

パッククッキング 豆腐を使ったレシピ

災害時でも
充填(じゅうてん)豆腐と
缶詰があればできる

災害時にも
少量の食事づくりにも



パッククッキングとは？

食材と調味料をポリ袋に入れ、沸騰したお湯の中に入れて加熱調理するものです。

用意するもの

- ポリ袋 「強化ポリエチレン」「高密度ポリエチレン」と表示があるもの (耐熱温度130℃)
- 熱源 お湯を沸かすことができるもの
カセットコンロがあれば災害時に重宝します
- 鍋 広口の両手鍋等が使いやすいでしょう
- 水 食材を煮るための水 分量外
- その他 トングや軍手があれば便利です

大阪市保健所×大阪市食生活改善推進員協議会

パッククッキング 豆腐を使ったレシピ

災害時でも
充填(じゅうてん)豆腐と
缶詰があればできる

災害時にも
少量の食事づくりにも



パッククッキングとは？

食材と調味料をポリ袋に入れ、沸騰したお湯の中に入れて加熱調理するものです。

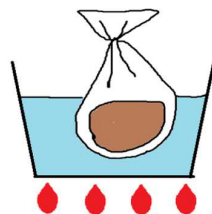
用意するもの

- ポリ袋 「強化ポリエチレン」「高密度ポリエチレン」と表示があるもの (耐熱温度130℃)
- 熱源 お湯を沸かすことができるもの
カセットコンロがあれば災害時に重宝します
- 鍋 広口の両手鍋等が使いやすいでしょう
- 水 食材を煮るための水 分量外
- その他 トングや軍手があれば便利です

大阪市保健所×大阪市食生活改善推進員協議会

注意すること

- 袋のしぼり方
しっかり空気を抜いてねじりながら、袋の端の方でしぼる
- 加熱の仕方
加熱中は、沸騰を保ちます
鍋に耐熱のお皿をしいて、ポリ袋の焦げ付きを防ぐ



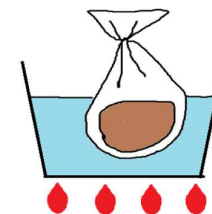
作り方

- ① 「材料」を「分量」「下準備」どおりに準備する
- ② 全てポリ袋の中に入れ、空気を抜いて口をしぼる
- ③ 鍋で沸騰しているお湯に入れて「加熱時間のとおり加熱する
- ④ 完成！

レシピ名	材料		分量	下準備	加熱時間
さばみそ煮奴	2人分	豆腐 (絹・木綿どちらでも可)	1パック (250g)	充填豆腐は1/6位 に食べやすく切っておく	5分
		さばみそ煮缶	1缶		
ツナ煮奴	2人分	豆腐 (絹・木綿どちらでも可)	1パック (250g)	充填豆腐は1/6位 に食べやすく切っておく	5分
		ツナ缶	1缶	ツナ缶とみそを袋の 中でよく混ぜておく	
		みそ	6g		
		塩昆布 (細切り)	3g		

注意すること

- 袋のしぼり方
しっかり空気を抜いてねじりながら、袋の端の方でしぼる
- 加熱の仕方
加熱中は、沸騰を保ちます
鍋に耐熱のお皿をしいて、ポリ袋の焦げ付きを防ぐ



作り方

- ① 「材料」を「分量」「下準備」どおりに準備する
- ② 全てポリ袋の中に入れ、空気を抜いて口をしぼる
- ③ 鍋で沸騰しているお湯に入れて「加熱時間のとおり加熱する
- ④ 完成！

レシピ名	材料		分量	下準備	加熱時間
さばみそ煮奴	2人分	豆腐 (絹・木綿どちらでも可)	1パック (250g)	充填豆腐は1/6位 に食べやすく切っておく	5分
		さばみそ煮缶	1缶		
ツナ煮奴	2人分	豆腐 (絹・木綿どちらでも可)	1パック (250g)	充填豆腐は1/6位 に食べやすく切っておく	5分
		ツナ缶	1缶	ツナ缶とみそを袋の 中でよく混ぜておく	
		みそ	6g		
		塩昆布 (細切り)	3g		