

福岡在住&amp;インスタフォロワー数

**15万人超え！****この金額でボリュームたっぷり2人分！一汁三菜ごはん★****『りなていの一週間3500円献立』 7/29発売**

『りなついの一週間  
3500円献立』  
定価：本体780円+税  
発売日：2020年7月29日

### 一食250円でこんなに豪華！ 人気料理インスタグラマー・RINATY 初のレシピ本

福岡在住で、彼と一緒に暮らしながら日々のごはんレシピをInstagramやWEBサイトにアップする人気インスタグラマー・RINATY（りなつい）待望のレシピ本が完成しました。彼との結婚式費用を貯めるための節約レシピは、簡単＆おしゃれで美味しいと大好評！

本誌では、一週間の食材3500円でありながら、肉のおかずから野菜たっぷりの副菜、汁物、おにぎりまで、ちゃんとした一汁三菜ごはんがあつという間に完成するレシピを、5週間分収録しています。また、**野菜の切れ端で作る0円レシピ**や、**もやし・卵・豆腐の活用レシピ**、**下味冷凍などの準備テクニック**まで、WEBには載っていないRINATYの魅力的なごはんを作る秘密も大公開しています♪

**節約でも充実したメニューの数々を、5週間分まとめて一挙公開！**

月

「絶品鶏マヨ」献立

火

「甘辛つくね」献立

水

「スタミナ豚炒め」献立

木

「ごちそう肉野菜炒め」献立

金

「我が家の鶏そば丼」献立

土

「豚にらたま・麻婆厚揚げ」献立

日

「我が家流辛麺」献立

**一週間3500円ならこんなに節約！**

2人世帯の1ヶ月の食費平均は約6万円と言われています。※総務省家計調査より  
りなついの一週間3500円献立なら夕食分が1ヶ月1.4万円に収まるから、経済的かつ美味しい節約を楽しめます♪

◇野菜の切れ端で作る  
0円レシピも掲載！



「えのきの石づきステーキ」

野菜の切れ端で作る  
1品は節約の強い味方です

著者取材可能です！



『幸せを感じる愛されごはん』をテーマに、身近な食材を使ったレシピを発信しています。  
【我慢しない節約ごはん】や【男子が喜ぶガツツ飯】が得意です。日々忙しい中お料理をされる方、  
お料理初心者の方でも気軽に作っていただけるようにどのレシピも簡単に作れるように工夫しています。  
また、レシピを通して美味しさだけでなく、作っていて楽しめる！食べる人が喜んでくれる！そんな食卓に笑顔が溢れるハッピーな気持ちも一緒に共感できたらと思っています。レシピの向こう側にある幸せが沢山増えますように♡

## 【著者：RINATY(りなつい)プロフィール】

料理家・料理インスタグラマー。1995年生まれ、北九州市在住。彼との生活で日々作っている「一週間3500円節約献立」や「男子が喜ぶがつり愛されごはん」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る。WEBやテレビでの活動をはじめ、食品メーカー・農産地などのレシピ開発・コンサルティングなどでも活躍中。Instagramのフォロワー数は15万人超。