

# 計量スプーンの使い方

## ♡ 計量スプーンではかる



大さじ1  
15ml



小さじ1  
5ml



小さじ1/2  
2.5ml

山盛り



すりきり



砂糖や粉類をはかるときは山盛りにすくい別の計量スプーンのはしやへらなどですりきってはかります

1杯



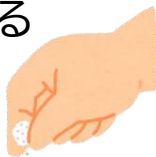
1/2杯



## ♡ 指ではかる

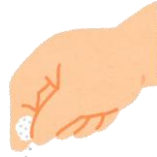
約0.6g

塩少々  
親指と人差し指の先で  
つまんだ分量



約1.0g

塩ひとつまみ  
親指、人差し指、中指でつまんだ分量



すりきりにはかってへらなどを使って半分量減らします

## ♡ 調味料に含まれる食塩の量

|                                                                                                                |                                                                                                                  |                                                                                                                   |                                                                                                                                 |                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 薄口醤油<br>大さじ1<br><br>食塩3.0g   | 濃口醤油<br>大さじ1<br><br>食塩2.6g    | みそ<br>大さじ1<br><br>食塩2.1g       | ポン酢<br>大さじ1<br><br>食塩1.4g                   | めんつゆ<br>(2倍濃縮)<br>大さじ1<br><br>食塩1.0g |
| 中濃ソース<br>大さじ1<br><br>食塩1.2g  | ウスターソース<br>大さじ1<br><br>食塩0.6g | オイスターソース<br>大さじ1<br><br>食塩0.3g | ケチャップ<br>大さじ1<br><br>食塩2.2g                 | マヨネーズ<br>大さじ1<br><br>食塩1.1g          |
| 焼き肉のたれ<br>大さじ1<br><br>食塩0.9g | コチュジャン<br>大さじ1<br><br>食塩1.5g  | 酢<br>大さじ1<br><br>食塩0g          | 和風<br>ノンオイル<br>ドレッシング<br>大さじ1<br><br>食塩1.1g | ごま<br>ドレッシング<br>大さじ1<br><br>食塩0.6g   |