

エネルギー 706kcal

天ぷらの中でも
実は野菜の
かきあげは
かなり高カロリー



そのため!ごはんの量は
180g/302kcalといつも
のより控えめになってい
ます。

かきあげは単品であげるよりも多く、衣が
必要なため高カロリーです。

かきあげのカロリーの内訳

野菜のカロリー 衣のカロリー
2割 **8割**

家でつくる時は、衣をうすめに
つけるとカロリーダウンできます。

定食タイプなのでバランスは◎



このメニューは

主食 ごはん180g
主菜 おさしみ
副菜 かきあげの野菜
日替わりの小鉢

エネルギー

バランス

野菜量 140g

野菜のかきあげ

かきあげには…
たまねぎ、人参、
ぶなしめじ、
青ピーマンなど
63gの野菜が
入っています。



注文を受けてからあげるの、あげたてを召し上がれます。

野菜と油の関係

●緑黄色野菜に
含まれるβカロチン
の吸収がアップ!



出典:日清オイリオ

●ビタミンCの破壊が少ない

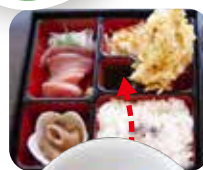
野菜に含まれるビタミンCは、煮たり、ゆでたりすると
破壊されますが、揚げものは短時間で加熱調理され
るので、ビタミンCの破壊は少なくて済みます。

塩分量 3.3g

塩分

てるのこだわり

①しょうゆはだし割りしょうゆを使用



小さじ1で比較

だし割りしょうゆ しょうゆ

塩分 0.6g 0.9g

さしみだけでなく、かきあげも
このしょうゆでお召し上がり下さい。

②サラダにかかっているドレッシング

てるオリジナル

マヨネーズとだし割りしょうゆを4:1で
混ぜ合わせ小さじ1の量をかけてあります。



家庭でも応用

マヨネーズはカロリーは高め、塩分が低いのが特
徴です。マヨネーズもこのように他の調味料と合わ
せ技で使うとエネルギーを控えることができます

「会話のある食事」には、栄養以外にも、免疫力を高める作用があります。
それは、「笑いや笑顔」があるためです。楽しいおしゃべりで元気はつらつ!健康生活を。