

カラダに美味しいレシピマガジン

おかずラックラク!

<http://rakku.jp>

おかずラックラク!

検索

今日のお買い得食材を上手に使いたい!

簡単ですぐできる、でも
栄養バランスのいいおかずのレシピを知りたい!

食品の安心・安全が気になる!

今、人気のスイーツを手作りしたい!

市販の便利調味料や
スパイスの使い方を知りたい!

おかず
ラックラク!は
1月 3月 5月
7月 9月 11月の
各11日の
発売です。



株式会社 セブン&アイ 出版

おかずラックラク!は、今日作り

1 今日、お店に並んでいる季節のお買い得食材を使って、栄養バランスのいいおかずや献立を提案します。

読者の皆さんの実に7割以上の方が、今日のおかずを「お店やスーパーに行くから」決めています。おかずラックラク!には、お店に並んでいる今日のお買い得食材で作れるおかずがいっぱい。もちろん、せっかく作って食べるからにはおいしさはもちろん、栄養のバランスのいいおかずや献立を提供します。



単品のおかずだけでなく、献立としてメニューを紹介します。

2 節約のためにも買った材料をキッチリ無駄なく使い切り。

いくらお買い得の食材でも毎日同じ調理方法、同じ味付けではつまらない。ひとつの食材を煮る、焼く、炒める、揚げる、蒸す...と色々な調理方法と味付けのバリエーションで無駄なくキッチリ使いきれるように紹介します。



ひとつの食材を主役のおかずだけでなく、小さいおかずとしても紹介します。

3 家族の人数や食べる人に合わせたアイデアレシピばかりです。

おかずラックラク!で紹介しているレシピの分量は2人分と4人分。いろいろな家族の人数に合わせられるようにするためです。また、辛い味が苦手な人や子どもたちのために「for kids」というコラムで、辛い味をなくしたいときの味つけの方法を紹介しています。

材料	2人分	4人分
白菜	1/2個	1/4個
豚ひき肉	150g	300g
わけぎ	2本	4本
ごま油	大さじ1/2	大さじ1
豆板醤	109ページを参照	
	小さじ1/4	小さじ1/2
にんにく みじん切り	1片	2片



豆板醤の量を減らすか、入れずに作って。みそ、オイスターソースが入っているので、こってり味はそのままおいしく仕上がります。

4 街で人気のスイーツやお店のレシピを紹介します。

「あのスイーツを自分でも作ってみたい」という読者の皆さんのリクエストにお応えて、行列のできる人気店のスイーツレシピも紹介します。また、おいしいと評判のお店のメニューをおうちでもできるレシピとして大公開です。



「あれどうやって作るの?」という読者の皆さんのリクエストに応えます。

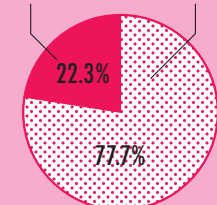
おかずラックラク!の読者の皆さんはこんな方々です。

※おかずラックラク!読者モニター 300名アンケート(2011年11月実施)より

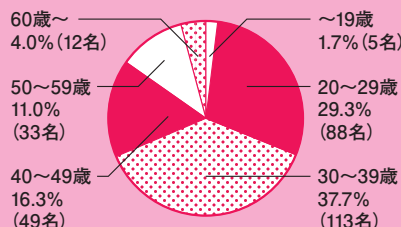
「今日のお買い得食材を上手にしたい」「食品の安心・安全が気になる」「調理時間を短縮したい」「栄養バランスのいいおかず」...読者の皆さんから毎日のおかず作りで気をつけていること、気になることを聞いたときに出てきた言葉です。おかずラックラク!は読者の皆さんとのコミュニケーションを大切にしながら、今日作りたい、今日食べたいおかずや献立を積極的に紹介します。

結婚している読者は約80%です。

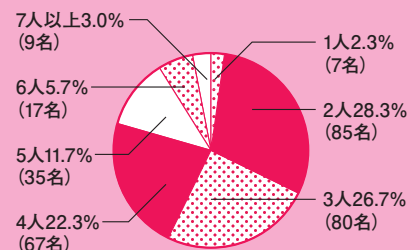
未婚>67名 既婚>233名



読者の65%以上が20~39歳です。



ご本人を含めた家族人数



たい、今日食べたいおかずが見つかるレシピブックです。

5 時短のためにも、気になる市販の便利調味料を積極的に使います。

毎日のごはん作りでうれしいのが市販の便利調味料。めんつゆやポン酢、しょうゆ、焼き肉のたれやドレッシングなどはしょうゆやソース、みりんなどと並んで積極的に使いたい便利調味料です。また、スパイスや新顔の気になる調味料もいろいろな使い方を提案します。便利調味料を上手に使えるようになると、調理時間の短縮にもつながります。



