2022.5.30

油の目安をつけるための資料

料理の種類	油炒め	素揚げ	唐揚げ	フライ	天ぷら	
		フライドポテト 大学芋 野菜 ピーマン ナス	鶏肉 コンビニチキンナゲット フリッター	メンチカツ コロッケ エビ・魚・肉のカツ	かき揚げ 面積が多いと油が多くなる	
油の目安	4～10%	3～5%	6～8%	10～20%	15～25g%	60%