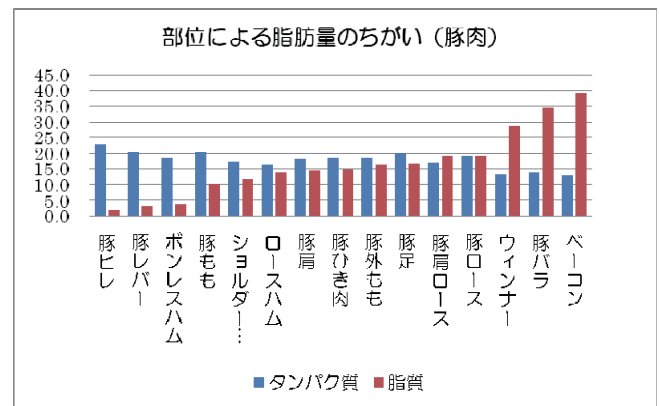
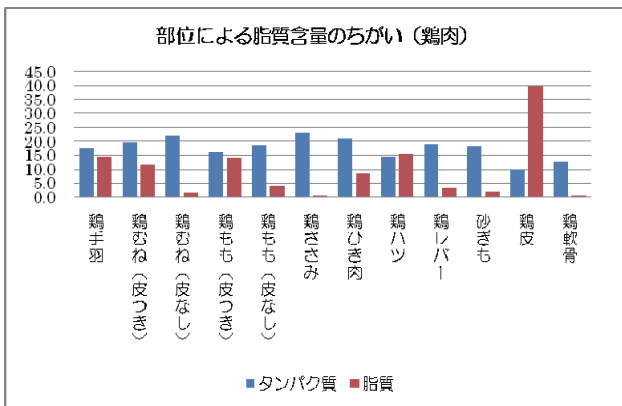


豚ヒレ、牛モモ、牛ヒレがおススメです。魚はほとんどのものが低脂肪です。しいていえば、さんま、うなぎなどは脂肪分が多いのですが体内で合成できない重要な脂肪酸（必須脂肪酸）が含まれるため食

べたほうがよいでしょう。調理法は、しゃぶしゃぶなど「ゆでる」や、蒸し鶏など「蒸す」、ホイル焼きなど「蒸し焼き」、余分なアブラが落ちる「網焼き」がおススメ。天ぷら、フライ、から揚げ、クリーム煮などは控えたい調理法です。



料理方法による油の含有量の差 (40gのえびを調理した場合)

ソテー	から揚げ	てんぷら	フライ
50Kcal	60Kcal	110Kcal	120Kcal
2g	3g	4g	5g

参考：調理のためのベーシックデータ『栄養と料理』家庭料理研究グループ／編