

塩↔調味料換算表

調味料	小さじ1の食塩相当量 (g)	【調味料▶塩で代用】 およその塩の量	【塩▶調味料で代用】塩 小さじ1に相当する調味料の量
塩（精製塩）	6g	—（基準）	小さじ1（基準）
粗塩	5g	小さじ1弱	小さじ1強
濃口しょうゆ	0.9g	0.9g（小さじ1/6）	小さじ6強
薄口しょうゆ	1g	1g（小さじ1/6）	小さじ6
減塩しょうゆ	0.5g	0.5g（小さじ1/12）	小さじ12
塩麹	0.7g	0.7g（小さじ1/9）	小さじ9弱
合わせみそ	0.8g	0.8g（小さじ1/7）	小さじ7強
赤みそ	1g	1g（小さじ1/6）	小さじ6
白みそ	0.6g	0.6g（小さじ1/10）	小さじ10
2倍濃縮めんつゆ	1.3g	1.3g（小さじ1/5）	小さじ5弱
3倍濃縮めんつゆ	2g	2g（小さじ1/3）	小さじ3
ウスターソース	0.5g	0.5g（小さじ1/12）	小さじ12
中濃ソース	0.6g	0.6g（小さじ1/10）	小さじ10
とんかつソース	0.7g	0.7g（小さじ1/9）	小さじ9弱
ケチャップ	0.4g	0.4g（小さじ1/15）	小さじ15
マヨネーズ	0.2g	0.2g（小さじ1/30）	小さじ30
オイスターソース	0.8g	0.8g（小さじ1/7）	小さじ7強
顆粒コンソメ	0.6g	0.6g（小さじ1/10）	小さじ10
鶏がらスープの素	0.5g	0.5g（小さじ1/12）	小さじ12
和風だしの素	0.8g	0.8g（小さじ1/7）	小さじ7強