

# 楽LIFEシリーズレシピ本

楽LIFEシリーズ  
SAKURA MOOK 01

安いお肉もおいしくヘルシー!  
お肉で  
レシピ 390

セール肉も  
ひと工夫で

楽々

ポロック内の  
旨味を楽しむ。

ごま切れ肉は  
丸めてもちろ。

易切りで  
やわらか。

著者 渡玉 ますこ

楽LIFEシリーズ  
SAKURA MOOK 02

The 麺で  
レシピ 390

うどんも  
ご馳走に!

楽々

パスタ  
石川進之介  
おしゃべりパスタ  
を手軽に!

うどん  
安富寛次

しらたきが  
おいしい  
「ダネコ」に!

本格ラーメン  
を家で!

焼きそば  
がめっちゃう!

著者 渡玉 ますこ

楽LIFEシリーズ  
SAKURA MOOK 03

調理もできる魔法のジャー! 温&冷ヘルシー時短簡単料理!  
楽々  
スープジャー  
レシピ 390

超簡単&ムダなし調理!

具材を入れて混ぜるだけ

持ち歩き可能な  
お手軽メニュー満載

健康な食生活を送る多岐用途スープジャー

著者 渡玉 ますこ

楽LIFEシリーズ  
SAKURA MOOK 04

ご飯も煮物も鍋も! パスタもピザも!!  
楽々  
フライパン  
レシピ 390

フライパンで  
作るから...

調理が簡単!

フライパンで  
大きくまん丸!

フライパンだけで  
作れるピザ。

著者 渡玉 ますこ

楽LIFEシリーズ  
SAKURA MOOK 05

安い! 簡単! 意外にも栄養たっぷり!! なヘルシー食材★  
もやしで  
レシピ 390

お財布にやさしい、  
健康美に効く!

楽々

しっかりおかず!

主要成分がすべて  
ダイエット!

著者 渡玉 ますこ

かんたん!  
ショウガ  
レシピ 1ヶ月 390

魔法の調味料で  
冷えない  
カラダになる

楽々

ショウガハエスの手づくり調味料で  
ラクラク! ヘルシーライフを送る

著者 JINGER

楽LIFEシリーズ  
SAKURA MOOK 14

おむすび  
レシピ 390

新お楽  
しい  
168  
レシピ

楽々

おむすびの  
定番レシピ

三角形もたね  
丸型もポル型も  
おむすびの  
定番レシピ

著者 渡玉 ますこ

楽LIFEシリーズ  
SAKURA MOOK 16

卵料理のマンネリ脱出! ヘルシーに完全栄養食品を楽しく心★  
卵で  
楽々  
レシピ 390

卵があれば、  
毎日元気!

毎日おいしい!  
毎日元気!

著者 渡玉 ますこ

楽LIFEシリーズ  
SAKURA MOOK 17

身近な野菜&フルーツで簡単ヘルシー!  
楽々  
野菜スムージー  
レシピ 390

余りがちな野菜を  
使って  
体の中からキレイになる

著者 渡玉 ますこ

楽LIFEシリーズ  
SAKURA MOOK 43

しっかり食べてもヘルシーダイエット! 手軽においしい万能食材★  
豆腐で  
楽々  
レシピ 390

お財布にやさしい、  
健康美に効く!

楽々

あったか  
スープも!

満足おかずも!

彩りサラダも!

著者 渡玉 ますこ

もやしで楽々レシピ 豆腐で楽々レシピ 楽々卵レシピ 楽々つくりおかずレシピ  
楽々 スープジャーレシピ 楽々おむすびレシピ お得なお肉で楽々レシピ  
フライパンで楽々レシピ THE麺 楽々レシピ 楽々片づけ術 おむすびレシピ

書店・コンビニ 好評発売中!

# ターゲット・媒体概要

## ★読者ターゲット

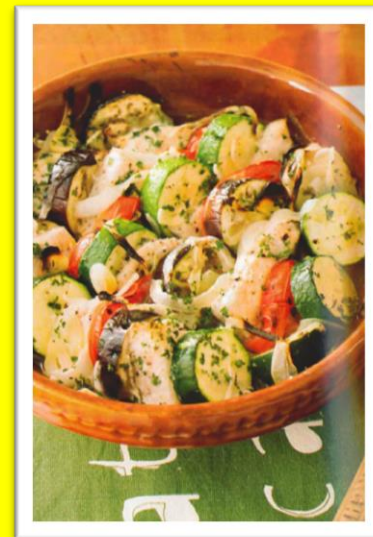
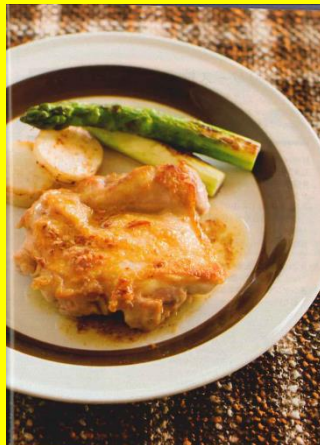
1)メイン:20~40代/主婦・ひとり暮らし

