

チンゲンサイとテンペの炒め物



チンゲンサイとテンペのコラボレーション！
「テンペ」はインドネシア発祥の発酵食品。
煮大豆を納豆菌ではなく「テンペ菌」を使って
発酵させた食品です。
栄養価も高く大豆に含まれるポリフェノール
やイソフラボンも取ることができます！



北広島町「せんごくの里」の
テンペ



(材料2人前)

- ・チンゲンサイ 【2～3束】
 - ・せんごくテンペ 【1枚(150g)】
 - ・水溶き片栗粉【テンペに絡まる程度】
 - ・すき焼き風味タレ
- 醤油 30cc
酒 30cc
みりん 30cc
砂糖 大さじ 1.5
水 20cc
昆布ダシ 小さじ 1

(作り方)

- ①チンゲンサイとテンペを一口大に切る。
- ②テンペは水溶き片栗粉を入れたビニール袋の中で絡ませてフライパンで焼く。※1
- ③食べやすい大きさに切ったチンゲンサイを根元の方から順に②のフライパンに入れて炒める。
- ④チンゲンサイに火がある程度通ったら弱火にして、タレを絡めて出来上がり。

※1 そのままでも食べられる食材なので、周りがカリッとするくらいで大丈夫 😊
すき焼き風味タレは市販のすき焼きのタレでも大丈夫！