

お肉はどこの部位をよく買いますか？

スーパーにはたくさんの種類のお肉がありますよね。お話を伺っていると、ご家庭ごとによく買う部位は様々です。今回はお肉の種類ごとのカロリーや、おかずのカロリーを減らす工夫について紹介します。



肉の種類ごとのカロリー

	バラ 434kcal	>	ロース 263kcal	>	ミンチ 236kcal	>	モモ赤身 143kcal	>	ヒレ 112kcal
	モモ皮あり 204kcal	>	ミンチ 186kcal	>	モモ皮なし 127kcal	>	ムネ皮なし 116kcal	>	ささみ 105kcal
	バラ 517kcal	>	サーロイン 498kcal	>	肩ロース 411kcal	>	ヒレ 223kcal	>	モモ赤身 193kcal

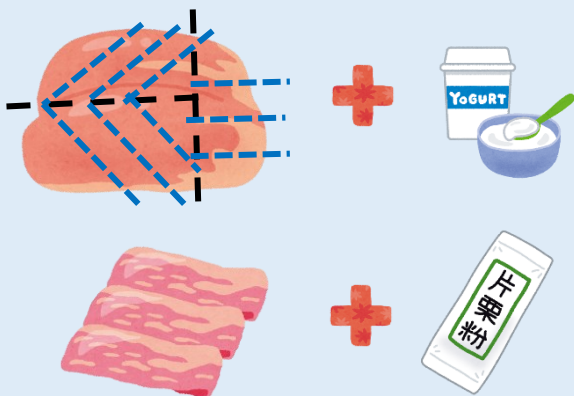
※100gあたりのカロリー ※国産、外国産でバラつきがあります。目安としてご参考ください。

実は**豚バラ肉は豚モモ肉の3倍も高カロリー**。牛肉も、特にバラ肉（焼肉で言うとカルビ）が高カロリーですね。鶏モモ肉は、皮を外すだけで100kcal近く減らせます。



おかずのカロリーを減らす工夫

カロリーの低い部位を使う



鶏ムネ肉は図のように繊維を断ち切るように切り、ヨーグルトに30分程つけて、軽くふき取ってから豚モモ薄切り肉は、片栗粉をまぶしてから焼くと、やわらかく仕上がります。

適量をきのこと一緒に調理する



肉の適量は部位によって違いますがだいたい80～120g。多すぎていることはないですか？肉の量を減らしても、きのこと一緒に炒めると食べごたえがあっておすすめです。

エノキやエリンギは細かく刻んでしまえば入っていることが分らないですよ！食物繊維豊富、安価で冷凍もできます

