



物価高騰！
緊急救済出版！！

ほとんど100円なのに 絶品100レシピ



1人分の食材費
156円

サンプル画像

人気料理家・まいのごはん。による 食材費ほとんど100円のレシピが全100品

2022年に入り、原油費、原材料費、物流費などの価格高騰により、あらゆるものの物価が上昇。特に、食品では2022年の年間値上げ品数が1万品（予定を含む）を突破しました。

そこで、困窮した家計を救うべく、節約レシピムックを刊行。「鶏むね肉」「豚こま切れ肉」「厚揚げ」「ちくわ」「もやし」「小松菜」「春雨」といった“家計お助け7大食材”を駆使して、1品あたり“ほとんど100円”のレシピをたっぷり全100品紹介します。

とことん食費を減らす！“まい流”家計お助け7大食材



本書のポイント

- Point ① インスタグラム開設約2年でフォロワー数4万5000人！
大人気料理家・まいのごはん。初のレシピ本
- Point ② まい流・家計お助け7大食材を駆使して
1食の食材費“ほとんど100円”のレシピを全100品紹介！
- Point ③ 元料理人だから簡単なのに本格派！
“めんどくさがり屋の高見えレシピ”の極意を公開

【まいのごはん。プロフィール】

料理研究家／調理師／食生活アドバイザー イタリアンレストランの料理人からキャリアをスタートさせ、現在は、インスタグラムで自身のレシピを公開するほか、食品メーカーや農家のレシピ開発・撮影なども手がける。レシピサイト「Nadia」にてNadia Artistとして活動を開始した翌月の2022年3月にMVPを受賞。2人の娘、料理人の夫、犬の5人家族。



9月上旬
インスタ広告
大量放出！！
& インスタライブ開催

9/9 (金) 発売後順次出荷

書誌情報

貴店番線印	注文冊数
ご担当: 様	※フリー入帳

【書籍】「ほとんど100円なのに絶品100レシピ」
監修:まいのごはん。

◆◆◆ 2022年9月9日(金)発売予定 ◆◆◆

- 条件: 委託
- 価格: 本体価格1,000円、税込み価格1,100円
- 判型: B5判
- ページ数: オールカラー96ページ
- ISBNコード: 978-4-910825-03-8
- Cコード: C2077
- 発行元: ART NEXT
- 発売元: 日販アイ・ピー・エス

ご注文は 日販アイ・ピー・エス
TEL:03-5802-1859

FAX : 03-5802-1891

BOOKインタラクティブからも予約のご注文を頂けます。出版社『日販アイ・ピー・エス』で検索してご注文下さい。