



材料(4人分)

| | | |
|--------|-------|----------|
| バター | 大さじ2 | |
| かぼちゃ | 200g | 薄くいちょう切り |
| テンペ | 20g | 細かく切る |
| にんじん | 30g | いちょう切り |
| じゃがいも | 80g | いちょう切り |
| たまねぎ | 100g | 薄切り |
| コンソメの素 | 1個 | |
| 塩 | 少々 | |
| こしょう | 少々 | |
| 生クリーム | 適宜 | |
| きざみパセリ | 少々 | |
| ローリエ | 1~2枚 | |
| 牛乳 | 300cc | |



テンペ入りパンプキンスープ



調理時間

20分

朝ごはんを食べると1日元気でいられるよ。

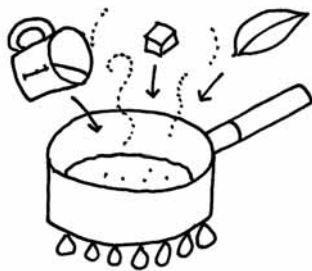
テンペとたまねぎが
味を引き立てます。



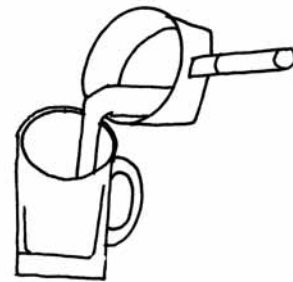
作り方



①厚手の鍋にバターを入れ、焦がさないように溶かし、Aを加え、弱火で全体がバターになじむ程度に炒める。



②①にひたひた程度に水を加え、コンソメ、ローリエを入れて、材料が柔らかくなるまで中火で煮る。



③柔らかくなったら、ローリエを取り出し、粗熱をとってミキサーにかける。



④③を鍋に移し、あたためた牛乳を加え、塩、こしょうで味を調える。



⑤器に入れ、生クリームを加え、きざみパセリをちらす。

料理メモ

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 | カルシウム | 鉄 |
|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 201kcal | 5.0g | 10.6g | 21.5g | 0.4g | 106mg | 0.6mg |

テンペコラム

大豆の煮豆をテンペ菌(白カビ)で発酵させているインドネシアの伝統食品。製造方法が日本の納豆のように糸引きや匂いはなく大豆の煮豆の味。カットして煮たり、焼いたり、サラダ等で食べる。