

# 食品の見当量 (廃棄部分含む)



★下記の見当量を基に分量を計算すると便利です。

★野菜などは個体によって大きさが違いますので、目安として考えてください。

食品名	大きさ	見当量	食品名	大きさ	見当量
大根	1本	1200g	チンゲン菜	1株	100g
人参	中1本	150g	ほうれん草	1株	20g
ごぼう	1本	180g	小松菜	1株	40g
玉ねぎ	1個	200g	白菜	外葉1枚	150g
さつまいも	中1本	200g	なす	中1個	80g
じゃがいも	中1個	150g	ピーマン	1個	30g
里芋	中1個	50g	きゃべつ	葉1枚	95g
かぼちゃ	1/4個	300g	きゅうり	1本	100g
かぶ	1個	80g	セロリ	1本	100g
ブロッコリー	1株	250g	干しいたけ	1個	2g
根深ねぎ	1本	165g	卵	1個	65g
小ねぎ	1本	5g	油揚げ	1枚	20g

(女子栄養大学出版部 食品の栄養とカロリー事典 第3版より)

## 計量スプーン・カップ計量表 (単位:g)

★調味料や粉類を計量するときは計量スプーンを使うと便利です。

食品名	計量スプーン		食品名	計量カップ	
	小さじ 5ml	大さじ 15ml		小さじ 5ml	大さじ 15ml
水・酢・酒	5	15	普通牛乳	5	15
精製塩	6	18	パン粉	1	3
天然塩	5	15	油	4	12
しょうゆ・みりん	6	18	バター	4	12
ウスターソース	6	18	小麦粉	3	9
トマトケチャップ	6	18	片栗粉・米粉・上新粉	3	9
マヨネーズ	4	12	いりごま・すりごま	2	6
みそ	6	18	カレー粉	2	6
上白糖	3	9	ベーキングパウダー	4	12