

日中の日差しも暖かくなり、木々も芽吹き始め、花々が咲き誇り始めました。
春風が気持ちいい季節になってきましたね。

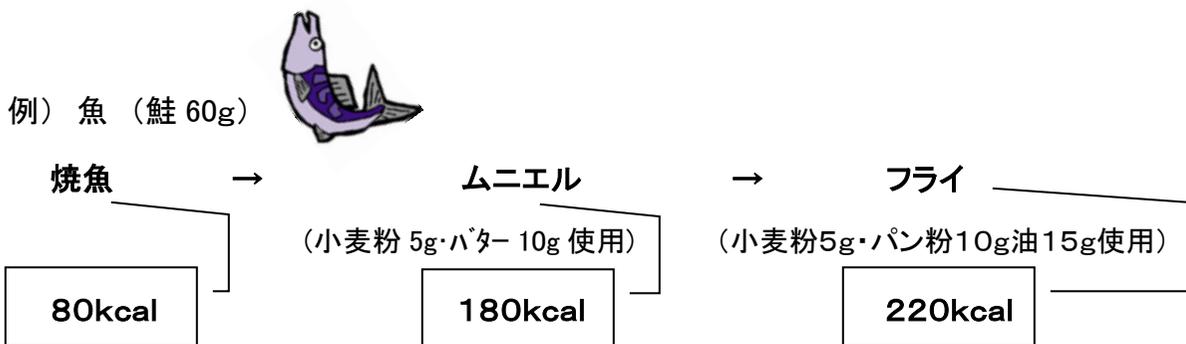
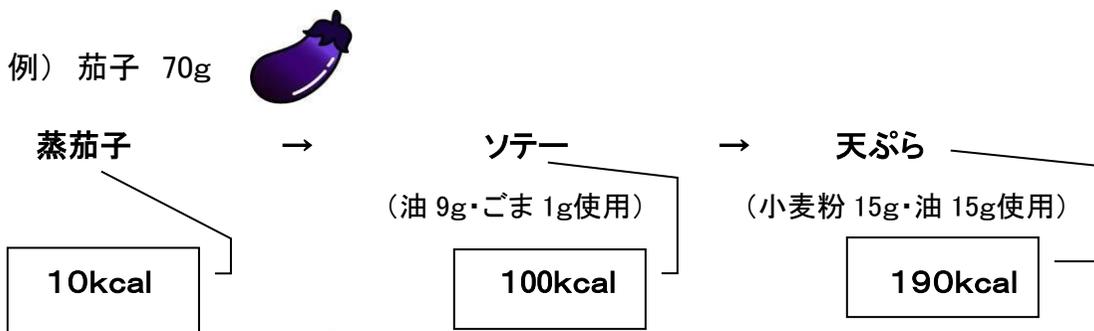
今回は低栄養を防ぐための、「カロリーアップの工夫」について
考えていきたいと思います。

☆3大栄養素のうち最もカロリーが多い脂質(油類)を上手に利用しましょう

サラダ油・ごま油・オリーブ油等 → 大さじ1杯(12g)で 「111kcal」

マーガリン・バター → 大さじ1(13g)で 「99kcal」

調理方法により、エネルギー量も変わってきます。エネルギーを
十分に摂るために、どのくらい差があるのかを知っておきましょう！



唐揚げよりも、天ぷらやフライがエネルギーは高めです！

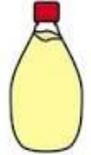
(油の吸収率) 唐揚げ:5~10% 天ぷら・フライ:10~15%

☆マヨネーズやドレッシングを上手に利用しましょう

例) 魚のフライ + タルタルソース = 80kcal アップ!

(材料) 卵 5g・玉葱 3g・マヨネーズ 10g・牛乳 2g

例) ノンオイルドレッシングは、大さじ 1 杯(15g)で 4kcal これに対して…



油を使用しているドレッシングは、大さじ 1 杯(15g)で 31kcal あります。

【揚げ出し茄子】 ~茄子は一度素揚げすることで、カロリーがアップします! ~

(材料) 4 人分

茄子 中 1 本
片栗粉 適宜
天ぷら油 適宜
大根 100 g
生姜 7 g

A [しょう油 大さじ 2/3
だしの素 適宜
みりん 大さじ 1/2
酢 大さじ 2/3

(作り方)

- ① 茄子は 1 人3個程度で乱切りにし、水にさらす。
- ② 大根は卸す。生姜はせん切りにしておく。
- ③ ①の茄子に片栗粉をつけて、油で揚げる。
- ④ A の調味料と、②の大根卸しを混ぜ合わせておく。
- ⑤ ③で素揚げした茄子を器に盛り、④のタレをかけ、上からせん切りの生姜を飾る。

(栄養価) 1 人分

エネルギー: 156kcal たんぱく質: 1.0g
カリウム: 250mg リン: 32mg 塩分: 0.4g

