

★計量表示について★

- ◇ 計量カップ 1 カップ：200 cc
*米専用の計量カップは 180 cc 180 cc 1 杯が 1 合（150g）
- ◇ 計量スプーン 大さじ：15 cc 小さじ：5 cc
*用意できない場合は、カレースプーン、コーヒースプーンで代用可。

1 カップ



目安は、ガラスコップ
の大きさ

大さじ



目安は、カレーライス用
スプーンの大きさ

小さじ



目安は、コーヒー用
スプーンの大きさ

- ◇ 計量は、山盛りではなく、すりきりで行います。
*液体の場合は、表面張力で盛り上がるまで入れる。

★ ★ 調味料 計量カップ・計量スプーンの重量換算表 ★ ★

食品名	目安量	単位 g			
		小さじ1 (5cc)	大さじ1 (15cc)	1 カップ (200 cc)	1 合 (180 cc)
片栗粉		3	9	130	
顆粒コンソメ		3	9		
きなこ *		2	5	65	
ごま		3	9	130	
小麦粉		3	9	110	
米				160	150
酒		5	15	200	180
砂糖		3	9	130	
塩		6	18		
しょうゆ		6	18	240	
植物油		4	12	180	
酢		5	15	200	
だしの素		2	6		
ドレッシング		6	17		
練りがらし		6			
バター		4	12	180	
はちみつ		7	21	280	
パン粉		1	3	40	
ぽん酢しょうゆ *		6	18	240	
マヨネーズ		4	12	190	
水		5	15	200	
みそ		6	18		
みりん		6	18	240	
レモン汁		5	15	200	

◇ 参考：厚生労働省 国民健康・栄養調査 食品番号表、*女子栄養大学出版部 調理のためにベーシックデータ