

油を控えてカロリーダウン

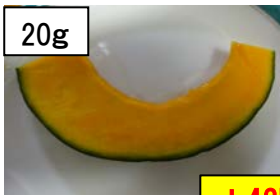
食材は調理方法によって様々な楽しみ方があります。その一方で調理方法によってはカロリーをとりすぎてしまうことがあります。摂取カロリーが消費カロリーを上回る食事は肥満の原因となります。今回は調理方法でのカロリーの違いと油を控える調理方法をご紹介しますのでご家庭での食事に是非活用して下さい。

調理前 15kcal

天ぷら 58kcal

調理前 11kcal

かき揚げ 116kcal



+43kcal



+105kcal

	調理前	湯でる	網焼き	蒸す	煮る	炒める	揚げる
牛もも肉(100g) 脂身付	209kcal	189kcal	201kcal	201kcal	205kcal	220kcal	339kcal

湯で、網焼き、蒸し、煮る料理は余分な脂が落ち調理前よりもカロリーダウンします。

揚げ物

衣が多くなるほど油を吸収します。食材の表面積を小さくして衣は薄くつけましょう。また、古い油は食材が油を吸収しやすくなるため新しい油を使い、適温でからっと揚げましょう。揚げた後は一度キッチンペーパーで油を抑えて食べましょう。

炒め物

フッ素樹脂加工のフライパンを使い、油をあまり使わないようにしましょう。素材からでた脂はふき取りましょう。

3月行事食



雛ひな祭り

桜のパンナコッタ



5月6月の予定

5/2(金)端午の節句

行事食(デイ)

5/5(月)端午の節句

行事食(療養棟)

6/11(水)「まごわやさしい」

行事食(デイ)

グリーンビュー希望ヶ丘 給食

平成 26 年 第 3 号