

調味料の計り方

調味料を計る習慣をつけることで、調味料の使い過ぎを防ぎ、素材の味を活かした調理をすることができます。



○計量スプーンで計る

粉末	<p>1杯</p> <p>山盛りにすくい、へらなどで表面をすりきる。</p>	<p>1/2杯</p> <p>山盛りにすくい、すりきってから、へらなどで半分量を取り除く。</p>	<p>山盛り</p> <p>計量スプーンの上に盛り上がった状態。</p>
	<p>1杯</p> <p>液体をギリギリまで入れ、表面張力で盛り上がった状態。</p>	<p>1/2杯</p> <p>底が丸いのでスプーンの2/3まで入れた状態。</p>	
	液体		

○計量カップで計る

粉末	<p>平らな所にカップを置いてふんわりと粉を入れ、真横から目盛りを見る。</p>	液体	<p>平らな所に置き、真横から目盛りを見る。</p>
----	--	----	----------------------------

○指で計る

<p>少々</p> <p>2本の指でつまんだ量 約0.6g=約小さじ1/8</p>	<p>ひとつまみ</p> <p>3本の指でつまんだ量 約1g=約小さじ1/5</p>
---	--