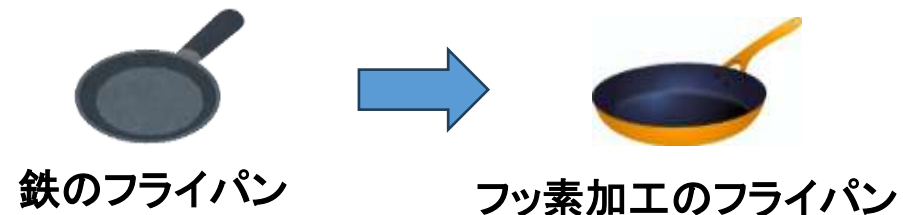


エネルギーダウンの方法

調理方法の工夫でエネルギー量を調整



蒸したり茹でたりする方が低エネルギーです。



フッ素加工の方が使用する油の量を減らすことができます。

小麦粉や衣は薄くしましょう



衣は薄くする！



衣をしっかりと落とすなどの工夫をしましょう。

皮や脂を取り除きましょう

