



簡単メニュー「テンペ入り鶏そぼろ」は、お弁当にピッタリ

市販の鶏そぼろにテンペを加えた、簡単&ヘルシーな1品

### 「テンペ入り鶏そぼろ」

★テンペ入り鶏そぼろ レシピ(1人分)

材料 市販の鶏そぼろ1袋(約40g)、テンペ(20g、製品の4分の1)

作り方 ①テンペを0.5mm程度に細かく刻む。②市販の鶏そぼろに①を混ぜる。③電子レンジで約1分間温める。

くめ・クオリティ・プロダクツの「テンペ」シリーズが、9月からパッケージリニューアルしました。

内容も、従来の「プレネシアの納豆」ともいわれて

います。全体が白カビで覆われ、納豆に比べ、粘りやにおいがなく、食べやす

いのが特徴。畑の肉ともいわれる、大豆から作る「テンペ」は、大豆自体の栄養成分と、発酵による栄養成分がプラスされ、さらに栄養豊富に

なっています。特に同社の「テンペ」には、癒やしのビタミンと

「GABA(γ-アミノ酪酸)」が100g中2

95%と、発芽米の約20倍含まれるか。ほかにも、吸収もよく、栄養素が不足

しがちな女性は、一度試してみませんか。

そのまま&アレンジ、いろいろな活用法で広がるお弁当朝食レシピ

いろいろな料理に利用でき、ク、ピザ・グラタンなどの

スナックに利用するなど、簡単に調理が可能で、忙しい朝食やお弁当にもオンス

メ、紹介しているテンペ入り鶏そぼろは、市販の

鶏そぼろにテンペを混ぜる

だけです。ほかにも、同社のホームページでレシピを紹介しているので、参考にしてみてください。

今回、パッケージリニューアルを記念し、シティ読者30オフィスに「テンペ」1ケース(プレーン・ひきわり各5個)がプレゼント

されます。応募の詳細は別項参照。

### くめ・クオリティ・プロダクツ

プレネシアの納豆ともいわれて

います。全体が白カビで覆われ、納豆に比べ、粘りやにおいがなく、食べやすいのが特徴。

畑の肉ともいわれる、大豆から作る「テンペ」は、大豆自体の栄養成分と、発酵による栄養成分がプラスされ、さらに栄養豊富になっています。

特に同社の「テンペ」には、癒やしのビタミンと「GABA(γ-アミノ酪酸)」が100g中295%と、発芽米の約20倍含まれるか。ほかにも、吸収もよく、栄養素が不足しがちな女性は、一度試してみませんか。

そのまま&アレンジ、いろいろな活用法で広がるお弁当朝食レシピ

いろいろな料理に利用でき、ク、ピザ・グラタンなどのスナックに利用するなど、簡単に調理が可能で、忙しい朝食やお弁当にもオンスメ、紹介しているテンペ入り鶏そぼろは、市販の鶏そぼろにテンペを混ぜる

だけです。ほかにも、同社のホームページでレシピを紹介しているので、参考にしてみてください。

今回、パッケージリニューアルを記念し、シティ読者30オフィスに「テンペ」1ケース(プレーン・ひきわり各5個)がプレゼント

されます。応募の詳細は別項参照。



「テンペ」プレーンタイプ(左)・ひきわりタイプ。各1袋(80g)210円

### パッケージリニューアル記念「テンペ」を30オフィスにプレゼント

大豆発酵食品「テンペ」1ケース(プレーン・ひきわり各5個)が30オフィスにプレゼントされます。応募は下記の「シティウェーブ大阪版」にアクセスを。締め切りは10月31日(日)。応募多数の場合は抽選。当選発表は発送をもって代えます。商品の発送は11月10日(水)頃を予定。

応募先  
「シティウェーブ大阪版」  
http://www.citywave.com/osaka/kume\_tenpe/  
※代表者名、年齢、会社名、部署名、会社の〒住所、電話番号を入力。簡単なアンケートに答えてね。  
10月31日(日)締め切り

商品の問い合わせ  
くめ・クオリティ・プロダクツ(茨木市駅前1ノ2フ  
10)  
072(55)4131  
http://www.kume.co.jp/  
/info/



テンペでつくる、アレンジメニュー例。アボカドと和えてサラダ感覚でもいただけます