

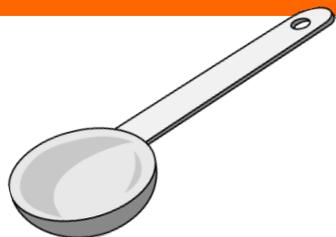
ポイント

計量スプーンで調味料をはかって作る

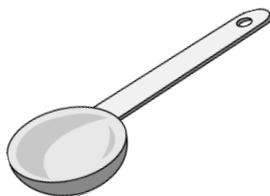
大さじ



小さじ



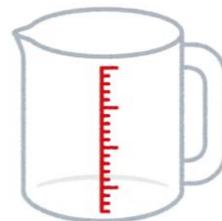
小さじ1/2



塩さじ



カップ



15ml

5ml

2.5ml

1ml

200ml

液体をはかる時

【1杯をはかる時】

表面張力を利用して
縁いっぱいまで注ぐ



粉末をはかる時

【1杯をはかる時】

山盛りにすくい
すりきり棒ですりきる



きちんとはかって調味料を使うことで着実に減らせます