いろいろな使い方を紹介するとスパイスや便利調味料に親しみがわきます。

6 調理道具やキッチンアイテム、調味料の使い方アイデアなどの情報を読者といっしょに提案します。

おいしいごはんを作るために知っておくと得する道具や用語、料理が楽しくなる情報もいっぱいです。読者の使い方アイデアや読者のおすすめキッチンアイテムも紹介します。



おかずラックラク!で実施した広告企画例

表紙、表2での広告企画



エスビー食品様
S&B ぶっかけ!
おかずラー油 チョイ辛
おかずラックラク!
2011年11-12月号
表紙deレシピ

表3、表4での広告企画

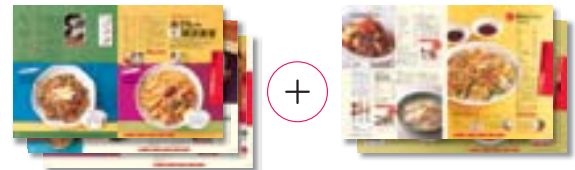


エスビー食品様
S&B 濃いシチュー クリーム
「表紙、表2」+「表3、表4」の
マルチタイプアップ展開も
人気です。
ぜひお問い合わせください。
おかずラックラク!
2011年11-12月号
表紙deレシピ

特集と連動した広告企画

「おうちde韓流食堂」特集

竹本油脂様 マルホン胡麻油



特集と一体感のあるタイプアップ展開が可能です。ぜひお問い合わせください。
おかずラックラク! 2012年1-2月号

付録での広告企画



雪印メグミルク様
乳製品などの商品
おかずラックラク!
2011年11-12月号
2012年おかず&スイーツ
カレンダー

イトーヨーカドー売場企画事例



セブン&アイグループのイトーヨーカドーと連動した企画も「おかずラックラク!」の人気企画です。

1 レシピカードの展開

竹本油脂様「マルホン胡麻油」

タイプアップ誌面を二次利用して作成。売場で展開します。来店客の献立決定の一助となります。

2 スイングPOPの展開

エバラ食品様「黄金の味 具だくさん」

おかずラックラク!おすすめ商品として売場で展開します。



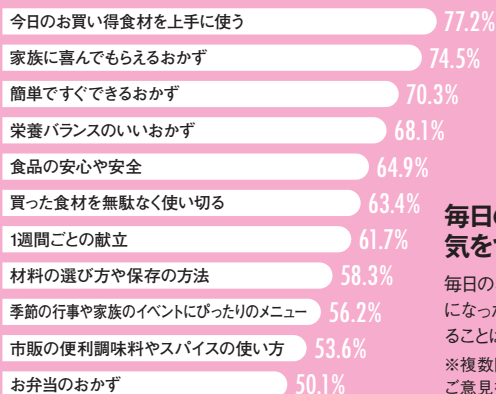
3 試食推奨販売の展開

サラヤ様「ラカントS」

テストマーケティングとしての活用ができます。セールスポイントを交えて推奨販売します。



その他、イトーヨーカドーのネットスーパーを活用した企画もご用意しております。ぜひお問い合わせください。



毎日のおかず作りで気をつけていること

毎日のおかずを作る上で、気になったり、意識したりしていることはどんなことですか?
※複数回答 過半数を超えたご意見を掲載します。

カラダにおいしいレシピマガジン

おかずラックラック!

セブン&アイ出版 発行

●媒体概要

発行形態 隔月刊(1月 3月 5月 7月 9月 11月の各11日発売)

平均発行部数 77,417部(マガジンデータ2012、印刷証明付部数)

体裁 A4変型(天地297mm×左右235mm)・中綴じ

総ページ数 約116ページ

定価 580円(税込み)

※発売号によって異なる場合があります。

●広告ご掲載料金

広告スペース	色	スペース	円 料金	天地×左右 単位mm 原稿寸法
表紙4	4色	1ページ	1,200,000	264×222
表紙2	4色	1ページ	1,000,000	297×235
※表紙1・表紙2の2ページ編集タイアップのスペース料金は、2,500,000円となります。				
表紙3	4色	1ページ	1,000,000	297×235
本文	4色	1ページ	1,000,000	297×235
本文	4色	2ページ見開き	1,800,000	297×470
本文	4色	縦 $\frac{1}{3}$ ページ	400,000	272×65
※枠囲み原稿(裁ち切りなし)				
ハガキ	1色		1,600,000	100×150

※ハガキは1ページ以上の広告との同時掲載となります。

※編集タイアップは、スペース料金を編集制作費(1ページにつき30万円)が加わります。

そのほか別途費用が発生する場合があります。

●広告原稿についてお願い

▶ 広告原稿はJMPA準拠データでのご入稿をお願い致します(色校は原則お出しできません)。

▶ 裁ち切り原稿は、マーク/社名/コピー/資料請求などを仕上がり線から

10mm以上内側に収めてください。

● 申し込み締め切り日▶各発売日のおおむね40日前

● 原稿締め切り日▶各発売日のおおむね14日前



<http://rakku.jp>

おかずラックラック!

検索

おかずラックラック!最新号の情報はもちろん、
レシピ検索やプレゼント応募、写真投稿など、
ためになる情報満載のサイトです。

● 広告のお申し込み、お問い合わせについては下記までお願いします。

株式会社セブン&アイ出版 メディアビジネス部

〒102-0084 東京都千代田区二番町12番地8

ロイヤルビルディング

TEL 03-6238-2885 FAX 03-3261-0410