

調理法でかしくエネルギーアップ♪

カロリー



高い

揚げる

スコッチエッグ



揚げ出し豆腐



フライ



カツ



素揚げ
フライ(衣つき)



炒める

目玉焼き
スクランブルエッグ



豆腐ステーキ



ムニエル



ソテー



炒める・揚げるは
油を使うため、
エネルギーが
高くなります。

煮る

肉豆腐



煮付け



チャーシュー



じゃが芋の煮物



蒸す

茶わん蒸し



ホイル焼き



じゃがバター



網焼き

茹でる・網焼きは
余分な脂が落ちて、
エネルギーが低く
なります。

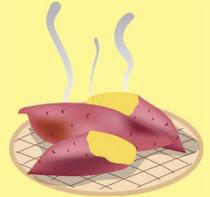
焼き魚



バーベキュー



焼きいも



茹でる

茹で卵



湯豆腐



しゃぶしゃぶ



低い