



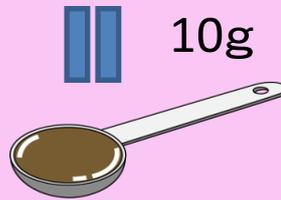
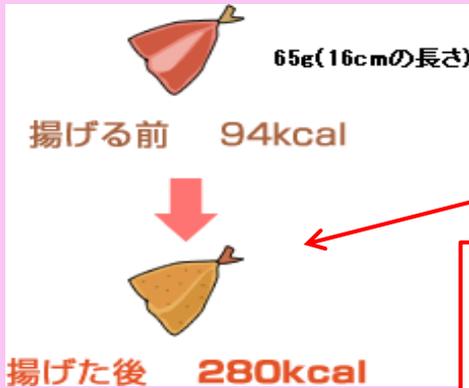
栄養だより



揚げ物も工夫次第！！

揚げ物のカロリー

一日の油の目安量



アジフライ、なすの素揚げの場合どちらも大さじ1杯の油を吸っています。これだけで一日の油の摂取量をオーバーしてしまいます。

揚げ物を、少しでも吸収率を少なくし、エネルギーダウンするためには...

揚げる前

- ・衣は薄くつける。
- ・生パン粉より乾燥パン粉を！
- ・パン粉はキメの細かいものを。

- ・油は新しい油を使いましょう。
- ・高温でカラリと揚げましょう。
- ・網の上にあげて、油をよくきる。
- ・大きいものを揚げてから、カットしましょう。(同じ重量の肉なら、ひとロカツ4個より、そのまま1枚のカツの方が吸油率が少ない。)

※パン粉を細かくすると、えび1本あたり-18kcal



※大きいものは揚げてからカット 鶏むね肉70g -53Kcal

一口大に切って
吸油量13g
(小麦粉7g、卵7g、パン粉13g)



→
-53Kcal



一枚肉で
吸油量11g
(小麦粉2g、卵4g、パン粉5g)



ひな祭りにひな寿司はいかがですか？

寿司飯を50g×2のおむすびにして、薄焼き卵で巻いて海苔等で飾り付け。お雛様とお内裏様に変身！！

※タンパク制限のある方は、うずらの卵をやめて、そのまま海苔で飾り付け♪





|