

# KERIPIK TEMPE

## 1. PENDAHULUAN

Kacang-kacangan dan biji-bijian seperti kacang kedelai, kacang tanah, biji kecipir, koro, kelapa dan lain-lain merupakan bahan pangan sumber protein dan lemak nabati yang sangat penting peranannya dalam kehidupan. Asam amino yang terkandung dalam proteinnya tidak selengkap protein hewani, namun penambahan bahan lain seperti wijen, jagung atau menir adalah sangat baik untuk menjaga keseimbangan asam amino tersebut.

Kacang-kacangan dan umbi-umbian cepat sekali terkena jamur (aflatoksin) sehingga mudah menjadi layu dan busuk. Untuk mengatasi masalah ini, bahan tersebut perlu diawetkan. Hasil olahannya dapat berupa makanan seperti keripik, tahu dan tempe, serta minuman seperti bubuk dan susu kedelai.

Kedelai mengandung protein 35 % bahkan pada varitas unggul kadar proteinnya dapat mencapai 40 - 43 %. Dibandingkan dengan beras, jagung, tepung singkong, kacang hijau, daging, ikan segar, dan telur ayam, kedelai mempunyai kandungan protein yang lebih tinggi, hampir menyamai kadar protein susu skim kering.

Bila seseorang tidak boleh atau tidak dapat makan daging atau sumber protein hewani lainnya, kebutuhan protein sebesar 55 gram per hari dapat dipenuhi dengan makanan yang berasal dari 157,14 gram kedelai.

Kedelai dapat diolah menjadi: tempe, keripik tempe, tahu, kecap, susu, dan lain-lainnya. Proses pengolahan kedelai menjadi berbagai makanan pada umumnya merupakan proses yang sederhana, dan peralatan yang digunakan cukup dengan alat-alat yang biasa dipakai di rumah tangga, kecuali mesin pengupas, penggiling, dan cetakan.

Tabel 1. Komposisi Kedelai per 100 gram Bahan

KOMPONEN	KADAR (%)
Protein	35-45
Lemak	18-32
Karbohidrat	12-30
Air	7

Tabel 2. Perbandingan Antara Kadar Protein Kedelai Dengan Beberapa Bahan Makanan Lain

BAHAN MAKANAN	PROTEIN (% BERAT)
Susu skim kering	36,00
Kedelai	35,00
Kacang hijau	22,00
Daging	19,00
Ikan segar	17,00
Telur ayam	13,00
Jagung	9,20
Beras	6,80
Tepung singkong	1,10

Keripik tempe adalah jenis makanan ringan hasil olahan tempe. Kadar protein keripik tempe cukup tinggi yaitu berkisar antara 23% ~ 25%.

## 2. BAHAN

- |                  |                |
|------------------|----------------|
| 1) Tempe         | 5 kg           |
| 2) Tepung beras  | ½ kg           |
| 3) Minyak goreng | 1 kg           |
| 4) Garam         | secukupnya     |
| 5) Ketumbar      | ½ sendok makan |
| 6) Kemiri        | 5 gram         |
| 7) Bawang putih  | 3 siung        |
| 8) Santan        | secukupnya     |
| 9) Kapur sirih   | secukupnya     |

## 3. ALAT

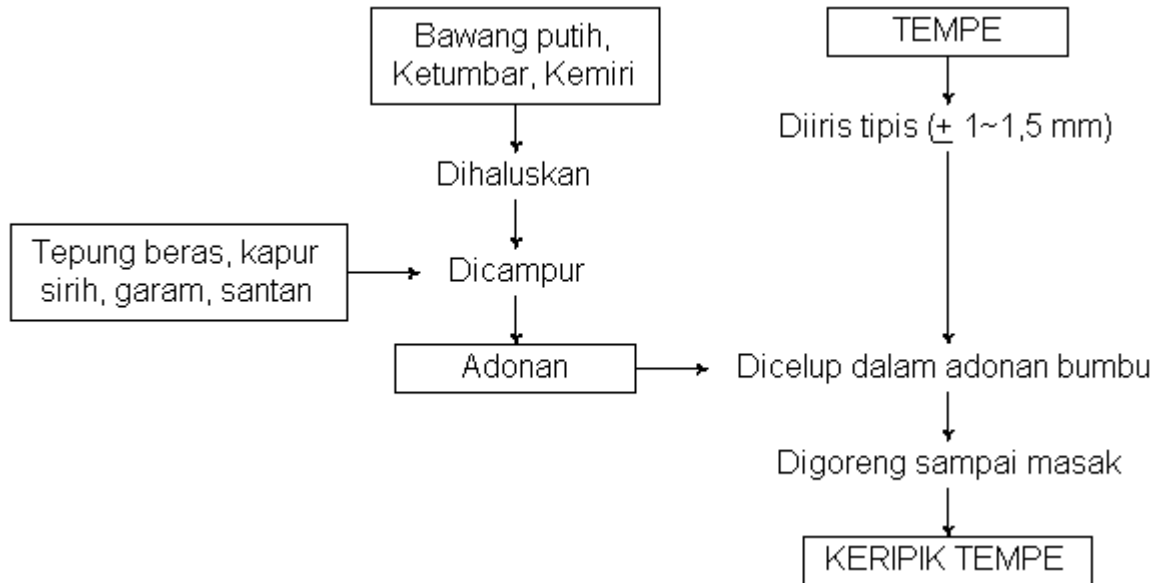
- 1) Kompor
- 2) Alat penggorengan (wajan)
- 3) Baskom
- 4) Tampah (nyiru)
- 5) Pisau

## 4. CARA PEMBUATAN

- 1) Iris tempe tipis ( $\pm 1 \sim 1 \frac{1}{2}$  mm);
- 2) Haluskan bawang putih, ketumbar dan kemiri;

- 3) Campurkan bumbu dengan tepung beras dan kapur sirih ke dalam baskom beserta tepung beras dan kapur sirih. Bila diinginkan tambah garam sedikit;
- 4) Tuangkan santan sedikit demi sedikit ke dalam campuran tersebut sampai membentuk adonan yang agak encer;
- 5) Masukkan tempe tipis ke dalam adonan lalu goreng;

## 5. DIAGRAM ALIR PEMBUATAN KERIPIK TEMPE



### Catatan :

Tabel 3. Hasil Analisis Kadar Air dan Kadar Protein Keripik Tempe

PRODUK	PROTEIN (%)	AIR (%)
Kedelai	35,00	13,52
Keripik tempe tipis	25,74	20,44
Keripik tempe biasa	23,76	8,89
Tempe biasa	14,72	59,67
Keripik tipis	5,81	63,19

Kebutuhan protein sebesar 55 gram per hari dapat dipenuhi dengan mengkonsumsi keripik tempe sebanyak 224,5 gram.

## 6. DAFTAR PUSTAKA

Tri Radiyati et al. *Kerupuk keripik*. Subang : BPTTG Puslitbang Fisika Terapan-LIPI, 1990. Hal. 21-26.

## 7. KONTAK HUBUNGAN

Pusat Informasi Wanita dalam Pembangunan, PDII, LIPI, Jl. Jend. Gatot Subroto 10 Jakarta 12910.

---

---

Jakarta, Maret 2000

Sumber : Tri Margono, Detty Suryati, Sri Hartinah, *Buku Panduan Teknologi Pangan*, Pusat Informasi Wanita dalam Pembangunan PDII-LIPI bekerjasama dengan Swiss Development Cooperation, 1993.

Editor : Esti, Agus Sediadi

[KEMBALI KE MENU](#)