

自分で簡単！　昼食レシピ

## チキンチーズ焼き



### 材料 (2人分)

とりささみ	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
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. 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

\*グリル・オーブントースターでも  
OK！

自分で簡単！　昼食レシピ

## さつま芋ごはん



### 材料 (2人分)

こめ 2合

さつま芋 200 g

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1cmの角切りにする

3. 切ったさつま芋、塩、酒を入れて  
ひと混ぜしてから、炊く

自分で簡単！　昼食レシピ

## 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

- じゃが芋は 1cm 角切りにし水につけておく。  
ふんわりとラップをして、レンジ(500W)で  
5 分加熱する
- ベーコンは短冊切り。玉ねぎは半分にして  
スライスする
- 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、  
じゃが芋を入れ、さらに炒める
- 塩・こしょうで味をととのえる

自分で簡単！　昼食レシピ

## 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
とろけるチーズ	適量

### 作り方

- じゃが芋は1cm角切りにし水につけておく。ふんわりとラップをして、レンジ(500W)で5分加熱する
- 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
- 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
- 3に2を詰め、チーズをのせる
- オーブントースターで5~6分焼く  
(乾燥パセリをかけると彩りがよい)

自分で簡単！ 昼食レシピ

## 豚肉のオイスター炒め



### 材料 (2人分)

豚肉小間切	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
オイスター炒め	大さじ 1
油	少々

### 作り方

1. フライパンに油を熱し、豚肉を炒める
2. 豚肉の色がかわったら、たけのこ、ピーマン(千切り)を加えて炒める
3. 砂糖、酒、しょうゆ、オイスター炒めで味付けする

自分で簡単！　昼食レシピ

## 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 ラップをふんわりとかけ、電子レンジ  
(500w) で1分～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  
かきませたらもう一度、ふんわりとラップ  
をして、1分～1分30秒加熱する

4 取り出して、きれいにほぐす

自分で簡単！　昼食レシピ

## 鮭の明太マヨネーズ焼き



### 材料 (2人分)

鮭 切り身  
(40g)

塩

こしょう

マヨネーズ

明太子

2切

少々

少々

大さじ 1/2

好み量で

### 作り方

1 鮭は塩、こしょうで下味をつける

2 明太子はふくろから出しほぐして、  
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 カップに鮭を入れ、明太マヨネーズを  
かけて 180°Cのオーブンで 15 分焼く  
(乾燥パセリをかけると彩りがよい)

\*グリル・オーブントースターでもOK !

自分で簡単！　昼食レシピ

## 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 ラップをふんわりとかけ、電子レンジ(500w)で1分～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せ、もう一度 ふんわりとラップをして、1分～1分30秒加熱する

4 取り出して、きれいにほぐす

自分で簡単！　昼食レシピ

## キャベツのペペロンチーノ

### 材料 (2人分)

キャベツ	100g
にんじん	20g
ベーコン	1枚
コーン	20g
小松菜	10g
オリーブ油	小さじ1/2
鷄の爪(輪切り)	少々
ニンニク(みじん切)	少々
スープストック	少々
塩	少々
こしょう	少々

### 作り方

- キャベツ、ベーコンは短冊切り、にんじんは千切りにする  
小松菜は2cmくらいに切りゆでておく
- フライパンにオリーブ油を熱し、鷄の爪・ニンニクを炒める
- ベーコン・にんじん・キャベツ・コーン・小松菜の順に炒め、スープストック・塩こしょうで味を調える

自分で簡単！　昼食レシピ

## にんじんシリシリ

### 材料 (2人分)

ごま油	小さじ1/2
にんじん	100g
ツナ缶	10g
たまご	1個
さとう	小さじ1/3
塩	少々
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1

### 作り方

- にんじんは千切りにする  
たまごは、割りほぐしておく
- フライパンにごま油を熱し、にんじんを炒める
- ツナを入れ炒める
- 溶きたまごを入れ、炒り卵をつくるように炒める
- さとう・塩こしょう・しょうゆで味を調える