

유해물질 줄이는 에어프라이어 조리법

식품의약품안전처

국민 안전이 기준입니다
10년 지켜온 국민안전, 100년 놓아줄 안전

유해물질 줄이는 에어프라이어 조리법 대방출(2탄)

- 아크릴아마이드 -

식품의약품안전처

아크릴아마이드(AA)란?

NC(=O)C=C

Acrylamide



아크릴아마이드는 탄수화물 함량이 높고 단백질 함량이 낮은 식품을 120℃ 이상의 온도에서 조리할 때 생성 될 수 있습니다.

별첨 23.7.4.

식품의약품안전처

아크릴아마이드(AA) 위험 없이 에어프라이어로 안전하게 조리하기

연근칩①



식초를 첨가한 물에 담가놓은 후에 건져서 조리하면 아크릴아마이드 함량이 증가할 수 있어요!

연근칩②



연근칩을 만들 때 160℃~170℃에서 13분 내외로 조리해주세요!

별첨 23.7.4.

식품의약품안전처

아크릴아마이드(AA) 위험없이 안전하게 에어프라이어 조리하기!

아몬드



조리 Tip!

160℃ ~ 180℃ 에서 10분 이내로 짧게 조리하기!

아몬드의 식감과 맛은 살리고 아크릴아마이드 생성도 최대한으로 낮출 수 있어요!