※仕事帰りに毎日コンビニに寄る消費者にも

## ★書店・コンビニ向け★

主婦はもちろん、学生や男性、一人暮らし、高齢者なども作る気になる！

簡単でお手軽感をアピールする楽LIFEシリーズ本



# 2014年上半期予定表

## 1月 『楽々スローダイエットレシピ』(1月30日)【A4ワイド】

「スローダイエット」とは食べることを楽しみながら、少しずつ食生活を変えることで理想の体重と体調に近づけていくダイエット・プロセス＝食養生術です。主な食材は根菜類／豆類／キノコ／海藻類／雑穀類など、食物繊維が豊富で噛みごたえがあるもの。

よく噛んで、よく味わうヘルシーダイエットのこと。

レシピでは、メイン食材を中心に自宅でごく簡単においしく作れるレシピを紹介。

## 2月 『おイモで楽々レシピ』(2月28日)【A4ワイド】

常備野菜の代表格「いも」。

じゃがいも／さつまいも／さといも／やまいも／ながいも／大和いもなど、通年販売され、価格も安定しているイモ類を使ったレシピ集。常備して、「芽」が出てしまう前に使い切りたい時のレスキューレシピや、子供女性に人気のグラタン系、寒い時期にうれしい鍋物、あと1品のときの時短レシピなど。

種類ごとだと、意外とレシピのバリエーションが少ないというありがちな悩みを解決します。

## 2月 『野菜で150キロカロリー以下レシピ』(2月17日)【A5】

過去のレシピシリーズから、「100キロカロリー以下の野菜レシピ」、「150キロカロリー以下のがっつりおかずのレシピ」をピックアップし、1冊にまとめます。

判型も、ひとり暮らし宅などの小さめの台所でも、しっかり広げてレシピを確認できる省スペースタイプ。

## 3月 『楽々もちよりレシピ』【A4ワイド】

近年、増加&定着しつつある「もちよりご飯会／飲み会」。店で食べたり飲んだりするより、低価格、まわりを気にすることもなく気楽、などの理由で年齢問わず開催されている「ホームパーティー」の簡易版。そこで「もちよりご飯会」の時にオススメなレシピを紹介。時間がたってもおいしいもの、見た目が可愛いもの、持ち運びが便利なもの、残ってらみんなで持って帰ってもらいやすいもの、など、「もちより」会に便利なレシピを多数紹介します。

## 4月 『ありもの食材deこっそり手抜きレシピ —缶詰・乾物活用術—』 【A4ワイド】

家に常備されている缶詰・乾物・ドライパックなどを大活用するレシピ集です。安い時にまとめ買いして、家に常備されていることの多い缶詰や乾物、また最近スーパーやコンビニで売り場を増やしている、食材を蒸してすぐ使用できる状態で売っている「ドライパック」などを使用して手軽にできるレシピを紹介。味付けされている缶詰やドライパックを使えば手軽に時短料理が、乾物は意外と知らない基本の戻し方から掲載します。

## 3or4月 『楽々スイーツレシピ』

これまで「楽LIFEシリーズ」で紹介してきたスイーツをまとめ、さらに新メニューも追加したシリーズ初の「スイーツ本」。このシリーズのコンセプト「初心者のための」手軽で簡単なレシピをまとめます。

## 5月 『フライパンだけで！楽々おさかなレシピ』

健康のためにも積極的に食べたいけれど、作るのが面倒な印象の魚料理。面倒な理由の代表格のグリル／魚焼き器を使わずに、フライパンだけを使って、簡単においしく魚を食べられるレシピを紹介します。魚はもちろん、アサリなどの貝類、エビやイカなどの甲殻類、ワカメなどの海藻レシピも盛りだくさん。基本の魚介類の処理の仕方も掲載する、家に1冊置いておきたいレシピ本。

## 6月 『楽々野菜使い切りレシピ』

捨ててしまいがちな野菜の皮や根っこにこそ、栄養は豊富。野菜を生かすレシピはもちろん、普段使わずに捨ててしまう部分も活用する、完全使い切りレシピを紹介。あの野菜の意外な部分で、想像以上においしいレシピができることも。また、どうしても残りがちな野菜のレシピは多く掲載。これを読めば野菜をムダにせず食べきれます。



# 広告料金

## [広告掲載料金]

- ◆表4 : ¥700,000- 原稿サイズ:天地244mm×左右220mm
- ◆表2 : ¥600,000- 原稿サイズ:天地297mm×左右230mm
- ◆表3 : ¥500,000- 原稿サイズ:天地297mm×左右230mm

※原稿は完全データで発売日の30日前にご入稿お願い致します。

※仕上がり寸法、天地10mm×左右20mmは製本の都合上切れてしまう場合がございます。  
文字などは入れないようにお願い致します。

## 広告に関するお問い合わせ

株式会社笠倉出版社 広告部  
〒110-0015 東京都台東区東上野2-21-3 成宝ビル2F  
TEL : 03-4355-1102 FAX : 03-5812-3293

