

食材を選んでカロリーカット

<豚肉> 100gの場合

豚ヒレ肉



115Kcal

豚もも肉



130Kcal

豚ロース肉



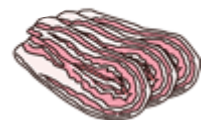
200Kcal

豚ひき肉



222Kcal

豚バラ肉



385Kcal

<牛肉> 100gの場合

牛ヒレ肉



133Kcal

牛もも肉



140Kcal

牛ひき肉



224Kcal

牛肩ロース肉



234Kcal

牛タン



270Kcal

<鶏肉> 100gの場合

ささみ



100Kcal

手羽先



117Kcal

手羽元鶏胸肉



118Kcal

鶏ひき肉



166Kcal

鶏むね肉(皮あり) 100g



191Kcal
(皮なしは-90Kcal)

<魚>

あじ(68g)



81Kcal

鮭(71g)



149Kcal

鯖(100g)



202Kcal

秋刀魚(105g)



325Kcal

調理の工夫でカロリーカット

<牛もも肉 100g> 209Kcalの場合



ゆでる	網焼き	蒸す	煮る	炒める	揚げる
189Kcal	201Kcal	201Kcal	205Kcal	220Kcal	339Kcal

その他・・・

- * 油の使用量を減らすためにクッキングペーパーやオイルスプレーを利用する
- * 油を使用せずに調理できるホイル焼き・魚焼きグリル・テフロン加工を活用する
- * 脂身を取り除く
20g取り除いただけで-100Kcal
- * アク・油をとる
キッチンペーパーに吸収させたり、一度冷まして白いかたまりになった油をとると簡単にとれます。
- * 揚げ物の衣は薄く
天ぷらやフライなどは衣が厚く油を吸いやすいので、から揚げや素揚げがおすすめです。揚げたものはペーパーなどで油をしっかりと切る事がポイントとなります。
- * 電子レンジやオーブンを活用する
レンジやオーブンで油を落としながら調理する事で油をカットできカロリーカットできます。
- * 体に脂肪を溜め込みにくい油を使用する
オリーブオイルやごま油、体に脂肪をつきにくくするなど明記してあるものがオススメです。

毎日できることから少しずつカロリーを減らしていきましょう！！