

## 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

新潟市農林水産部 食育・花育センター

〒950-0933 新潟市中央区清五郎401番地  
TEL：025-282-4181（直通） FAX：025-282-4987

平成27年3月発行