

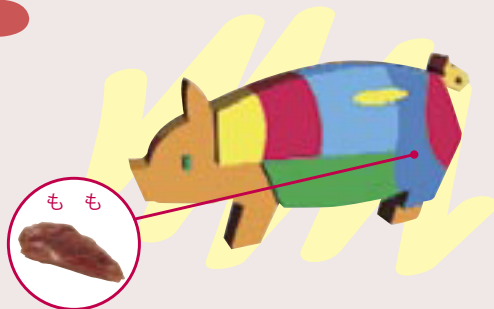
酢豚

揚げる

調理前後のお肉の栄養分析データ

【分析調理手順】

- ①かたまり肉は約3cm角に切り、水200ml(肉の重量の20%)をからめる。
- ②溶き卵1個分に水180mlを加え、小麦粉100g片栗粉100gを混ぜ合わせて衣を作る。
- ③170℃の植物油で、①の肉に衣をつけて揚げる。(170℃で2～2分半、竹串がスッと刺されればよい)
- ④肉と衣を剥がし、重量を測定後、肉を分析する。衣は基礎成分を分析する。



【データ表】

成分	栄養成分の変化	調理前	増減	調理後	単位	
重量		100	↓	67	g	
エネルギー (kcal)		168	↓	157	kcal	
エネルギー (KJ)		702	↓	658	KJ	
水分		71.0	↓	39.3	g	
炭水化物		0.2	—	0.2	g	
たんぱく質		19.8	↓	17.9	g	
含硫アミノ酸	イソロイシン	0.90	↓	0.84	g	
	ロイシン	1.54	↓	1.45	g	
	リジン	1.72	↓	1.59	g	
	メチオニン	0.52	↓	0.48	g	
	シスチン	0.23	↓	0.20	g	
	合計	0.74	↓	0.69	g	
	芳香族アミノ酸	フェニルアラニン	0.78	↓	0.74	g
		チロシン	0.68	↓	0.62	g
		合計	1.45	↓	1.35	g
	アミノ酸	スレオニン	0.88	↓	0.83	g
トリプトファン		0.24	↓	0.22	g	
バリン		0.97	↓	0.91	g	
ヒスチジン		0.82	↓	0.68	g	
アルギニン		1.25	↓	1.17	g	
アラニン		1.14	↓	1.04	g	
アスパラギン酸		1.81	↓	1.70	g	
グルタミン酸		2.88	↓	2.71	g	
グリシン		0.96	↓	0.87	g	
プロリン		0.80	↓	0.74	g	
セリン	0.75	↓	0.71	g		
カルニチン	0.02	↓	0.01	g		

成分	栄養成分の変化	調理前	増減	調理後	単位
脂質		8.9	↓	8.6	g
脂肪酸	総量	7.45	↓	7.20	g
	飽和	3.12	↓	2.67	g
	不飽和	4.33	↑	4.53	g
コレステロール	一価	3.51	↑	3.59	g
	多価	0.82	↑	0.95	g
コレステロール		58	↓	54	mg
灰分		1.0	↓	0.7	mg
ミネラル	カルシウム	3.3	↑	3.4	mg
	リン	199	↓	146	mg
	鉄	0.71	↓	0.62	mg
	ナトリウム	51.4	↓	39.8	mg
	カリウム	343	↓	228	mg
	マグネシウム	22.6	↓	16.7	mg
	亜鉛	1.88	↓	1.70	mg
	銅	0.07	↓	0.05	mg
	マンガン	0	↑	0.01	mg
	レチノール	6	↓	3	μg
ビタミン	E	0.3	↑	0.4	mg
	K	4	↑	5	μg
	B1	0.78	↓	0.47	mg
	B2	0.18	↓	0.15	mg
	ナイアシン	6.08	↓	4.01	mg
	B6	0.41	↓	0.23	mg
	B12	0.46	↑	0.48	μg
	葉酸	1	—	1	μg
	パントテン酸	0.79	↓	0.54	mg
	C	1	↓	0	mg

※上記数値は、調理による生肉100gの各成分変化を表記しています。
 ※生の肉と調理した後の肉・煮ものについては煮汁に溶け出す肉の成分を分析しています。

左記の手順を踏む調理参考例

とろみのついたあんに、揚げたての熱い肉を入れられるよう、手順よく作ります。



調理1人前の栄養分析データ

- ・エネルギー (kcal) … 492
- ・たんぱく質 (g) …… 21.1
- ・脂質 (g) …… 21.0
- ・灰分 (g) …… 6.6
- ・ビタミンB1 (mg) …… 1.00

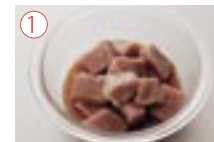
材料 (4人分)

- 豚肉ももブロック …… 300g
- たまねぎ …… 中1個
- ゆでたけのこ …… 120g
- にんじん …… 中1/2本 (80g)
- ピーマン …… 3個
- 揚げ油 …… 適量
- 酒 (下味) …… 適量
- しょうゆ …… 大さじ3
- しょうゆ (衣) …… 大さじ1
- 卵 …… 1/2個

- 水 …… 1/2カップ弱
- 小麦粉・かたくり粉 …… 各50g
- (a) …… 各50g
- 砂糖 …… 50g
- トマトケチャップ …… 大さじ6
- 酢 …… 大さじ5
- 酒 …… 大さじ2
- しょうゆ …… 小さじ2
- 中華スープの素 …… 小さじ1
- 塩 …… 少量
- 水 …… 3/5カップ
- 水溶きかたくり粉 …… 適量

つくり方

- Step-1 肉は3cm角に切り、下味の調味料をからめる①。
- Step-2 卵をときほぐして水を混ぜ、小麦粉とかたくり粉を合わせてふり入れ、混ぜ合わせて衣を作る。
- Step-3 たまねぎは2cm幅のくし型に切る。ゆでたけのこににんじんは一口大の乱切りにし、にんじんは5分ほど下ゆでする。ピーマンは種とへたを除いて一口大の乱切りにする②。
- Step-4 揚げ油を180℃に熱し、肉にstep-2の衣をつけて入れ、きつね色にカラリと揚げる③。続いて野菜を入れ、2分ほどかけて色が鮮やかになるまで揚げ、紙にとって油をよくきる。
- Step-5 ボールに(a)を入れてよく混ぜ、中華鍋に移し火にかける。煮立ったら、水溶きかたくり粉を混ぜてとろみをつけ、揚げた肉と野菜を加えて④手早く混ぜ、すぐに器に盛る。



One Point

- 肉はしっかり色づくまで揚げると、衣がカリッとして香ばしい。