



食品の見当量 (廃棄部分を含む)

このレシピでは野菜などの分量を個数などで記載してあります。野菜などは個体によって大きさが違いますが、下記の見当量を基に分量を計算していますので、参考にしてください。

食品名	大きさ	見当量	食品名	大きさ	見当量
大根	1本	1キログラム	長ねぎ	1本	150グラム
(直径8cm)	10cm	300グラム		10cm	25グラム
人参	中1本	200グラム	小ねぎ	1束	100グラム
(直径4cm)	10cm	100グラム	チンゲン菜	1株	100グラム
ごぼう	1本	250グラム	なす	中1個	80グラム
(直径2.5cm)	10cm	30グラム	ピーマン	1個	30グラム
玉ねぎ	1個	200グラム	パプリカ	1個	150グラム
さつまいも	中1本	200グラム	きゃべつ	葉1枚	80グラム
じゃが芋	中1個	150グラム	きゅうり	1本	100グラム
里芋	中1個	50グラム	セロリ	1本	150グラム
かぼちゃ	1個	1キログラム	干しいたけ	1個	2グラム
れんこん	小1個	150グラム	乾燥わかめ・ひじき	大さじ1	3グラム
かぶ	1個	80グラム	卵	1個	60グラム
ブロッコリー	1個	300グラム	油揚げ	1枚	30グラム

計量スプーン・カップ計量表 (単位：グラム)

調味料や粉類を計量するときは計量スプーンやカップを使うと便利です。

食品名	小さじ 5ml	大さじ 15ml	カップ 200ml	食品名	小さじ 5ml	大さじ 15ml	カップ 200ml
水・酢・酒	5	15	200	油	4	12	180
食塩	6	18	240	バター	4	12	180
天然塩	5	15	180	小麦粉	3	9	110
しょうゆ	6	18	230	片栗粉	3	9	130
ウスターソース	6	18	240	米粉	3	9	130
トマトケチャップ	5	15	230	ごま	3	9	120
マヨネーズ	4	12	190	すりごま	5	15	210
みりん	6	18	230	カレー粉	2	6	80
みそ	6	18	230	ベーキングパウダー	4	12	150
砂糖	3	9	130	粉チーズ	2	6	90