

簡単！おべんとうレシピ

チキンチーズ焼き



材料 (2人分)

ささみ	2 本
オリーブオイル	小さじ 1
塩・こしょう	少々
とろける チーズ	20g
アルミカップ	2 枚

作り方

1. ささみは一口大に切る
(筋つきは、筋をとる)
2. 塩、こしょう、オリーブオイルを
まぶす
3. アルミカップに入れ、とろける
チーズをのせる
4. 200℃のオーブンで12分焼
く

簡単！おべんとうレシピ

さつま芋ごはん



材料 (2人分)

こめ	2 合
さつま芋	200g
酒	大さじ1
しお	小さじ1
黒ごま	適量

作り方

1. 米をとぐ。水加減は通常通り
2. さつま芋は1 c m角切りにする
3. 切ったさつま芋、塩、酒を入れてひと混ぜして、炊く。

簡単！おべんとうレシピ

ジャーマンポテト



材料 (2人分)

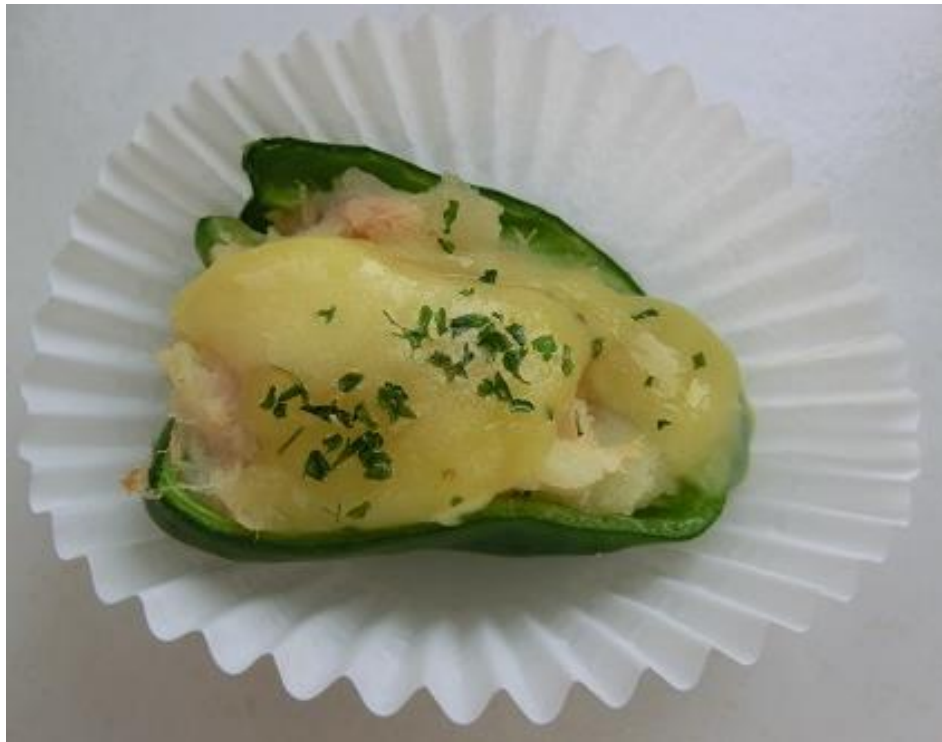
じゃが芋	1 個
ベーコン	ハーフカット 1 枚
玉ねぎ	1/4 個
バター	5 g
塩	ひとつまみ
こしょう	少々

作り方

1. じゃが芋は1cm角切りにし水につけておく。レンジ(500W)で5分加熱する。
2. ベーコンは短冊切り。玉ねぎは半分にしてスライスする。
3. フライパンにバターを入れ玉ねぎ、ベーコンを入れ炒める。玉ねぎが透き通ってきたらじゃがもを入れさらに炒める。
4. 塩・こしょうで味をととのえる

簡単！おべんとうレシピ

ツナポテ焼き



材料 (2人分)

ピーマン	1 個
ツナ缶	1 缶
じゃが芋	1 個
マヨネーズ	適 量
こしょう	少々

作り方

1. じゃが芋は1cm角切りにし水につけておく。レンジ(500W)で5分加熱する。
2. じゃが芋が冷めたらツナとマヨネーズ、こしょうを混ぜる。
3. ピーマンは縦に半分に切り種を取っておく。(レンジで少し加熱しておいてもよい)少量マヨネーズを塗っておく。
4. 3に2を詰める
5. オーブントースターで5～6分焼く

簡単！おべんとうレシピ

豚肉のオイスターソース炒め



材料 (2人分)

豚肉小間切れ	100g
千切りたけのこ	100g
ピーマン	3 個
砂糖	大さじ 2/3
酒	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 1
オイスターソース	大さじ 1
油	少々

作り方

1. 油を熱し、豚肉を炒める
2. 豚肉の色が変わったらたけのこ、ピーマンを加えて炒める
3. 砂糖、酒、しょうゆ、オイスターソースで味付けする

簡単！おべんとうレシピ

そぼろごはん(鶏そぼろ)



材料 (2人分)

鶏そぼろ

とりひきひき肉 150g

しょうゆ 大さじ1

酒 大さじ1

さとう 大さじ1

しょうが汁 小さじ1

作り方

- 1 耐熱容器にとりひき肉と調味料を入れ混ぜ合わせる。
- 2 ラップをゆったりとかけ、電子レンジ(500w)で1分から1分30秒加熱する。(熱でまわりの色が変わった状態)
- 3 電子レンジから取り出し、あわ立て器でかきまぜたらもう一度ラップをして、1分から1分30秒加熱する。
- 4 取り出して、きれいにほぐす。

簡単！おべんとうレシピ

鮭の明太マヨネーズ焼き



材料 (2人分)

鮭 切り身 (40g)	2 切れ
塩	少々
こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ 1/2
明太子	好みで

作り方

1. 鮭は塩、こしょうで下味をける
2. 明太子はふくろから出し、マヨネーズと混ぜる
(市販の明太子マヨネーズを使用してもOK!)
3. アルミカップに鮭を入れ、明太マヨネーズをかけて焼く
(180℃のオーブンで15分焼く)

簡単！おべんとうレシピ

そぼろごはん(炒り玉子)



材料 (2人分)

炒り卵(2人分)

たまご 2 個

さとう 小さじ1

塩 1つまみ

作り方

1. 耐熱容器にたまごをとき、さとうと塩を入れよく混ぜる。
2. ラップをゆったりとかけ、電子レンジ(500w)で1分から1分30秒加熱する。(熱でまわりの色が変わった状態)
3. 電子レンジから取り出し、あわ立て器でかきまぜたらもう一度 ラップをして、1分から1分30秒加熱する。
4. 取り出して、きれいにほぐす。