

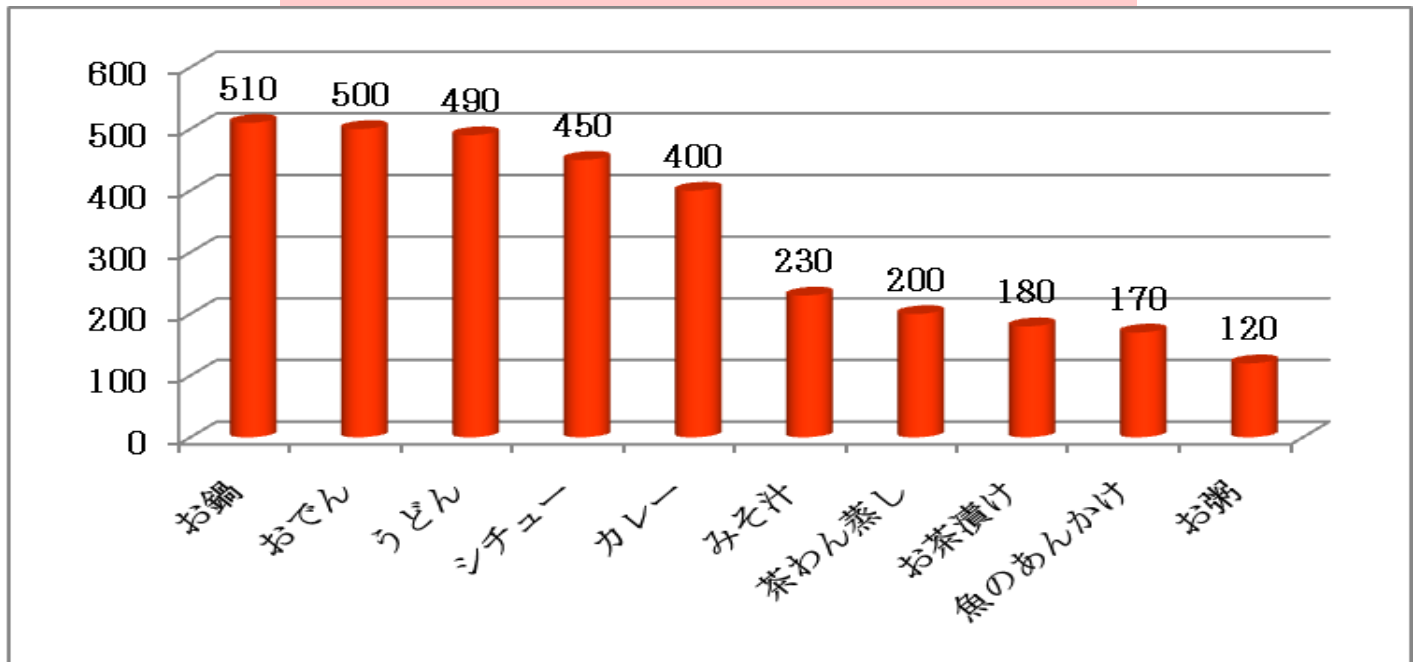


料理に含まれる水分

鍋物がおいしい季節になりました。
飲み物だけでなく、食べ物にも水分が含まれています。
今号は料理に含まれる水分について紹介します。



1 人分の料理に含まれる水分量 (汁も含む)



水分が少ない料理…揚げ物、炒め物、炒り煮、焼き物

※調理法によって、水分の量が異なります。

汁は残すようにしましょう。汁を残しても材料が水分を吸っています。
水分量が多い料理ばかりにならないように、水分が少ない料理と上手に組み合わせましょう。

