

少々・ひとつまみ・ひとつかみ▶グラム換算表

表記	小さじ 大さじ	精製塩 (g)	粗塩 (g)	上白糖 (g)	グラニュー 糖・黒糖 など (g)
少々	小さじ1/8	0.8	0.6	0.4	0.5
ひとつまみ (少量)	小さじ1/4	1.5	1.3	0.8	1
ひとつかみ	大さじ2	36	30	18	24

ひとつかみ▶食品別容量・グラム換算表

	塩など粉類	米	削り節	葉物野菜	根菜
ひとつかみ	大さじ2	40～50g	15～20g	50g	80～100g

小さじ・大さじ・1/2・1カップ▶ml換算表

	小さじ1	大さじ1	1/2カップ	1カップ
容量	5ml (cc)	15ml (cc)	100ml (cc)	200ml (cc)

基本調味料・水

小さじ・大さじ・1/2・1カップ▶グラム換算

調味料	小さじ1	大さじ1	1/2カップ	1カップ
塩（精製塩）	6g	18g	120g	240g
粗塩	5g	15g	100g	200g
上白糖 白砂糖	3g	9g	60g	120g
グラニュー糖 ・三温糖など	4g	12g	80g	160g
しょうゆ	6g	18g	120g	240g
みそ	6g	18g	120g	240g
みりん	6g	18g	120g	240g
酢	5g	15g	100g	200g
酒	5g	15g	100g	200g
水	5g	15g	100g	200g

液体調味料・油脂類

小さじ・大さじ・ $\frac{1}{2}$ ・1カップ▶グラム換算

調味料	小さじ1	大さじ1	1/2カップ	1カップ
ケチャップ	6g	18g	120g	240g
マヨネーズ	4g	12g	80g	160g
ウスターソース	6g	18g	120g	240g
中濃ソース	6g	18g	120g	240g
オイスターソース	6g	18g	120g	240g
はちみつ	7g	21g	140g	280g
牛乳	5g	15g	100g	200g
植物油（オリーブ オイル・ごま油など）	4g	12g	80g	160g
バター・マーガリン	4g	12g	80g	160g

粉類▶グラム換算表

	小さじ1	大さじ1	1/2カップ	1カップ
小麦粉	3g	8g	50g	100g
片栗粉	3g	9g	55g	110g
パン粉	1g	3g	20g	40g

片栗粉のとろみの目安

※水とき片栗粉▶ 片栗粉：水 = 1：1～2	ゆるめのとろみ (スープや炒め物など)	かためのとろみ (麻婆豆腐やあんかけなど)
1カップ=200ccあたり	小さじ1 (3g)	大さじ1 (9g)

お米1合▶グラム換算▶炊き上がり目安量

	お米の重さ	水の量	炊き上がり 目安量	小盛 (120~140g)	中盛 (150~180g)	大盛 (240g~)
1合	150g	200ml	330~350g	3人分	2人分	1.5人分
2合	300g	400ml	660~700g	6人分	4人分	3人分
3合	450g	600ml	990~1050g	7~9人分	5.5~7人分	4人分
4合	600g	800ml	1320~1400g	10~12人分	7~9人分	5~6人分
5合	750g	1000ml	1650~1750g	12~14人分	9~11人分	6~7人分