

2023年11月吉日

食費12万円→7万円に!

ドンキ&業スーの達人 ラッコママ初のレシピ本 11/14発売

息子3人ワーママが実践する **ボリューム+時短+節約**ワザ



Instagramのフォロワー数16万人超えの人気料理家ラッコママ初のレシピ本『ドンキ・業スーの達人! ラッコママの頑張らない時短・節約おかず』を2023年11月14日(火)に発売します。物価高の今、ドン・キホーテと業務スーパーの安くて良い商品を使ったラッコママのレシピが“参考になる”“マネしたい”と評判を集めています。本誌では、育ち盛りの子ども大満足のボリュームおかずや大人用の居酒屋つまみなど、バリエーション豊富に185品掲載しています。

『ドンキ・業スーの達人! ラッコママの頑張らない時短・節約おかず』
発売日: 2023年11月14日 / 価格: 1300円(税込)

ラッコママ



取材・出演
可能です

■熊本県在住。夫と男の子3人の5人家族で、フルタイムのワーキングママ。食べ盛りの息子たちの食費がコロナ禍で1か月12万円超えになったとき、節約を一念発起!

■SNSバズのきっかけは・・・少量ドレッシングと手作り鍋つゆのレシピ
100均のドレッシングカップを使った1回で使いきれの量の手作りドレッシングが大バズり。また、手作りの鍋つゆで一気にフォロワー数が3万人増加!



■家族5人で食費は月6~7万円台!

週末に1週間分の食材をまとめ買い、予算は1万円。これが4週間分で4万円。平日にちょっと足りないものが出てきたときに買い足したりすると、**外食費を**合わせても、一か月の食費の平均は6~7万円台。



必見! ラッコママの時短&節約の心得

① 食材の下処理と作り置きが 平日夜ごはんの時短を叶える!



☆冷凍できる野菜は買ってきたらすぐにチョッパーなどで細かく刻んで冷凍。使いたいときに切る手間が省ける

② 大容量で安くておいしい!

ドンキや業スーで週末大量買い!

買い物ルール

☆肉や魚は価格が安定しているものを買う
→価格変動が少ないものを選ぶことで家計が安定

☆たくさん買うと安くなるものを選ぶ
→迷わず大容量を選んで小分けして冷凍

☆新商品は行くとびチェック

→活用できるものを優先的に購入



ラッコママの1日のタイムスケジュール

7:30 起床 — 7:40~8:50 朝家事、支度 — 8:50 出発 — 9:00~12:00 仕事 — 12:10 昼休みで帰宅 — 13:00~18:00 仕事 — 18:10 帰宅

朝がとにかく苦手で...起きられません...来年からお弁当生活が始まるのでハラハラ。

朝ごはんは長男や次男が自分で作ることも! 息子たちの送り出しは夫に任せています。

晩ごはんの簡単な仕込みをしたり、ごはんを炊いたり、お昼ごはんを食べながら撮影することも!

晩ごはん作りを猛スピードで!**10~20分以内におかずを2~3品作ります。**作り置きや、冷凍おかずもフル活用!

0:30 就寝 — 23:00 SNSタイム — 22:30 お風呂 — 22:00 息子たち就寝 — 21:15 帰宅 — 18:45 息子たちの習い事送迎 — 18:30 晩ごはん

SNSチェック、投稿や動画編集はこの時間に。お酒が好きなので、飲みながらやることが多いです。

残りの食事を食べたり、家事をしたりします。

私が習い事に付き添って、そのあいだに夫が洗濯などをしてくれます。

調理時間は15分以内！お役立ちレシピが満載

ドン・キホーテ 活用レシピ

「鯖がまるごと1尾以上入った鯖の水煮」
→4レシピにアレンジ！ 400g ¥430 (税込)



調理時間
10分

アレンジ① 「きのこ鯖缶のアヒージョ」

(材料・作りやすい分量)
「鯖がまるごと1尾以上入った鯖の水煮」1/2缶、
しめじ 1/2株、まいたけ 1/2株、にんにく 2かけ、
オリーブオイル 大さじ5、塩 小さじ1、
粗びき黒こしょう、乾燥パセリ、ピンクペッパー
(お好みで) 各少々

- ①鍋に水分を切った鯖、しめじ、まいたけ、つぶしたにんにく、オリーブオイル、塩を入れて中弱火で煮る。
- ②ふつふつしてきたら火を弱くする。しめじとまいたけに火が通ったら火からおろして粗びき黒こしょう、パセリ、お好みでピンクペッパーをふる。



アレンジ②
さっぱり
食べられる！
「冷や汁」

アレンジ③
ホクホクとろ〜り♪
鯖缶の
「ジャケットポテト」

アレンジ④
鯖缶と昆布の
「炊き込みご飯」

業務スーパー 活用レシピ

「スモークチキンスライス」
→トルティーヤやサラダに活用
900g ¥999 (税込)



調理時間
15分

アレンジ① 「スモークチキンラップ」

(材料・2人分)
スモークチキンスライス 4枚、
フラワートルティーヤ 2枚、ミックスサラダ
1/2袋、シーザーサラダドレッシング 小さじ2

- ①フラワートルティーヤにミックスサラダとスモークチキンスライスを2枚ずつのせ、シーザーサラダドレッシングを小さじ1ずつかける。
- ②ワックスペーパーにのせてまるめて、形を整える。



アレンジ②
チョップドサラダ
「コブサラダ風」

アレンジ③
お腹いっぱい！
「スモークチキン
ピザ」

アレンジ④
燻製の香りが効いてる！
「スモークチキン
チャーハン」

今夜も乾杯！おつまみ

ラッコママはおつまみも大得意！冷蔵庫によくある食材で作れる、副菜や小鉢にもなるおつまみレシピ♪

斬新旨い！ 巻かない春巻き

調理時間
15分



フライパンひとつで
あっという間に完成！
市販の麻婆春雨で
作れば超時短に

子どもが大好き！がっつりおかず

子どもたちの「また作って！」が止まらない、食卓に出したら秒で消えるおかずのレシピ。3兄弟のコメントつき♪

10分で大満足！ 豚こま肉の唐揚げ

調理時間
10分



カリカリ触感が
たまらない！
by次男

物価高が続く今こそ節約したいけど、子どもたちのお腹はしっかり満足させたい！！
習い事や仕事で忙しい毎日だけど、おいしいごはんを作ってあげたい！！私にとって、
スポーツも勉強も頑張る子どもたちへの応援のカタチが「毎日のおいしいごはん」です。
私のレシピ本で、少しでも毎日のごはん作りが楽になってくれたらこんなに嬉しいことは
ありません。同志として、共に乗り越えましょう！！



ラッコママ プロフィール

1982年生まれ。熊本県在住。3人の男の子を育てるフルタイムワーママ。子どもたちが食べ盛りになり、食費が月12万円になったことをきっかけに日々の料理で節約を意識するようになった。「子どもも大人も満足できる、時短で作れるおかず＆おつまみ」をテーマに、2020年からレシピ投稿サイトやInstagramでレシピの投稿を開始。ドン・キホーテや業務スーパーが大好きで、購入した商品を使ったレシピが人気を集めている。Instagramのフォロワー数は16万人を超える（2023年10月時点）。

Nadia <https://oceans-nadia.com/user/630446> Instagram @racco_club