

節約なのに大満足◎

1人あたり**100円以内!?** **15円レシピ**も
『白米泥棒！節約がっつり 今日のおうちごはん！』 4/15 発売



株式会社宝島社(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:関川誠)は、『白米泥棒！節約がっつり 今日のおうちごはん！』を、2025年4月15日(火)に発売します。

著者は料理メディア「Nadia」で、“ごはんもお酒もどんどん進む、がっつりレシピ”が人気の料理研究家「今日のおうちごはん！」さん。第3弾となる本誌は**節約がテーマ**。1人あたり100円以内におさまるレシピを中心に195品を紹介しています。鶏むね肉や豚こま切れ肉などを使用した低価格な「肉レシピ」や、豆腐や厚揚げ、ちくわなどの「節約食材レシピ」、時短も叶える「レンチンレシピ」、一品で満足する「丼&麺レシピ」など、ボリュームたっぷりで大満足なメニューが多数。節約しながらも食べ応えある絶品のおうちごはんが叶う一冊です。

TJ MOOK『白米泥棒！節約がっつり 今日のおうちごはん！』
発売日：2025年4月15日 定価：1210円(税込)

～「今日のおうちごはん！」流、節約の心得～

- 👉 農産物直売所で新鮮な野菜をゲット**
地元農家さんの採れたて野菜や果物、お米などをお得に買うことができ、ものによってはスーパーよりも比較的安価で購入できることも！
- 👉 複数のスーパーの食材価格を徹底比較！**
生活圏内に複数のスーパーがあるなら、買い物をするときやチラシを日頃から確認しておいて、チェックリストにしてまとめておくと便利です。
- 👉 鶏むね肉は切り方を変えて満足度アップ！**
パサつきがちなイメージがある鶏むね肉は、繊維を断つようにそぎ切りすることで食感がやわらかく仕上がり、棒状に切れば形が揃うことで火の通りが均一になり、パサパサ感が軽減！



◀JAファーマーズマーケット(直売所)検索



そぎ切りする 棒状に切る



1人分 約76円
ズボラで絶品♡
やわらか鶏むね肉の
悶絶トマトチキン



悶絶必至！しかも節約♡
ガリパタボン酢の
こんにゃくステーキ

1人分 約60円

取材相談・レシピ紹介可能です！



著者：「今日のおうちごはん！」プロフィール
家族が体調を崩したことをきっかけに料理の勉強をはじめ、料理家に憧れて2018年からレシピサイトやSNSなどにレシピ投稿を開始。2020年から現在までNadia Artistとして活躍中。「簡単時短の優勝レシピ」をコンセプトに、ごはんもお酒も進む簡単肉料理を中心に今日のおうちごはんを発信中。NadiaやSNSでは「箸が止まらない！」とがっつり系の料理が大人気。著書に『がっつりやみつき！ 今日のおうちごはん！』『白米泥棒！ がっつり今日のおうちごはん！』(ともに宝島社)。

- 〈内容〉
- 第1章 All100円台以下とは思えない！
がっつりうまい超絶品肉おかず
 - 第2章 なんと、15円レシピも！
家計を助ける節約食材別レシピ
 - 第3章 あっという間に完成！
リピ確定のレンチンおかず
 - 第4章 この一品で大満足！
簡単なのに絶品！ 丼&麺
 - 第5章 もう一品欲しいときに！
超手軽な副菜&おつまみ

「お金がない・材料がない・時間がない」を解消する195品を収録

天丼(約69円)+蒸し鶏のサラダ(約57円)+スープ(約15円)+ポテサラ(約53円)

下記のレシピから
夕飯の献立を
組み合わせて
みると...



こんなにがっつり
食べても

1食あたり

約**194円**/1人

※一部一食分100円を超えるレシピもあります

「がっつりうまい超絶品肉おかず」レシピより

おいしさ悶絶級！
豚こまなすの
しょうがポン照り

1人分
約**115円**



～無限に食べられる～
きゅうりと蒸し鶏の
ごまだく中華サラダ

1人分
約**57円**



「家計を助ける節約食材別」レシピより

何度だって作りたい♡
もやしと卵のふわふわ
酸辣湯スープ

1人分
約**15円**



チーズ香る♪
じゃがいもと厚揚げの
マヨカレー炒め

1人分
約**43円**



「リピ確定のレンチンおかず」レシピより

レンジで絶品☆
豚こまもやしの
節約チンジャオロース

1人分
約**68円**



材料2つ レンジで簡単♡
我が家自慢の
和風ポテトサラダ

1人分
約**53円**



「簡単なのに絶品！ 丼&麺」レシピより

レンチンだれで簡単！
肉厚なすの甘辛だれ天丼

1人分
約**69円**



「超手軽な副菜&おつまみ」レシピより

～簡単もう一品～
パリパリ揚げ餃子の酢豚風

1人分
約**50円**



※本誌に記載されている食材価格は、著者が購入したときの金額です。地域、季節、取り扱い店舗により価格が変動することがあるため、実際の価格とは異なる場合があります。