

カップ・スプーン1杯の各食品の重量めやす

食品名	カップ1杯 200cc	大さじ1杯 15cc	小さじ1杯 5cc
食塩	240 g	18 g	6 g
精製塩	180	18	6
水・酢・酒	200	15	5
しょうゆ	236	18	6
みりん	250	19	6
ウスターソース	240	17	6
中濃ソース	240	17	6
濃厚ソース	240	17	6
トマトケチャップ	230	15	5
トマトピューレ	210	15	5
カレー粉	80	6	2
こしょう		7	2
油	180	12	4
バター	180	12	4
マヨネーズ	190	12	4
砂糖(上白糖)	130	9	3
グラニュー糖	180	12	4
ざらめ	200	15	5
水あめ・はちみつ	280	21	7
ジャム	250	21	7
マーマレード	270	21	7
小麦粉(薄力粉)	110	9	3
でん粉(かたくり粉)	130	9	3
コーンスターチ	100	6	2
パン粉(乾燥)	40	3	1
ベーキングパウダー	150	12	4
脱脂粉乳(スキムミルク)	90	6	2
牛乳	206	15	5
生クリーム	210	15	5
粉チーズ	90	6	2
ごま	130	9	3
アーモンド(粉末)	120	5	2
アーモンド(スライス)	70	10	3

参考資料:独立法人国立健康・栄養研究所
『栄養摂取状況調査のための標準的図版ツール』
に基づく重量目安表(2009年版)