お弁当レシピ集！

オーブンだけで完成レシピ①

忙しい朝にピッタリ！

おかずの下準備をしたあとは、オーブンにおまかせ！
一気に4品のおかずが完成です。

200℃に予熱。
食材をセットしたら
20分加熱！

鮭のみそマヨ焼き

材料［1人分］

さけ	1切れ
みそ	小さじ1/2
マヨネーズ	小さじ1

作り方

1. オーブン200℃予熱。みそとマヨネーズを合わせておく。
2. 鮭に1をかける。
3. 予熱したオーブン200℃で20分焼く。

※マヨネーズ焼きやバター焼きもおすすめ！

えのきベーコン巻き

材料［1人分］

ベーコン	1枚
えのき	1/4袋
つまようじ	2本

作り方

1. ベーコンを半分に切る。
2. えのきは根元を切り落とし、半分にほぐす。
3. ベーコンにえのきをのせて巻き、つまようじでとめる。
4. 予熱したオーブン200℃で20分焼く。

揚げないポテトフライ

材料［1人分］

じゃがいも	1こ
オリーブオイル	小さじ1
顆粒コンソメ	小さじ1/2

作り方

1. じゃがいもをくし形に切る。
2. じゃがいもにオリーブオイルをからめておく。
3. 鉄板にアルミホイルをしき、2を並べる。
4. 予熱したオーブン200℃で20分焼き、コンソメをふりかける。

※味つけアレンジ:塩、青のり、ガーリックパウダー　など

カラフルピーマン

材料［1人分］

ピーマン	1/4
パプリカ（赤）	1/4こ
パプリカ（黄）	1/4こ
塩コショウ	少々

作り方

1. ピーマン、パプリカを乱切りにする。
2. アルミカップに入れる。(アルミホイルに並べてもOK)
3. 塩コショウをふる。
4. 予熱したオーブン200℃で20分焼く。