



お弁当レシピ集！

オーブンだけで完成レシピ②

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！

アルミカップにセット
したら、そのままお弁
当へつめるだけ♪



タンドリーチキン

材料 [1人分]

鶏もも肉	1/2枚
塩・コショウ	各少々
カレー粉	大さじ1/2
ヨーグルト	大さじ1
ケチャップ	大さじ1・1/2

作り方

1. 鶏肉を一口大に切りビニール袋に入れ、塩・コショウを各少々ふり、カレー粉、ヨーグルト、ケチャップ加えてもみこみこんで口をふさぎ、冷蔵庫で一晩寝かせる。
2. 予熱したオーブン200℃で20分焼く。

ツナと小松菜の卵焼き

材料 [1人分]

たまご	1/2こ
ツナ缶	1/3缶
小松菜	30g
塩	少々

作り方

1. 小松菜を細かく切り、レンジで加熱する。
2. 器に卵、小松菜、ツナ缶、塩・コショウを入れ、まぜる。
3. アルミカップに2を入れる。
4. 予熱したオーブン200℃で20分焼く。

大学芋風

材料 [1人分]

さつまいも	30g
みりん	大さじ1/2
ハチミツ	小さじ1
黒ゴマ	少々

作り方

1. さつまいもを輪切りにする。
2. アルミカップにさつまいも、みりん、はちみつをいれる。
3. 予熱したオーブン200℃で20分焼き、黒ゴマをふりかける。

ブロッコリーバター焼き

材料 [1人分]

ブロッコリー	30g
コーン缶	大さじ1
バター	1g
塩・コショウ	各少々

作り方

1. ブロッコリーを小房にわける。
2. アルミカップにブロッコリー、コーン缶、バター、塩・コショウを入れる。
3. 予熱したオーブン200℃で20分焼く。