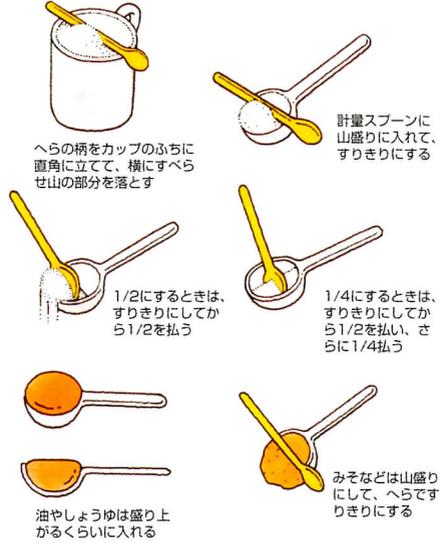


計量スプーン・カップによる重量表(単位g)

計量のしかた

材料や調味料を正確にはかるのは、料理の基本。計量カップや計量スプーンは、すぐに取り出せる場所に置いて、正しく使う。

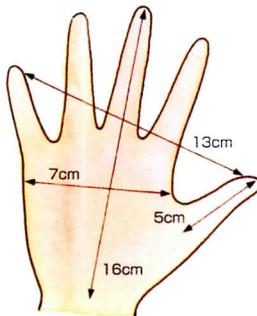
食品	小さじ (5ml)	大さじ (15ml)	カップ (200ml)	食品	小さじ (5ml)	大さじ (15ml)	カップ (200ml)
水・酢・酒	5	15	200	粉チーズ	2	6	90
食塩	6	18	240	生クリーム	5	15	200
しょうゆ	6	18	230	小麦粉	3	9	110
ウスターソース	6	18	240	かたくり粉	3	9	130
トマトケチャップ	5	15	230	パン粉	1	3	40
トマトピューレ	5	15	210	生パン粉	1	3	40
マヨネーズ	4	12	190	コーンスターチ	2	6	100
みりん	6	18	230	上新粉	3	9	130
みそ	6	18	230	粉ゼラチン	3	9	130
上白糖	3	9	130	ごま	3	9	120
グラニュー糖	4	12	180	ジャム	7	21	250
はちみつ	7	21	280	煎茶・葉	2	6	90
カレー粉	2	6	80	紅茶・葉	2	6	60
油	4	12	180	レギュラーコーヒー	2	6	60
バター	4	12	180	ココア(ビュア)	2	6	90



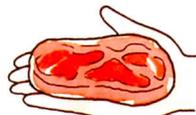
(女子栄養大学出版部「調理のためのベーシックデータ増補版」などより)

手ばかり

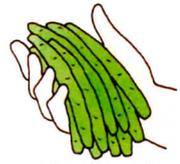
手指も手軽なはかりの一つ。調理に慣れて適量がわかってきたら、自分なりのめやすを覚えておくと便利である。



手のひらの大きさを計算する(数字は標準的な長さ)



手のひらいっぱい肉や魚の切り身 100g



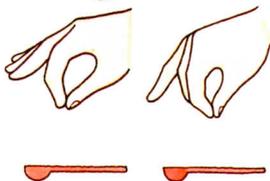
さやいんげん 100g



刻んだ野菜 100g



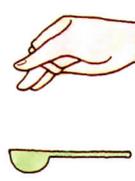
マカロニ 200g



2本の指でつまむ
小さじ1/4



3本の指でつまむ
小さじ1/2



3本の指でにぎる
大さじ1



4本の指で軽くひとにぎり
小さじ2



大にぎり 大さじ3

「卵1個は60g」と覚えておくと、これ、けっこう使えるよ

