



揚げ物の種類によって違う吸油量

少
エネルギー
多

	80gの食材の吸油量(g)	吸油率(%)	
素揚げ	2.4~6.4	3~8	クルトンやパセリのように、揚げて水分を出し切るものは吸油率が高い。 (出ていった水分と油が置き換わるため)
からあげ	4.8~6.4	6~8	片栗粉をまぶすより、小麦粉の方が吸油率が高い。
フライ	8~16	10~20	乾燥パン粉よりも生パン粉の方が吸油率が高い。
天ぷら	12~20	15~25	衣が多くつくほど吸油率は高くなる。

例えば



えび(70g)
= 68kcal

フライにすると

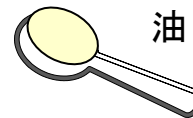
+

油(8g) = 74kcal
(吸油率約10%)

えびフライ(1人前)
= 193kcal

※衣(卵、小麦など)のエネルギーを含みます。

参考



油 大さじ1(12g)
= 111kcal