

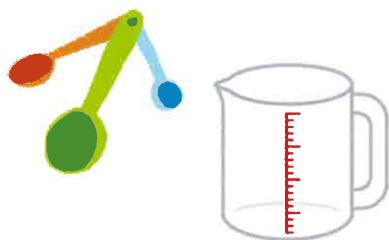
できることから始めよう！ —調理の基礎—

☆計量スプーン・計量カップ☆

容量 (ml)

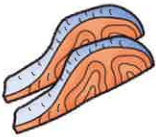
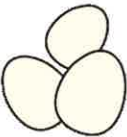
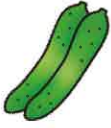
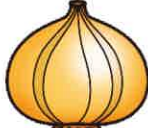
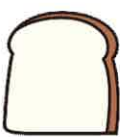
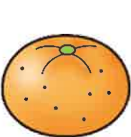
重量 (g)

小さじ1杯=5ml
大さじ1杯=15ml
カップ1杯=200ml



	小さじ	大さじ	1カップ
水・酢・酒	5	15	200
塩	6	18	240
醤油・みそ・みりん	6	18	230
砂糖・片栗粉	3	9	130
小麦粉	3	9	110
油・バター	4	12	180
マヨネーズ	4	12	190
ケチャップ	5	15	230

☆食品の重さとエネルギーの目安☆

ソーセージ 1本 15g (48kcal) 	魚 1切 80g (106kcal) 	チーズ 1枚 20g (68kcal) 	卵 1個 55g (85kcal) 	ハム 1枚 20g (24kcal) 
にんじん 1本 150g (48kcal) 	きゅうり 1本 100g (14kcal) 	キャベツ 1枚 50g (12kcal) 	じゃがいも 1個 150g (103kcal) 	たまねぎ 1個 200g (70kcal) 
ごはん 1杯 150g (252kcal) 	食パン 1枚 60g (158kcal) 	バナナ 1本 20g (68kcal) 	みかん 1個 95g (32kcal) 	りんご 1個 240g (103kcal) 