

# 「おいしい」を解き明かす 料理と栄養の科学

揚げ物の油の吸収率は  
調理法によって変わる！

「糖質ゼロ」と「糖類ゼロ」  
その2つの違いは？

鶏手羽はレモン煮にすると  
骨のカルシウムが煮汁に溶ける！



白い  
オムライスが  
作れる!?

驚きっ！  
黄身が白い!!



監修  
横浜国立大学名誉教授  
渋川祥子  
管理栄養士  
牧野直子

「おいしい!」を解き明かす

料理と

栄養の科学

100のコツと真実

卵の黄身、  
こんなに色が違う  
のはなぜ？

本体価格 1500 円+税

料理や栄養、保存に関するギモンを科学的に解明します！

★ 新星出版社