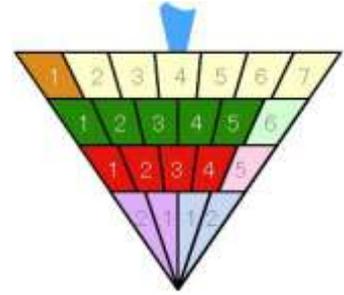


世羅町



食事バランスガイドでは



テンペお好み焼き

【材料（4人分）】

にんじん…80g	きゃべつ…600g	テンペ…360g	もやし…200g
ねぎ…180g	ながいも…360g	花かつお…14g	卵…6個
小麦粉…120g			
水…360cc	油…少々	粉かつお・青のり…少々	紅しょうが
ねぎ…適宜（かざり用）			

【作り方】

- ① にんじん、きゃべつ、テンペは千切りにする。ねぎを小口切りにする。
- ② ながいもはすりおろし、卵は水溶きしておく。
- ③ ①と②、小麦粉、野菜などの材料を全部混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに油をひいて焼き、ソースをかけて、粉かつお、青のり、ねぎのみじん切りをふる。最後に紅しょうがを散らして完成。

《料理のポイント》

具材が多いため、かき混ぜやすいように大きめのボールなどで、何回かに分けて調理しましょう。

お好みで具材やトッピングを変えても美味しく召し上がれます。

《特産品》

世羅町では大豆を加工してテンペが作られています、その特産品を使用した料理です。

テンペは、インドネシア発祥の発酵食品で、大豆をテンペ菌で発酵させた、日本の納豆のような食品です。

栄養成分（1人分）

エネルギー 691kcal たんぱく質 46.3g 脂質 24.1g 炭水化物 72.9g、塩分 2.7g