砂糖↔甘味料換算表

甘味料	大さじ1の重量（目安）	甘味度（上白糖=1.0換算）	甘味料大さじ1と同じ甘さの砂糖の量	砂糖大さじ1と同じ甘さの甘味料の量
上白糖（白砂糖）	9g	1	9g（大さじ1）	9g（大さじ1）
グラニュー糖	12g	1	12g（大さじ1と1/3）	7.5g（約大さじ2/3）
三温糖	9g	0.9	8.1g（大さじ約9/10）	10g（約大さじ1強）
きび砂糖	9g	1	9g（大さじ1）	9g（大さじ1）
黒糖	9g	0.9	8.1g（大さじ約9/10）	10g（約大さじ1強）
甜菜糖	9g	0.9	8.1g（大さじ約9/10）	10g（約大さじ1強）
ざらめ	15g	1	15g（大さじ1と2/3）	5g（約大さじ1/2）
氷砂糖	約4g～10g（固形1個）	1	9g（大さじ1）	9g
みりん	18g	0.5	4.5g（大さじ1/2）	36g（大さじ2）
はちみつ	21g	1.2	25g（大さじ2と4/5）	7.5g（小さじ2と1/2）
メープルシロップ	21g	0.7	15g（大さじ1と2/3）	13g（約大さじ2/3）
オリゴ糖（液体）	21g	0.5	10.5g（大さじ1と1/6）	18g（約大さじ2）
オリゴ糖（粉末）	目安8～10g（商品差が大きい）	0.35	3.5g（小さじ約1と1/6）	27g（約大さじ3と1/3）
水あめ	24g	0.4	9.6g（大さじ1強）	21.5g（約大さじ1と3/4）
ラカントS	9g	1	9g（大さじ1）	9g（大さじ1）
パルスイート（人工甘味料）	目安小さじ1 約2.5～3g（商品差が大きい）	小さじ1で砂糖大さじ1相当（商品による）	—	3g（小さじ1）

あしあーと