

鶏モモ肉 調理法によってこんなに違うカロリー

食品、特にお肉のカロリーは「調理法」によってもこんなに違います。ランチタイムに「鶏肉が食べたい!」と思ったあなた。どの料理を選びますか? 鶏モモ肉(皮なし100g=116kcal)を例に、カロリーの違いを解説します。

※ここに挙げたカロリーは、鶏モモ肉100gを使用した場合の一例です。他の素材や部位、油の温度や揚げ時間、調味料などによって変動します。



●健康インフォメーション

2018年2月、ウェブサイトが新しくなります!

健康保険のこと、保健事業のことを、よりすばやく検索できます。また「マイページ機能」も付きます。ぜひ、ご利用ください。

詳しくはソニー健康のウェブサイトを見てね!
<https://www.sonykenpo.or.jp/>

ソニー健康保険組合

