

計量スプーン・カップによる重量表（単位：グラム）

食 品	小さじ (5ml)	大さじ (15ml)	カップ (200ml)
水・酢・酒	5	15	200
しょうゆ	6	18	230
みりん	6	18	230
みそ	6	18	230
食塩(精製塩)	6	18	240
食塩(あら塩)	5	15	180
上白糖	3	9	130
グラニュー糖	4	12	180
小麦粉	3	9	110
かたくり粉	3	9	130
ベーキングパウダー	4	12	150
マヨネーズ	4	12	190
ケチャップ	5	15	230
ウスターソース	6	18	240
油	4	12	180
バター	4	12	180
粉チーズ	2	6	90



計量スプーン

小さじ 5 cc



大さじ 15cc



計量カップ

1 カップ 200cc