

毎日食べても飽きない

おにぎりだけで**175品** 時短×簡単×家にある材料で作れる

『一品で大満足のごちそうおにぎり』 3/6発売



Instagramのフォロワー数16万人超、保存数10万を超えるレシピを多数発信しているmio【おにぎり・お米レシピ】さん初のレシピ本『一品で大満足のごちそうおにぎり』を2024年3月6日（水）に発売します。

本書では、大バズりレシピの「ごちそうおにぎり」や「3分で作れる時短おにぎり」「混ぜるだけの簡単おにぎり」など、シチュエーション別に紹介。全175品、毎日でも飽きずに食べなくなるバリエーション豊富なおにぎりレシピ本です。

著者のmioさんは2022年7月にInstagramの投稿を開始し、半年足らずの同年12月にフォロワー数10万人を突破。「簡単」かつ「家にある材料」で作れて、さらに「味もおいしい」をモットーにおにぎりレシピを考案しています。冷凍保存できるものやお弁当用レシピも多数あり、忙しい子育て世代や単身者から特に支持を集めています。

TJ MOOK『一品で大満足のごちそうおにぎり』
発売日：2024年3月6日 定価：1320円（税込）

シチュエーションにあわせて作れる！ 時短ワザ&冷凍できるレシピも多数

🍣味も見た目も重視
『ごちそうおにぎり』

赤じそふりかけとごまの唐揚げおにぎり



唐揚げ×赤じそふりかけ
×いりごま

インスタリーチ数No.1!
500万人以上が見た

🍣忙しい朝
『時短おにぎり』

鮭とクリチと塩昆布の激うまおにぎり



鮭フレーク×
クリームチーズ×塩昆布

クリームチーズとごはんが合う

🍣混ぜるだけ
『簡単おにぎり』

まぐろフレークと
卵のふわたまおにぎり



まぐろフレーク×
炒り卵×ねぎ

包丁・まな板も必要なし!
炒り卵はレンジで

🍣イベント時に
『ちよいリッチおにぎり』

豚キムチおにぎり



豚肉×キムチ×
ねぎ×いりごま

キムチの白菜を小さめに
切るのがポイント

- <本書掲載レシピ・コラム>
- ・mioのおにぎり具材コレクション
 - ・mio流おにぎりの作り方
 - ・ごちそうおにぎり
 - ・市販ふりかけアレンジ
 - ・時短おにぎり
 - ・変わり種 おにぎり
 - ・簡単おにぎり
 - ・ヘルシーおにぎり
 - ・ちよいリッチおにぎり
 - ・おにぎりQ & A
 - ・食材別おにぎりINDEX



著者プロフィール
mio【おにぎり・お米レシピ】
フォロワー数16万人超の
おにぎりインスタグラマー。
Instagram @mio_onigiri

2022年7月にInstagramをスタートし、半年足らずの同年12月にフォロワー数10万人を突破。「簡単」かつ「家にある材料」で作れて、さらに「味もおいしい」をモットーにおにぎりレシピを考案。冷凍保存できるものやお弁当用レシピも多数あり、忙しい子育て世代や単身者から特に支持を集めている。ミートボールや柿ピーなど、珍しい具材を使った斬新なおにぎりレシピも投稿中。