

## ○調味料の重さ一覧表

| 調味料        | 小さじ (5 ml) | 大さじ (15 ml) |
|------------|------------|-------------|
| 酢          | 5 g        | 15 g        |
| 酒          | 5 g        | 15 g        |
| しょうゆ       | 6 g        | 18 g        |
| みりん        | 6 g        | 18 g        |
| みそ         | 6 g        | 18 g        |
| 食塩         | 6 g        | 18 g        |
| ケチャップ      | 6 g        | 18 g        |
| ソース        | 6 g        | 18 g        |
| 液体塩こうじ     | 6 g        | 18 g        |
| 上白糖        | 3 g        | 9 g         |
| 小麦粉        | 3 g        | 9 g         |
| 片栗粉        | 3 g        | 9 g         |
| マヨネーズ      | 4 g        | 12 g        |
| 油          | 4 g        | 12 g        |
| ごま (炒り・すり) | 2 g        | 6 g         |
| カレー粉       | 2 g        | 6 g         |