

9  
/  
9  
発売物価高騰!  
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。

とこどん食費を減らす!“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

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

ご担当： 様

注文冊数  
※フリー入帳 冊

ご注文は 日販アイ・ピー・エス

TEL:03-5802-1859

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。

FAX : 03-5802-1891