

自分の油料理の目安をつける

① 私の1日の料理の油量(g)

調味油の種類	油の種類	油量	目安	私の油量	カサの目安
	①料理用油	100%	() × 1.0 =	(g)	小さじ1=4g
	②マヨネーズ	75%	() × 0.75 =		大さじ1=12g
	③フレンチ ドレッシング	40%	() × 0.4 =		大さじ1=13g
	④マーガリン ・バター	80%	() × 0.8 =		大さじ1=12g
	⑤くるみ	70%	() × 0.7 =		
	⑥ごま	50%	() × 0.5 =		大さじ1=9g
	⑦バター ピーナツ	50%	() × 0.5 =		10粒で8~10g

料理の種類	吸収率 (%)	原材料の目安量	私の油量 (g)
①油炒め	4~10	() × 0. =	
②素揚げ	3~5	() × 0. =	
③からあげ	6~8	() × 0. =	
④天ぷら	15~25	() × 0. =	
⑤フライ	10~20	() × 0. =	
⑥かきあげ (ぱりっとなるように揚げる)	60	() × 0. =	

天ぷらの小麦粉		
	原材料 100gに 対する量	私の 小麦粉量 (g)
うすい	10%	
ふつう	20%	
もってり	50%	

※小麦粉が多いから吸油率が多いとは限らない。
水分の量に関係する。
吸油率は、原材料に対して。

小麦粉40g = ごはん100g
のエネルギー