

平塚理恵監修
健康食生活研究所
作成

12-②

みんな大好き
から揚げ、カツ丼、
天ぷら、ラーメン、
スパゲティ...



これらに共通して
含まれるもの。
そう！



油脂



料理や調味料に含まれる「あぶら」
意識していますか？
脂質 1g = 9kcal

あぶらを減らす ひと工夫



から揚げ **約-25kcal** 焼鳥



揚げるより煮る！焼く！



豚ロースカツ

約-150kcal



豚ロース
しょうが焼き

部位を変えよう！

約-180kcal



豚ヒレカツ

ちょっとした工夫でカロリーカット！
**調理法と食材の部位を
意識しましょう！**

たっぷり使いすぎる
あぶらの多い
調味料等の
カロリー



バター
マーガリン
1回分(8g)
約60kcal

マヨネーズ
大さじ1
約100kcal

クリームタイプの
ドレッシング等の
大さじ1
約60kcal

