

計量スプーンと計量カップ



精白米1合は150g、
無洗米1合は160g
だよ。



※ 無洗米専用のカップは170mL。

計り方

1ぱい

粉末のもの



液体のもの



1/2ぱい

粉末のもの



液体のもの



計量スプーンと カップ1ぱいの重量

同じ小さじ1、大さじ1でも、食材
によって重さが変わるんだね。



ミニスプーン
小さじの1/5

1.2g
塩(精製塩)

小さじ1

5g
水・酢

3g
砂糖・小麦粉

4g
油

6g
塩(精製塩)・
しょうゆ・みそ・
みりん

大さじ1
小さじの3倍

15g
水・酢

9g
砂糖・小麦粉

12g
油

18g
塩(精製塩)・
しょうゆ・みそ・
みりん

計量カップ

200g
水・酢

110g
小麦粉

130g
砂糖

180g
油

230g
しょうゆ・
みりん