

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ヘラなどですりきってはかります



1杯

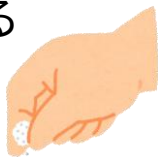


1/2杯

指ではかる

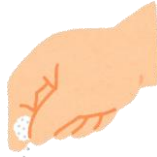
約0.6g

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