

しよくようあぶら

## 食用油のヒミツ…

☆からあげ、フライ、天ぷら…。油を使った料理は、とてもおいしいねえ!!



### ①種類と作り方 その1【トロトロの油】

◇「植物の実・種」からとる油 = 液体

◇しぼる →キレイにする →色・においをとる

◆体内にたまりにくい。からだにやさしい?



オリーブオイル



あぶら サラダ油 (コーン、ひまわり、菜種など)

あぶら ごま油

◆ちょっと、かわった植物油 しよくぶつ ゆ



**パーム油** ゆ  
 ふつう おんど なた  
 普通の温度では固まっている



てごろ かかく つか  
 「お手頃価格」のアイスにも使う



「あぶらやし」の実からとる み



マーガリンもパーム油から ゆ

②種類と作り方 その2【かたまりの油】 しゆるい つく なた あぶら

◇「牛乳や動物の肉」からとる油 = 固体 ぎゆうにゆう どうぶつ にく あぶら こたい

◆エネルギーになりやすい。体内にたまりやすい。 たいない



**バター**



ぎゆうにゆう あぶら なた つく  
 牛乳の油を固めて作る

**ラード**



せあぶらに く  
 ブタの背脂肉をゆでてとる

**【調べてみよう】** しら  
 食用油の種類、まだまだ しよくようあぶら しゆるい  
 たくさんあるよ。  
 スーパーなどで しら  
 調べてみよう!

