

基準：小さじ1=5ml 大さじ1=15ml 1カップ=200ml 米1合=180ml / 粉類はすりきり、液体は表面張力で盛り上がるまで

「少々」「ひとつまみ」は何グラム？ 計量スプーンに置き換えた場合の計算値

表記	小さじ 換算	精製塩	粗塩	上白糖	グラニュー糖	小麦粉 片栗粉	指の使い方
少々	1/8	0.8g	0.6g	0.4g	0.5g	0.4g	親指＋人差し指の2本
ひとつまみ ＝少量	1/4	1.5g	1.3g	0.8g	1.0g	0.8g	親指＋人差し指＋中指の3本
ひとつかみ	大さじ2	36g	30g	18g	24g	18g	片手で軽くつかむ

- ・ 実際に指でつまむと、計算値より少なめになります。実測を公表している例では、塩の「少々」は約0.5g、「ひとつまみ」は約1g。指の太さや塩の粒の粗さで変わるので、**迷ったら少なめから足す**のが失敗しないコツです。
 - ・ **ひとつかみの目安**：米40～50g／花かつお（薄削り）約10g／葉物野菜30～50g／根菜80～100g。個人差が大きい単位です。
 - ・ **適量**=必要だが量は味を見て加減する。**適宜**=好みで使っても使わなくてもよい。

調味料・粉類・お米のグラム換算 小さじ1／大さじ1／1/2カップ／1カップ

食材	小さじ1 5ml	大さじ1 15ml	1/2カップ 100ml	1カップ 200ml
塩・砂糖				
塩（精製塩・食塩）	6g	18g	120g	240g
粗塩（あら塩・並塩）	5g	15g	90g	180g
上白糖・白砂糖	3g	9g	65g	130g
グラニュー糖	4g	12g	90g	180g
三温糖・きび砂糖・粉末黒糖	3g	9g	65g	130g
液体の基本調味料				
しょうゆ（濃口・薄口）	6g	18g	115g	230g
みそ	6g	18g	115g	230g
みりん	6g	18g	115g	230g
酢	5g	15g	100g	200g
酒	5g	15g	100g	200g
水	5g	15g	100g	200g
ソース・油脂・その他				
トマトケチャップ	6g	18g	120g	240g
マヨネーズ	4g	12g	95g	190g
ウスターソース	6g	18g	120g	240g
中濃ソース・とんかつソース	7g	21g	125g	250g
オイスターソース	6g	18g	120g	240g
はちみつ	7g	21g	140g	280g
牛乳	5g	15g	105g	210g
生クリーム	5g	15g	100g	200g
植物油（サラダ油・ごま油など）	4g	12g	90g	180g
バター・マーガリン	4g	12g	90g	180g
粉類・お米				
小麦粉（薄力粉・強力粉）	3g	9g	55g	110g
片栗粉	3g	9g	65g	130g
パン粉（乾燥）	1g	3g	20g	40g
米（精白米）	約4g	約12.5g	85g	170g

お米1合は何グラム？炊き上がりと人数分

合数	米の重さ	水の量	炊き上がり	小盛 130g	中盛 165g	大盛 250g
1合	150g	200ml	330～350g	2.5人分	2人分	1.5人分
2合	300g	400ml	660～700g	5人分	4人分	2.5人分
3合	450g	600ml	990～1050g	8人分	6人分	4人分
4合	600g	800ml	1320～1400g	10.5人分	8人分	5.5人分
5合	750g	1000ml	1650～1750g	13人分	10人分	7人分

1合=180ml。米以外も同じです

- ・ 米1合=150g（大さじ12杯／1カップ+大さじ1と1/3）
- ・ 精製塩1合=約216g／粗塩1合=約162g
- ・ 上白糖1合=約117g／グラニュー糖1合=約162g
- ・ 酒・水1合=180g（=180ml）

スプーン・カップがないとき

- ・ 大さじ1=小さじ3杯／1カップ=大さじ13と1/3
- ・ 大さじ1/2は、粉はすりきり1杯の半分をかき出す、液体は深さの約2/3
- ・ ペットボトルのキャップ約7.5ml=2杯で大さじ1
- ・ 米用カップは180ml。200mlの計量カップとは別物です

水溶き片栗粉の目安

- ・ 片栗粉1：水2で溶く（ダマになりにくい）
- ・ 液体200mlに対し、ゆるめ=片栗粉小さじ1（3g）
- ・ 液体200mlに対し、かため=片栗粉大さじ1（9g）
- ・ あんかけ・麻婆豆腐はかため、スープ・炒め物はゆるめ

・ 1カップの値は「大さじ1×13.3」ではありません。スプーンとカップの重量は別々に実測された値で、粉類は詰まり方も変わるため、掛け算では10～20%ずれます（グラニュー糖は160gではなく180g、小麦粉は120gではなく110g）。カップで量るときは必ずこの表のカップ欄を使ってください。

・ 塩は精製塩とあら塩で1.2倍、砂糖は上白糖とグラニュー糖で1.3倍重さが違います。レシピの「塩小さじ1」は精製塩基準で書かれていることが多いです。

・ お米：新米は1合あたり水を10mlほど少なめに。無洗米は肌ぬかがないぶん1合の正味量が多くなるので、水を20～30ml多めにするか無洗米用カップを使います。水の量は炊飯器の目盛りが最も確実です。

・ 出典：計量スプーン・カップの重量は女子栄養大学出版部『調理のためのベーシックデータ』準拠の一般値／お米の炊き上がり倍率は米の重量の2.2～2.3倍。いずれも商品・炊飯方法により差があります。