

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 |