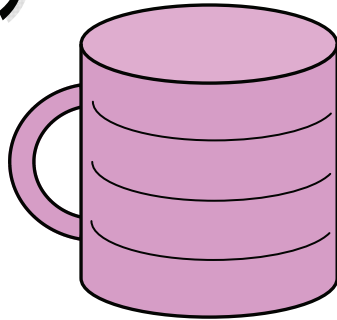


調味料の計り方

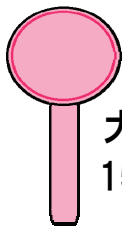
調味料はきちんとはかる習慣をつけましょう

計量カップ



- 200cc
- 150cc(3/4カップ)
- 100cc(1/2カップ)
- 50cc(1/4カップ)

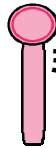
計量スプーンの種類



大さじ
15cc

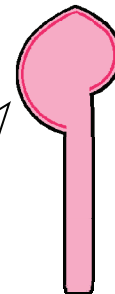


小さじ
5cc



ミニスプーン
1cc

ミニスプーン用



大さじ用

小さじ用

すりきり棒

液体のはかり方

大さじ1



こぼれる
寸前まで
入れる

大さじ1/2



半分より
多めに
入れる

粉物のはかり方

大さじ1



ふわっとすくって
すりきる

大さじ1/2



すりきり棒のカーブ
で半分を取り除き
残りの半分を使う