

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	1kg	長ねぎ	1本	150g
(直径8cm)	10cm	300g		10cm	25g
人参	中1本	200g	小ねぎ	1束	100g
(直径4cm)	10cm	100g	チンゲン菜	1株	100g
ごぼう	1本	200g	なす	中1個	80g
(直径2.5cm)	10cm	30g	ピーマン	1個	30g
玉ねぎ	1個	200g	パプリカ	1個	150g
さつまいも	中1本	200g	きゃべつ	葉1枚	80g
じゃがいも	中1個	150g	きゅうり	1本	100g
里芋	中1個	50g	セロリ	1本	150g
かぼちゃ	1個	1kg	干しいたけ	1個	2g
れんこん	小1個	150g	乾燥わかめ・ひじき	大さじ1	3g
かぶ	1個	80g	卵	1個	60g
ブロッコリー	1個	300g	油揚げ	1枚	20g

(女子栄養大学出版部 調理のためのベーシックデータ第5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	6	18	240	ごま	2	6	120
マヨネーズ	4	12	190	すりごま	6	18	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