

♥ 栄養だより ♥

第18号

2016.9



♪ テーマ 揚げ物の上手な選び方



	食材80gの 給油量(g)	給油率(%)	備考
素揚げ	2.4~6.4	3~8	クルトンのように揚げて水分を出し切るものは給油率が高い。 (出ていった水分と油が置き換わる為)
から揚げ	4.8~6.4	6~8	片栗粉をまぶすより小麦粉をまぶす方が給油率が高い。
フライ	8~16	10~20	ドライパン粉より生パン粉の方が給油率が高い。
天ぷら	12~20	15~25	衣が多つくほど給油率は高くなる。

♪. 給油率を下げるには・・・

☆ 衣はできるだけ薄くする。

衣が厚くなると給油率も高くなる為、揚げる前に何度かはたいて余
分な衣を減らしましょう。

また、パン粉は、細かいものを使うと衣のつけ過ぎを防ぐことが
できます。



☆ 材料の表面積を小さくする。

同じ重さでも食材の切り方次第で表面積が大きくなると衣のつく面や油にふれる
面積が広くなり、給油率も高くなります。

じゃが芋の場合

- 皮付き：給油率**2%**
- 皮むき：給油率**19%**



とんかつの場合

一口大の大きさを揚げるより大きな状態
で揚げる方が使用する衣の量が減り、
カロリーも減らすことができます。



給油率の高い食材！・・・

ナス、椎茸



メニュー

大根ステーキ ～きのこソースかけ～

<1人分>
エネルギー: 126kcal
たんぱく質: 4.7g
リン: 158mg
塩分: 2.6g



材料(2人分)

・大根 100g
・エリンギ 90g
・しめじ 90g
・塩 1g
・こしょう 適量
・サラダ油 小匙1.5
・酒 大匙2
※小葱 1g

<ソース>

・醤油 20cc
・みりん 大匙1
・だし汁 270cc
・片栗粉 大匙1
・水 大匙1

作り方

- ① 大根は輪切りにし、皮をむいて、こんがり両面焼き色をつける。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、きのこを炒める。しんなりしたら酒をふり、調味料を加えて煮込み。水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③ ①を皿に盛り付け、②をかけ、小葱を散らす。

豚肉と南瓜の ピリ辛炒め

<1人分>
エネルギー: 339kcal
たんぱく質 12.3g
リン: 145mg
塩分: 1.5g



材料(2人分)

・豚小間切れ 120g
・酒 小匙1
・片栗粉 小匙2
・かぼちゃ 100g
・にんにく 1片
・豆板醤 小匙1

・ガラスープ 120cc
・しょうゆ 小匙1/2
・砂糖 小匙1弱
・サラダ油 大匙2
※小葱 6g

作り方

- ① 豚肉に酒、片栗粉をまぶす。
- ② フライパンに油を熱し、南瓜、豚肉、にんにくを炒め、豆板醤を加える。
- ③ 香りが出てきたらその他の調味料を加えて炒める。