

計量スプーン・カップによる重量表（単位 g）

食品	小さじ (5ml)	大きじ (15ml)	カップ (200ml)	食品	小さじ (5ml)	大きじ (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
醤油	6	18	230	小麦粉	3	9	110
ウスターソース	6	18	230	片栗粉	3	9	130
トマトケチャップ	5	15	230	パン粉	1	3	40
マヨネーズ	4	12	190	コンスターチ	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	コーヒー粉	2	6	60
油	4	12	180	バター	4	12	180

計量のしかた

粉 末	<p>山盛りにすくい、 へらでなでてすり切る。</p>		
液 体	<p>平らなところに置くか手に 持ちこぼれない程度まで 縁いっぱいまで注ぐ。</p>		