

軽量カップ、スプーンの重量目安

品名	小さじ 5?	大さじ 15?	カップ 200?	品名	小さじ 5?	大さじ 15?	カップ 200?
生糖	2 g	7 g	90 g	グラニウ糖	4 g	13 g	180 g
いり糖	2 g	8 g	100 g	砂糖	4 g	10 g	125 g
わさび粉	2 g	6 g	80 g	食塩	5 g	15 g	200 g
からし粉	2 g	6 g	80 g	水、酢、酒	5 g	15 g	200 g
重曹 (タンサン)	3 g	9 g	120 g	みそ	6 g	18 g	230 g
ベーキング パウダー	3 g	10 g	135 g	醬油	6 g	18 g	230 g
ごま	3 g	9 g	120 g	みりん	6 g	18 g	230 g
栴	3 g	10 g	130 g	水飴	7 g	22 g	270 g
こしょう	3 g	8 g	100 g	焼ミョウバン (小粒)	1.2 g	3.5 g	46 g
米	4 g	12 g	160 g				

