

# 지방은 줄이고 빵은 맛있게!

## 카놀라유 제과제빵 대체표

버터와 같은 고행지방 사용이 부담스러운 조리법, 카놀라유로 바꿔보세요!  
더 적은 양으로도 맛있게!

고형지방

카놀라유

1 cup (250 mL) > ¾ cup (175 mL)

¾ cup (175 mL) > ⅔ cup (150 mL)

½ cup (125 mL) > ⅓ cup (75 mL)

¼ cup (50 mL) > 3Tbsp (45 mL)

1 Tbsp (15 mL) > 2 tsp (10 mL)

1 tsp (5 mL) > ¾ tsp (4 mL)

카놀라유는 케이크, 빵, 머핀을 만드는 데에도 제 격입니다.



**canolainfo.org**

모두에게 좋은 카놀라유!™