

## 標準計量カップ・スプーンによる重量表（g）

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	5	15	200	パン粉	1	3	40
酒	5	15	200	粉チーズ	2	6	90
酢	5	15	200	ごま	3	9	120
しょうゆ	6	18	230	ねりごま	5	15	210
みりん	6	18	230	牛乳	5	15	210
みそ	6	18	230	生クリーム	5	15	200
食塩	6	18	240	トマトケチャップ	5	15	230
上白糖	3	9	130	ウスターソース	6	18	240
グラニュー糖	4	12	180	カレー粉	2	6	80
ざらめ	5	15	200	こしょう	2	6	100
はちみつ	7	21	280	粉ゼラチン	3	9	130
ジャム	7	21	250	うま味調味料	4	12	160
油	4	12	180	煎茶（茶葉）	2	6	90
バター	4	12	180	紅茶（茶葉）	2	6	60
薄力粉	3	9	110	レギュラーコーヒー	2	6	60
強力粉	3	9	110	ココア	2	6	90
片栗粉	3	9	130	抹茶	2	6	110

## 春日部市保健センター管理栄養士が考えた 健康応援とっておきレシピ集

発行日 平成27年3月

発行 春日部市健康課

〒344-0064

春日部市南一丁目1番7号

東部地域振興ふれあい拠点施設6階

春日部市保健センター

電話 048-736-6778

制作協力・印刷・製本

文明堂印刷株式会社

\*本誌の無断転載・複製を禁じます。

\*官学連携健康団地づくり事業で作成しました。



春日部市

春日部市保健センター管理栄養士が考えた

# 健康応援とっておきレシピ集

