



和食の代表格“天ぷら”は、海外の方にも人気の料理！野菜を中心に調理すれば、食事制限がある方にも安心して提供できます。「キッコーマン ハラールしょうゆ」でつくる天つゆにつけてどうぞ。

【栄養分析値(1人分当り)】

エネルギー	食塩相当量	たんぱく質	脂質	炭水化物
424kcal	4.7g	5.7g	22.1g	49.4g

当社  
使用商品



キッコーマン  
ハラールしょうゆ



デルモンテ  
ホールコーン  
食感一番

【材料(2人分)】

<下準備>

デルモンテ ホールコーン食感一番	50g(25g × 2)	水気を切る	
さつまいも	60g(30g × 2)	7mm厚の斜め切り	
かぼちゃ	40g(20g × 2)	8mm厚に切り、 長さを半分にする	
れんこん	20g(10g × 2)	5mm厚さの輪切り	
グリーンアスパラ	1本	長さを半分に切る	
青じそ(大葉)	2枚		
なす	1/2本	長さを半分に切り、縦半分に切る。 5mm幅に切り込みを入れる	
ベジタリアン向け 天ぷら衣	小麦粉	大さじ4	} 混ぜ合わせる
	片栗粉	大さじ4	
	水	3/4カップ	
揚げ油	適量		
天つゆ	キッコーマン ハラールしょうゆ	50ml	} 合わせて温める
	ハラールみりん	50ml	
	野菜だし汁(動物性原料不使用)	200ml	
大根おろし	適量		

※材料は正味量です。

【作り方】

- ① 下準備した材料に天ぷら衣をつけ、熱した油でカラッと揚げる。  
とうもろこしは、天ぷら衣を適量からませて、かき揚げにする。  
※衣はベジタリアン向けに卵を抜いていますが、ムスリム対応なら通常の卵を使った天ぷら衣でも良いでしょう。
- ② 器に①を盛り、別の器に天つゆを入れ、大根おろしを加える。  
※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。