

ポ

さんま蒲焼缶のいり豆腐風

レシピ提供：食生活改善推進員



普段の食事にも
災害時の食事にも
おすすめ！
乾物・缶詰を使用した
パッククッキングレシピです。



材料(2人分)

- ・高野豆腐 1枚(16.5g)
- ・水 200ml
- ・さんまの蒲焼缶 1/2缶(50g)
- ・きゅうり 1/4本
- ・湯せん対応のポリ袋

栄養価(1人分)

エネルギー	102kcal
たんぱく質	8.6g
脂質	6.1g
炭水化物	3.1g
食塩相当量	0.5g

アレルギー特定原材料

卵	乳	小麦	えび	かに	落花生	そば
---	---	----	----	----	-----	----

作り方

1. 塩少々(分量外)できゅうりを板ずりし、5mm角に切る。
2. 耐熱性ポリ袋に高野豆腐と水を入れて少し置き、口を結んで火にかける。
3. ②が沸騰したら、3分ほど煮て火を止める。
4. ③の湯を捨て、高野豆腐を袋の上から細かくもみほぐす。出てきた水分は捨てる。
5. さんまの蒲焼缶を粗くほぐしながら④に加える。
6. ⑤にきゅうりを加え、ざっくり混ぜ合わせてできあがり。

ポイント

高野豆腐を細かくほぐすと
味がしみこむのでおいしく仕
上がりします。
普段の食事でもポリ袋で作
れば洗い物が少なくなって
便利です。

ポ は災害時にポリ袋で作れるレシピです。

発行：多摩区役所地域支援課 協力：多摩区食育推進分科会