



料理 調理の工夫

エネルギーカットのポイント

- 肉の部位により、エネルギーに差がでます

白い部分は脂身なので、白い部分の多い肉はエネルギーが高くなります。

バラ > ロース > もも > ヒレ 鶏 皮付き > 皮無し

- 調理法でエネルギーが変わります

揚げる > フライパン焼き > 煮る > 茹でる・蒸す・網焼き

調理法とエネルギー

上段… エネルギー
下段… 脂肪

とんかつ

495 kcal

38.9 グラム

豚ロース

100g

豚しゃぶ
(ポン酢)

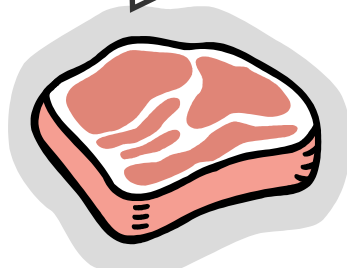
255 kcal

18.6 グラム

しょうが焼き

309 kcal

23.2 グラム



生

煮豚

263 kcal

281 kcal

19.2 グラム

19.2 グラム

肉の種類・部位とエネルギー

肉 100g



517kcal

牛バラ (カルビ)



411kcal

牛肩ロース



201kcal

牛もも



200kcal

鶏もも 皮付き



116kcal

鶏もも 皮無し



114kcal

鶏ささみ



386kcal

豚バラ



324kcal

豚小間切れ



263kcal

豚ロース



128kcal

豚もも



115kcal

豚ヒレ



128kcal

豚レバー



166kcal

鶏胸ひき肉



221kcal

豚ひき肉



128kcal

豚ももひき肉