

調味料の計量カップ・スプーンによる重量表

食品名	小さじ1 (5cc)	大さじ1 (15cc)	カップ1 (200cc)
水	5 g	15 g	200 g
酢	5	15	200
酒・ワイン	5	15	200
しょうゆ	6	18	230
みりん	6	18	230
みそ	6	18	230
塩	6	18	240
砂糖	3	9	130
片栗粉	3	9	130
薄力粉	3	9	110
生パン粉	1	3	40
ベーキングパウダー	4	12	150
カレー粉	2	6	80
粉ゼラチン	3	9	130
ごま	3	9	120
バター	4	12	180
サラダ油	4	12	180
マヨネーズ	4	12	190
トマトケチャップ	5	15	230
ウスターソース	6	18	240
牛乳	5	15	210

塩少々(約 0.2 g)

二本指

親指と人差し指で
つまんだ量くらい



塩ひとつまみ(約 0.5 g)

三本指

親指と人差し指と
中指でひとつまみ
した量くらい

