

フォロワー数21万人超え！

宝島社 新刊案内

クックパッドで一番作られているレシピ投稿者！

☆栄養士のれしひ☆さんの BEST 100レシピ、8/6(火)発売



『クックパッド☆栄養士のれしひ☆
BEST 100』
定価：本体780円+税
発売日：2019年8月6日

クックパッド掲載451品の中から、
人気100レシピをランキング形式でご紹介！

本誌は、日本最大級の料理レシピ投稿・検索サービス「クックパッド」でNo.1(※)の人気を誇る「☆栄養士のれしひ☆」さんのベストレシピ集です。ユーザーが投稿されているレシピを実際に作り、その感想を写真付きで投稿する“つくれば”。そのつくれば数が多かった☆栄養士のれしひ☆さんのメニュー100品を、ランキング形式でまとめました。定番のおかずからおやつまで、おいしく、しかも簡単に作れるレシピが満載！食材別のインデックスもついた、永久保存版の一冊です。

※もらったつくれば数、殿堂入りレシピ数N o.1

★上位を占めるのは定番メニュー！1位は…？！★

1位

親子丼



2位

HMチョコスコーン



3位

ひじきの煮物



★そのほか、食卓に乗せたいレシピが盛りだくさん！★

夏休みに
ぴったり！

サラダうどん



つくれば
2172件

お弁当にも！

3色野菜のナムル



つくれば
1882件

料理の
アレンジに！

ねぎ塩だれ



つくれば
1488件

パーティー
メニューに！

ラザニア



つくれば
1275件

これまでのシリーズも大好評！



■☆栄養士のれしひ☆（上地智子）プロフィール
東京都在住。栄養士、フードコーディネーター。夫、長女、次女の4人家族。クックパッド歴は2011年2月から。2人の娘にレシピを伝えたいと思い、投稿を始める。現在掲載レシピは451品、殿堂入りレシピは64品、つくれば数は合計30万件超、フォロワー数21万人超（2019年7月時点）。届いたつくれば最多レシピ作者（2019年5月時点）である。

得意なジャンルは“定番のおかず”。納得のいく味になるまで調味料の配合など何度も試作を重ね、味を追求している。趣味は器集め、カフェめぐりと雑貨屋さんめぐり。