2022.5.31

肉の中身は？

肉の名前		エネルギー	脂質	タンパク質	脂肪の減る量	備考
100ｇあたり		kcal			g	
加工品	ベーコン	400	39	13	45	スライス1枚 18g
	ウインナー	320	28	13	35	一本25g
	サラミ	335	30	17	35	
	ロースハム	210	15	19	25	薄切り1枚約 15g
	ハムフライ	430	32	17	50	
	チキンナゲット	240	14	16	25	
豚肉	バラ肉	370	35	14	40	
	ロース	250	19	19	30	
	こま切れ	250	20	19	30	
	かた	200	15	19	20	
	ひれ	120	4	22	15	
	もも	170	10	21	20	
	ひき肉	209	17	18	25	
	ホルモン	160	12	14	20	
牛肉	バラ肉	338	33	14	35	
	ロース	221	17	18	25	
	かた	160	11	19	20	
	たん	318	32	12	35	
鶏肉	もも	234	19	17	25	
	むね	229	17	20	25	
	ささみ	105	1	25	10	
	手羽	189	14	18	20	
	砂ぎも	86	2	18	10	
	皮	473	52	7	55	