイトNadiaで最もフォロワー数が多い料理家でもある(2023年7月現在)。テレビや雑誌などのメディア出演、食品メーカーのレシピ開発・コンサルティングなどでも活躍中。

