

## 油を使った料理をする時に気を付けること

### 炒め物の油とフライパンの使い方

～少ない油で焦がさずおいしい炒め物を作るかは、油の使い方とフライパンがポイント～

フライパンを十分に熱しておくど油は少量でもなじみやすい

テフロン加工のフライパンか、よく使い込んだフライパンだと油も少量で済む

素材に油がしみこむ前にさっと短時間で仕上げるために、火の通りにくい材料は小さくきっておく



### 揚げ物は衣と素材でカロリーカット

～衣の厚みに比例して吸収される油も変わってくる、衣を薄く付けることが低カロリーに仕上げるポイント～

素揚げ 唐揚げ 天ぷら・フリッター・フライ かき揚げの順番に油の量も増える。

衣を付けずに素揚げにする

キッチンペーパーなどで余分な油をきる

揚げ物の衣を取り除いて食べる

油を吸収する素材は避ける



### サラダのドレッシングの油を減らす工夫

～普通のドレッシングは油と酢の割合が3:1か2:1、油分が多いものはそれだけカロリーも高くなる～

油と酢の割合を1:1にする

水切りを十分に作る

油の風味を強調するためにオリーブ油やゴマ油を使う

酢の酸味をまろやかにするためにすりおろしの野菜などを利用する



### 揚げ物の吸油率 (%)

《素揚げ》		《から揚げ》		《てんぷら》		《フライ》	
卵	15	小アジ	13	いか	17	たら	10
かぼちゃ	7	鯖	5	あじ(開き)	13	カキフライ	21
ししとう	10	鶏肉	05	えび	10	あじ	20
じゃが芋(くし型)	2	豆腐	6	ししとう	18	いか(リング)	15
なす	14			なす	17	えび	12
もち	5			しいたけ	23	豚ロース	13
				かぼちゃ	17	チキン	13
				れんこん	19	ポテトコロッケ	7
				さつまいも	10	メンチカツ	6
				ごぼう(かき揚げ)	66		