



## 標準計量カップ・スプーンによる重量表 (単位g)



食品名	小さじ1 (5ml)	大さじ1 (15ml)	1カップ (200ml)
水・酒・酢	5	15	200
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230
食塩	6	18	240
砂糖	3	9	130
グラニュー糖	4	12	180
ざらめ	5	15	200
はちみつ	7	21	280
油・バター・マーガリン	4	12	180
小麦粉 (薄力粉・強力粉)	3	9	110
片栗粉	3	9	130
コーンスターチ	2	6	100
ベーキングパウダー	4	12	150
パン粉 (乾)	1	3	40
粉チーズ	2	6	90
ごま	3	9	120
マヨネーズ	4	12	190
牛乳・ヨーグルト	5	15	210
生クリーム	5	15	200
トマトケチャップ	5	15	230
ウスターソース	6	18	240
カレー粉	2	6	80
顆粒ガラスープの素	3	9	-
粉ゼラチン	3	9	130
粉寒天	1	3	-

- 精白米・胚芽精米 1合 (180ml) = 150g 1カップ (200ml) = 170g
- 無洗米 1合 (180ml) = 160g 1カップ (200ml) = 180g
- もち米 1合 (180ml) = 155g 1カップ (200ml) = 175g