

揚げ物のカロリー ダウンのコツ

「揚げ物」は、“油っぽい” “高カロリー” というイメージが強く敬遠されがちです。しかし、調理の仕方を少し変えるだけでカロリーをグッと抑えることができます!!

知っておくと
便利な用語

揚げ調理により、食材が吸収する油の量を「**吸油量**」、食材に対する吸油量の割合を「**吸油率**」と言います。

揚げ物のカロリーを抑えるためには、この「**吸油率**」をいかに小さくするかが重要です! 項目毎に各ポイントをご紹介します。

黄色の ○% は吸油率、「*○g」は吸油量です。



調理方法 調理方法による吸油率

素揚げ



なすの揚げ浸し

2~15%

から揚げ



6~13%

フライ・フリッター



6~20%

てんぷら



12~25%

衣が油を吸うため、**衣の量が多いほど**吸油率は高くなります。

油についても注意が必要!!

古い油は粘度が高く油切れが悪いため吸油率が高くなります。また、低温では揚げ時間が長くなり吸油率が高くなります。できるだけ、新しい油を使い、適温ですばやく揚げましょう。



カロリーダウンのポイント

- ・衣の厚いフライやてんぷらよりも、素揚げや衣の少ないから揚げにする。
- ・衣は薄くまぶす。余分な衣ははたいておとす。

食材

水分が少ない食材

じゃが芋(1個30g)



素揚げ
2%

* 0.6g (5.4kcal)

水分が多い食材

なす(1個75g)



素揚げ
14%

* 10.5g (94.5kcal)

水分の蒸発と入替えに油が入るので、**水分を多く含む食材ほど**吸油率は高くなります。

カロリーダウンのポイント

水分の多い食材(ししとう、玉ねぎ、にんじん、きのこ等)は避け、水分の少ない食材(芋類、れんこん、かぼちゃ等)を選ぶ。

食材の切り方 (例)じゃが芋(1個30g)を素揚げした場合

カット無し



2%

* 0.6g (5.4kcal)

せん切り



5%

* 1.5g (13.5kcal)

細いせん切り



19%

* 5.7g (51.3kcal)

切り方次第で
小さじ**約1杯**吸油量が変わります!!

カロリーダウンのポイント

食材は大きくカットし、油に接する面を少なくする。

例えば

※かき揚げは注意!!

水分の多い野菜を細切りにし、衣をしつかりとつけるため、大量の油を吸収します。
＜にんじんとごぼう(各5g)のかき揚げの場合＞



吸油率74%

吸油量7.4g (66.6kcal)

調理上のポイントを押さえれば、
外食等でのメニュー選びにも役立ちますよ!

外食メニュー、惣菜・お弁当選びのポイント

●衣の厚い「フライ」「てんぷら」より、衣の薄い「から揚げ」「素揚げ」を選ぶ。

●野菜等の水分の多い食材は、揚げずに調理された商品を選ぶ。

●フライやてんぷらは…

「小さいものを複数」より、「大きいものをひとつ」。
カットは「細かいもの」より、「大きいもの」を選ぶ。

