

けいりょう 計量カップ・スプーンの正しい使い方



1カップ 200ml



おお
大さじ1 15ml



こ
小さじ1 5ml

●はかりかた

だい
台ばかりや計量カップではかるときは、たい
平らなところにおいて、め
目もりの高さ
め
目の高さを同じぐらいに見ます。台ばかりは、目もりを0にあわせてから、
ざいりょう
材料をのせます。



カップ1杯

かた
固まりなどがあればつぶし、ふるいにかけてふんわりとした状態
にして、カップを傾けて軽くすくう。平らにならし、はみ出た部分
をすりきる。



スプーン1杯

カップと同じ要領で計る。



スプーン1/2杯

まずスプーン1杯を計り、もう1本のスプーンの柄で半分に分け、
よぶん
余分な材料を払う。



スプーン1/4杯

1/2杯の状態から、さらにその半分を同じようにして払う。

●あぶら 油・しょうゆなどの液状のもの

ひょうめんちょうりよく えきたい も あ
表面張力で液体が盛り上がるくらい、うちがわ
内側いっぱいを目盛りに満たすように計る。

●みそ・ひき肉など

すぷーん一杯に詰め込み盛り上がるくらい入れてから、はみ出た上部をもう1本の柄の
ぶぶん
部分で平らになるように払う。