

★「計量」しよう★

調味料の正しい計量ができることで、「おいしい味付けが再現できて料理の腕アップ」や「味付けを加減することで生活習慣病予防につながる」などメリットがたくさん☆

●指で計量

少々とは…



親指と人差し指の2本指でつまんだ分量。約小さじ1/8。

ひとつまみとは…



親指、人差し指、中指の3本指でつまんだ分量。約小さじ1/5。

適量…ちょうど良い量を必ず入れること。(適切な量を加減して入れること)

適宜…必要であれば入れること。(その時の状態に応じて、味付けが十分だと感じられたら入れなくてもよいし、足りないと思えば入れる、ということ)

●調理器具で計量

◎あると便利な調理器具



小さじとミニスプーンを間違えないように気をつけて☆