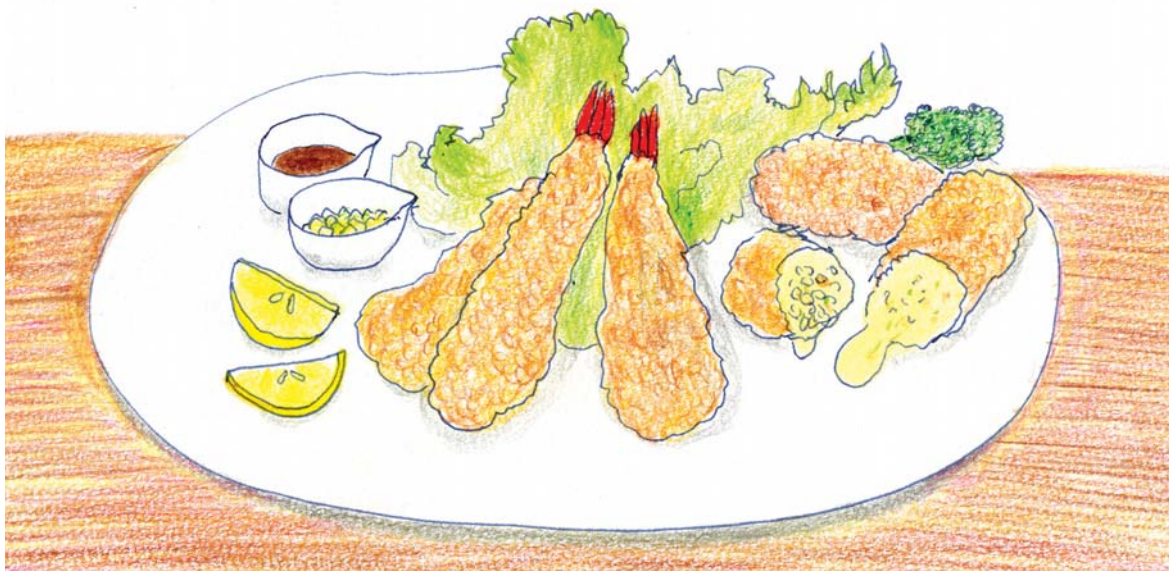


辻学園調理技術研究センター
管理栄養士 橋本和弘

フライ料理のカロリーを控える工夫



挿画=大神慶子

「フライ料理」は季節を問わず、お家でも、外食でも、お弁当でも大人気のおかずです。コロケ、豚カツ、海老フライ。どれも熱々の揚げたてを、サクッといただくのが美味しくてたまらないですね。でも、フライ料理はかなりの高カロリー。さすがに毎日食べるとヘルシーな食生活をおくれません。食べる回数を制限することも大切ですが、今回は、作るときにカロリーを下げる工夫をすることで美味しくいただけるコツをご紹介します。

3分の1が油のカロリーなので、すね。ちなみに、海老フライや白身魚フライなど、素材の脂肪分が少ないものと、吸油量のカロリーは全体の約45%にもなります。

ない乾燥パン粉の方が吸油量は少なくなります。このほか、次のような工夫はいかがでしょうか？ いっそこのこと、揚げずにフライ風に焼いてみましょう。材料に、小麦粉、とき卵をつけて、いつものパン粉の代わりに、予め少量の油で炒っておいたパン粉をまぶして、オーブンやフライパンで焼いてみる。また、パン粉の代わりに砕いたコーンフレークをまぶして、オーブンやフライパンで焼いてみる。これなら、揚げ油の吸収がなく、フライ物と同じようにサクッと仕上がります。

例えば一般的な豚カツ一人分（ロース肉100g）は約460キロカロリーです。同じ肉を、豚カツではなくポークソテーにすると、約250キロカロリーまで下がります。この大きな差は何でしょうか？ 衣そのものと、衣が吸収した揚げ油（吸油量）のカロリーなのです。

この余分なカロリーを少しでも抑える工夫をご紹介します。一つ目は、材料の切り方です。材料を小さく切ってしまうと、数が増えるので、表面積は大きくなり、たくさんの衣が必要になってきます。もちろん、吸収する揚げ油の量も多くなります。しかし、大きく切った数を少なくすれば、表面積は小さくなり、衣も吸油量も減らすことができます。二つ目は、パン粉の大きさです。目の粗いパン粉よりも、目の細かいパン粉の方が少ない分量で材料を覆ってくれるので、吸油量が少なくすみます。三つ目は、パン粉の水分です。水分を多く含むパン粉よりも、水分の少

思ったよりたくさん油を含むフライ物は驚くほどの高カロリー。「できるだけ食べないほうがいいよ」と言ってしまうのも寂しいものですよね。だから、衣にひと工夫をしたフライ料理や、フライのように仕上がるアイデア料理で、サクサク、美味しく、楽しくいただきます。



吸油量だけでも約130キロカロリーにもなります。豚カツは、

含むパン粉よりも、水分の少

美味しく、楽しくいただきます。