

料理によるエネルギーの変化 (カット率)

脂肪や皮を切り落とす

厚切り豚ロース (脂身つき)	44
薄切り豚ロース (脂身つき)	60
国産牛サーロイン肉	52
鶏むね肉	42
鶏もも肉	46

網で焼く

厚切り豚もも肉	2
厚切りロース肉	25
厚切り肩ロース肉	14
薄切りもも肉	41
薄切りロース肉	23
薄切り肩ロース肉	30
薄切りバラ肉	34
厚切り牛もも肉	16
厚切り牛ひれ肉	11
厚切れ牛肩ロース肉	7
厚切れ牛サーロイン肉	18
厚切れ牛バラ肉	21
薄切り牛もも肉	4
薄切り牛ひれ肉	21
薄切り牛肩ロース	11
薄切り牛サーロイン肉	23
薄切り牛バラ肉	21

茹でる

ブロック豚もも肉	26
ブロック豚ロース肉	28
ブロック豚肩ロース肉	10
ブロック豚ばら肉	11
薄切り豚もも肉	23
薄切り豚ロース肉	9
薄切り豚肩ロース肉	4
薄切り豚ばら肉	6
ブロック牛もも肉	6
ブロック牛肩ロース肉	24
ブロック牛サーロイン肉	13
ブロック牛ばら肉	4
薄切り牛もも肉	11
薄切り牛肩ロース肉	4
薄切り牛サーロイン肉	17
薄切り牛ばら肉	21

