

基準：上白糖 大さじ1 = 9g / 数字はすべて目安です（商品により差があります）

甘味料	砂糖 大さじ1 を置き換えるなら		この甘味料 大さじ1 は砂糖でいうと	
	分量	重量	分量	重量
砂糖類（粉末・固形）				
上白糖（白砂糖）	大さじ1	9g	大さじ1	9g
グラニュー糖	小さじ2強	9g	大さじ1と1/3	12g
三温糖	大さじ1強	10g	大さじ1弱	8g
きび砂糖	大さじ1	9g	大さじ1	9g
黒糖	大さじ1強	10g	大さじ1弱	8g
甜菜糖	大さじ1強	10g	大さじ1弱	8g
ざらめ	小さじ2弱	9g	大さじ1と2/3	15g
氷砂糖	1〜2個	9g	ほぼ同じ重さ	1個 約4〜10g
液体・シロップ類				
みりん	大さじ1と1/2	27g	小さじ2	6g
はちみつ	小さじ1	7.5g	大さじ3弱	25g
メイプルシロップ	小さじ2弱	13g	大さじ1と2/3	15g
オリゴ糖（液体）	大さじ1弱	18g	大さじ1強	10.5g
水あめ	大さじ1強	22.5g	大さじ1弱	8.4g
糖質オフ・その他				
オリゴ糖（粉末）	大さじ3弱	26g	小さじ1	3g
ラカントS（顆粒）★	大さじ1	9g	大さじ1	9g
パルスweet（顆粒）	小さじ1	3g	大さじ1 ※小さじ1で	9g

◀ 左（オレンジ）の使い方

レシピに「砂糖 大さじ1」とあるとき、手元の甘味料を何杯入れるか

右（ブルー）の使い方 ▶

「はちみつ 大さじ1」など、その甘味料が砂糖でいうと何杯分の甘さか

- ・ **はちみつは1歳未満の赤ちゃんには絶対に与えないでください。** 乳児ボツリヌス症の原因になり、加熱しても防げません。
- ・ **★ラカントは砂糖と1:1。** レシピの砂糖をそのまま同量に置き換えられます（水分調整も不要）。
- ・ 上白糖とグラニュー糖は甘さは同じですが大さじ1の重さが違います（9g/12g）。お菓子作りは重さで合わせると確実です。
- ・ はちみつ・メイプル・水あめ・液体オリゴ糖は2割前後が水分。砂糖から置き換えるときは、レシピの水分を少し控えめに。
- ・ 黒糖・甜菜糖・オリゴ糖（粉末）・氷砂糖は製品差が大きいため、パッケージの表示を優先してください。
- ・ **みりんの甘さは砂糖の約1/3が目安（メーカー公式値）。置き換えは少なめから始めて、味を見ながら足してください。** 砂糖で代用すると照り・風味は出ません。
- ・ 計量スプーンで量れるのは小さじ1/2刻みまで。それ以下は「弱・強」で表記しています。