

ちょうみりょう 【調味料のはかり方】



ちょうりきぐ ※よくつかう調理器具※

けいりょう
① 計 量 スプーン



けいりょう
② 計 量 カップ



③ スケール

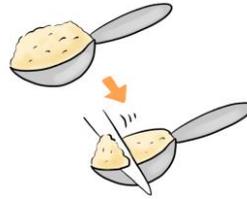


※つかいかた※

こなるい こむぎこ かたくりこ さとう
◎ 粉類（小麦粉・片栗粉・砂糖など）をはかる

おお こ
① 大さじ1・小さじ1

ふんわりすくって、指などですりきる。



おお きょう こ きょう
② 大さじ1強・小さじ1強

ふんわりすくって、すりきらずにそのまま。大さじ1より少し多め。



おお ぶん こ
③ 大さじ1/2（2分の1）・小さじ1/2

ふんわりすくってすりきったあと、半分をかき出す。



えきたい さけ
◎ 液体（しょうゆ・酒・みりんなど）をはかる

おお こ
① 大さじ1・小さじ1

スプーンをまっすぐに持ち、表面がもりあがるくらいまで入れる。



おお ぶん こ
② 大さじ1/2（2分の1）・小さじ1/2

スプーンの7分目くらいまで入れる。



おお こ りょう かんけい
大さじと小さじの量の関係

おお こ
大さじ1 = 15g (15cc)



こ ぐらむ しーしー
小さじ1 = 5g (5cc)

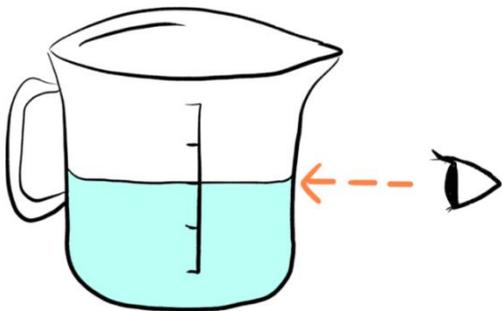


■ おお こ りょう
大さじ1と小さじ3は、おなじ量になるよ!



けいりょう
◎ 計量カップをつかう

- <1> カップは、平らなところにおく。
- <2> 真横から目盛りをみる。



ななめ うえ み から見るのと まよこ み から見るのとでは、
み かた か 見え方が変わってきます。
かならず まよこ み から見るようにしましょう。