



# 油を上手に使いましょう！！

## ～効率の良いエネルギー源～

脂質は、糖質・たんぱく質とならぶエネルギー源です。ご飯なら茶碗1杯で250kcal、これが植物油なら大さじ2杯半強でこれをとることができます。

## サラダ油とは？

長時間低温においても結晶化しないように精製しているため、味や臭いに癖がなく、サラダドレッシングなどに適しています。

## ～不飽和脂肪酸が豊富～

油脂はいくつかの脂肪酸から構成されています。その中の不飽和脂肪酸は、人の成長や健康のために重要な役割を果たしています。リノール酸やリノレン酸は必須脂肪酸といわれていて人の体内では合成できないものです。

## ～ビタミンEがとれる～

植物油には、ビタミンEも豊富に含まれています。日本人はビタミンEの約30%を植物油からとっています。細胞を酸化から守ってがん予防に有効といわれます。さらに老化のスピードを抑えるといううれしい働きも期待されます。

## <サバの竜田揚げ>一人分

### ～材料～

サバ：60g  
醤油：4g  
酒：4g  
生姜：2g  
片栗粉：5g  
揚げ油：適宜  
レタス：1枚  
トマト：1切れ

### ～作り方～

- ①サバに下味（酒と生姜）に付け込む。
- ②かたくり粉を付けて170℃の油で揚げる。
- ③付け合わせと一緒に盛り付ける。

