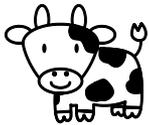


肉の部位で変わるエネルギー

表示はいずれも食材料100gあたり

牛肉 (和牛肉)

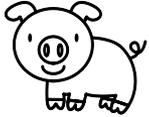


	ばら	肩ロース	もも(脂身つき)	もも(赤肉)
エネルギー(kcal)	517	411	246	191
脂質(g)	50.0	37.4	17.5	10.7

脂肪



豚肉



	ばら	ロース	もも	ヒレ
エネルギー(kcal)	386	263	183	115
脂質(g)	34.6	19.2	10.2	1.9

脂身の少ない部位を選ぶとエネルギーダウン

鶏肉 (若鶏)



	もも(皮つき)	むね(皮つき)	むね(皮なし)	ささ身
エネルギー(kcal)	200	191	108	105
脂質(g)	14.0	11.6	1.5	0.8

