

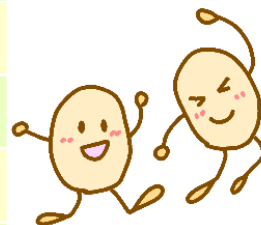


# 重量目安表

食品名	小さじ (5cc)	大さじ (15cc)	1カップ (200cc)
砂糖	3	9	130
グラニュー糖	4	12	180
粉砂糖	3	9	100
はちみつ	7	21	280
ジャム	7	21	250
油	4	12	180
バター	4	12	180
酒	5	15	200
みりん	6	18	230
酢	5	15	200
中濃ソース	6	17	240
しょうゆ	6	18	236
塩	6	18	240
塩少々	2本指：小さじ約1/10=約0.6g		
塩少量（ひとつまみ）	3本指：小さじ約1/5=約1.2g		

食品名	小さじ (5cc)	大さじ (15cc)	1カップ (200cc)
みそ	6	18	230
トマトケチャップ	5	15	230
マヨネーズ	4	12	190
小麦粉	3	9	110
片栗粉	3	9	130
ごま	3	9	130

## 乾物 戻し率



食品名	戻し率
ひじき	8~10倍
乾燥わかめ	12倍
切干大根	4倍
干し椎茸	4倍
小豆・大豆	2.5倍
スパゲティー	2.5倍
マカロニ	2倍