

テンペのごまがらめ

～臭いも無くって、食べやすいね！～



【材料】 4人分

テンペ	120g
(でんぷん)	12g
揚げ油	適宜
さとう	6g
しょうゆ	6g
みりん	4g
煎りごま	4g

【作り方】

澱粉をまぶして揚げる。

合わせて溶かし、揚げたテンペに絡める。

テンペとは、日本の納豆を硬くしたようなインドネシアの大豆発酵食品です。主にスマトラ島で食べられています。

肉の代わりにココナッツミルクとスパイスで煮込んでシチューにしたり、薄く切って油で揚げ、唐辛子やカピ、パームシュガー、タマリンドで味付けしてご飯に添えます。

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
113kcal	5.1g	6.2g	34mg	0.9mg	3.2g	0.2g

おやつ

栄養補助食品(サプリメント)の利用状況について

	朝	昼	夕	食間
30歳代 女性	B - カロテン補助剤			B - カロテン補助剤 (2回)
40歳代 女性	関節痛緩和剤 (2種)	クロレラ	関節痛緩和剤 (2種)	
40歳代 女性	カキエキス	カキエキス	カキエキス	
	総合ビタミン剤	総合ビタミン剤	総合ビタミン剤	
	植物油栄養補助剤	植物油栄養補助剤	植物油栄養補助剤	
	蛋白質補助飲料	蛋白質補助飲料		
50歳代 男性	B - カロテン補助剤			
50歳代 女性	ブルーベリー錠剤	肝臓強化剤	栄養補酵素 関節痛緩和剤	
60歳代 男性	ドリンク剤			
60歳代 女性	青汁			
	ビタミンC補助剤			
	関節痛緩和剤			