

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	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)

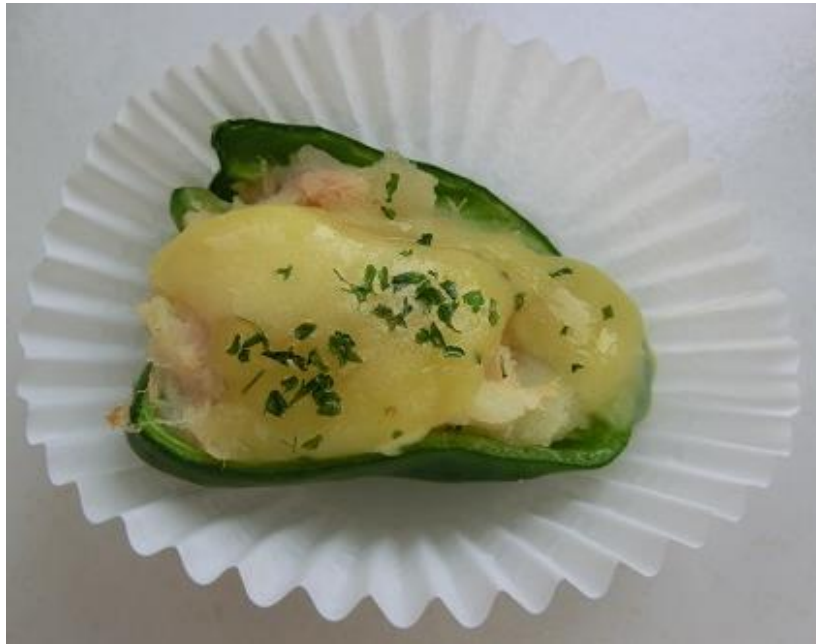
じゃが芋	1 個
ベーコン (ハーフカット)	1 枚
玉ねぎ	1/4 個
バター	5 g
塩	ひとつまみ
こしょう	少々

作り方

1. 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
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、
じゃが芋を入れ、さらに炒める
4. 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

1. 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
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、チーズをのせる
5. 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

豚肉のオイスターソース炒め



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
オイスターソース	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、オイスターソースで味付けする

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ぜたらもう一度、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)	2切
塩	少々
こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ 1/2
明太子	お好み量で

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℃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ぜ、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	100 g
にんじん	20 g
ベーコン	1 枚
コーン	20 g
小松菜	10 g
オリーブ油	小さじ 1/2
鷹の爪(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

- 1 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 2 cm くらいに切りゆでしておく
- 2 フライパンにオリーブ油を熱し、鷹の爪・ニンニクを炒める
- 3 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	100 g
ツナ缶	10 g
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

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