

●計量スプーンの場合

粉末

1 杯



計量スプーンに山盛りに入れて、すりきりにする

1/2杯



1/2にするときは、すりきりにしてから1/2を払う

1/4杯



1/4にするときはすりきりにしてから1/2を払い、さらに1/4払う

液体

1 杯



油やしょうゆは盛り上がるくらいに入れる



1/2杯



底が丸いのでスプーンの2/3まで入れた状態



カップやスプーンなどの計量器の単位は「ml(ミリリットル)」です。重さ(g)との関係は下の表を参考にしてください♪

計量スプーン・カップによる重量目安 単位(g)

食品名	小さじ1 (5ml)	大さじ1 (15ml)	1カップ (200ml)
水・酢・酒	5	15	200
しょう油・みりん・みそ	6	18	230
塩	6	18	240
油・バター	4	13	180
砂糖	3	9	110
小麦粉	3	8	100
片栗粉	3	9	110
マヨネーズ	4	12	190
ケチャップ	5	15	230

大さじ15ml 小さじ5ml

大さじ1=小さじ3

