



サクサクの衣で包んだ豆腐カツを卵でとじて、ごはんの上へのせれば、豆腐かつ丼の出来上がり！「キッコーマンハラールしょうゆ」はこいくちしょうゆの味や香りに近い味わいで満足感ある味に仕上がります。

## 【栄養分析値(1食分当り)】

| エネルギー   | 食塩相当量 | たんぱく質 | 脂質    | 炭水化物  |
|---------|-------|-------|-------|-------|
| 779kcal | 4.2g  | 23.1g | 30.9g | 95.9g |

当社  
使用商品



キッコーマン  
ハラールしょうゆ

## 【材料(1食分)】

&lt;下準備&gt;

|      |                 |                   |       |
|------|-----------------|-------------------|-------|
| ご飯   | 200g            |                   |       |
| 木綿豆腐 | 1枚(150g)        | 水切りし、塩こしょうで下味をつける |       |
| 塩    | 適量              |                   |       |
| こしょう | 適量              |                   |       |
| 衣    | 薄力粉             | 適量                |       |
|      | 卵               | 適量                | 溶きほぐす |
|      | パン              | 適量                |       |
| 揚げ油  | 適量              |                   |       |
| 玉ねぎ  | 30g             | 薄切り               |       |
| 卵    | 1個              | 溶きほぐす             |       |
| 三つ葉  | 適量              | 3cm長さに切る          |       |
| A    | キッコーマン ハラールしょうゆ | 25g               | 合わせる  |
|      | ハラールみりん         | 35g               |       |
|      | 野菜だし汁(動物性原料不使用) | 50g               |       |

※材料は正味量です。

## 【作り方】

- 揚げ鍋に油を熱し、<衣>をつけた豆腐を揚げ、食べやすい大きさに切る。
- 小鍋に<A>、玉ねぎを入れて熱し、玉ねぎに火が通ったら①のかつを加えて軽く煮る。  
卵を回し入れ、蓋をして卵が半熟になるように火を通す。
- 丼にご飯を盛り、上に②をのせ、三つ葉を添える。

※ハラールみりんがない場合は、みりんの代わりに三温糖またはきび砂糖15gと水20gに置き換えても良いでしょう。

※栄養分析値にハラールみりん、野菜だし汁は含まれません。