

福岡在住3児のママ
SNS総フォロワー数70万人超！

宝島社新刊情報

2025年2月19日

ワンオペ歴10年！笑顔でいるための“手抜きレシピ” ゆんさん初レシピ本『子どもが食いつく魔法のレシピ』2/26発売

SNS総フォロワー数は70万人超えの人気料理系インフルエンサー「ゆん」さん初のレシピ本『その手があったか！ワンオペゆんの子どもが食いつく魔法のレシピ』を、2025年2月26日（水）に発売します。



著者は、夫を病気で亡くし、中学生と小学生の3人を育てるワンオペ歴10年のママである「ゆん」さん。夫が何よりも望んでいた“家族との楽しいごはん時間”を優先したいという思いから、ゆんさんのレシピはとにかく時短調理が不可欠です。本誌は、ワンオペで奮闘してきたゆんさんが生み出した時短&節約アイデアをちりばめたレシピ集です。

“〇〇の皮”を使った大人気レシピや、SNS再生回数最大2700万回の超バズリレシピ、魚肉ソーセージを使ったアメリカンドッグ、マーボー豆腐の素で作る坦々そうめんなど、ありそうでなかった子どもが喜ぶアイデア満載のレシピ全188品を掲載。ママ・パパはもちろん、忙しい現代人に役に立つこと間違いなしの一冊です。

『その手があったか！ワンオペゆんの子どもが食いつく魔法のレシピ』 発売日：2025年2月26日 / 定価：1430円（税込）

亡き夫が望んだ【家族で囲むごはん】を続けるために生み出した時短レシピが満載

【SNSで大好評！超バズリレシピ】より



カップまで食べられて見た目もキュート♡

「ひとくちピーマンキッシュ」

<材料 (6個分)> ●ピーマン…2個 ●ぎょうざの皮…6枚
●[A] 卵 (Mサイズ) …1個、プロックリー…1房、
ベーコン…1枚、コンソメ…ひとつまみ ●チーズ、刻みパセリ…お好みで

作り方

- ①ピーマンはヘタを切り落として種を取り、3等分に切ってリング状にする。プロックリーとベーコンは小さく切る。Aは混ぜ合わせる。
- ②ピーマンの口が広いほうを上にしてぎょうざの皮をやさしくはめ込み、Aを流し入れてお好みでチーズをのせる。
- ③800Wのトースターで10分焼く
(途中、焼き目がついたらアルミホイルをかぶせて焦げないようにする)
お好みでパセリを散らす。

「チーズ好きに捧ぐ♪カリチーエッグ」



再生回数
最大！

再生回数
2700万回

「坦々そうめん」
マーボー豆腐
の素を使用！



再生回数
1100万回

【定番節約食材ゆん流レシピ】より

魚肉ソーセージで！

「棒までペロリ！
ひと口アメリカンドッグ」



【爆速！激ウマレシピ】より

おいしい調味料が大集合！

「山いもの明太のりマヨ焼き」



【〇〇の皮でアレンジレシピ】より

ワンタンの皮で！

「包まないお手軽ワンタンスープ」



【パーティー食卓】より

ホットプレートで作る！

「プルコギ手巻きキンパ」



著者取材
相談可能です！



夫は病室で「家族みんなでごはんを食べて、家族みんなで眠りたい」と、よく話していました。それ以来、当たり前のようにしていたことが、とても愛しく特別に思えるようになったんです。頑張ってる料理をしてイライラしたり疲れやすくなり、私自身が笑顔で楽しくいることが何よりも大切だと感じました。だから、私のレシピは簡単で家族が喜ぶものばかり。子どもの多少の好き嫌いはあまり気にしません（笑）。それよりも、楽しいごはんの時間を優先したいという思いで、日々レシピを考えています。慌ただしく過ぎていく毎日の中、このレシピ本を通して“幸せなごはんの時間”のお手伝いができたら嬉しいです。

著者：ゆん プロフィール

福岡県在住。反抗期に入りつつあるけれど実は家族思いの中二男子、いつでもママのよき理解者である小6女子、家族を盛り上げることが上手な小3男子の3人の子どもを育てる、ワンオペ歴10年のママ。パパッと作れて簡単&おいしいレシピをSNSで発信し、総フォロワー数は70万人を超える(2025年2月現在)。食パンやぎょうざの皮、ちくわなど、身近な食材をアレンジするレシピが話題となっている。

SNS総フォロワー数70万人超！

ワンオペ歴10年！福岡在住3児の母 ゆんさん初のレシピ本 本では、ママを笑顔にさせるゆん流手抜きテクも詳しく紹介！

手抜きテク①明日の私をHELP！料理の先取り

サラダや副菜は
ついでに2～3日分作る



揚げ物の衣は
まとめつけて冷凍



にんじんの千切りを
大量にストック



手抜きテク②面倒な家事は全力でカット！洗い物減のひと工夫

ボウルの代わりに
ポリ袋



フライパンで
「混ぜる」を完了



切れるものは
全部キッチンばさみ



フライパンの上に
アルミホイルをON



著者取材、相談可能です！



本誌では人気インフルエンサーとしての24時間にも密着！
節約テクのほか、動画編集のHOW TOも大公開
愛用の100均グッズもご紹介しています♪

『その手があったか！ワンオペゆんの子どもが食いつく魔法のレシピ』
発売日：2025年2月26日/定価：1430円（税込）

ゆんさんの1日のタイムスケジュール

6:30 起床	7:30～9:00 家事 子どもと同じくらの時間に起床し、まずは朝食の準備。子どもウケする食パンアレンジが多め。	9:00 SNSチェック	10:00 買い出し 買い物は週に2～3回で、1回の金額は5000～6000円くらい。	11:00 撮影	12:00 ランチタイム 撮ったばかりの動画を見ながら、味見を兼ねてランチ。撮影したものをお昼に食べる事が多いので、思いのほか豪華なランチになることも多々。	14:00 動画編集 その他の仕事
24:00 就寝	22:00 仕事&自由時間	20:00 家族団らん	19:00 夕食	18:00 夕食作り	16:00 子どもの送迎	