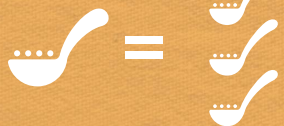


調味料のはかり方

大さじ1 = 小さじ3



大さじ1 = 15ml

小さじ1 = 5ml

カップ1 = 200ml



粉末



1杯



1/2杯



1/3杯

液体



1杯

山盛りにすくい、平らなへら状のもので、すりきりにする。

半分量を取り除く。

中心から3等分に分け、2つを取り除いて、1つを残す。

液体をぎりぎりまで入れた、表面張力で盛り上がった状態。

計量スプーン・カップによる重量表 (g)

食品名	小さじ(5ml)	大さじ(15ml)	カップ(200ml)
水・酒・酢	5	15	200
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230
あら塩	5	15	180
食塩	6	18	240
上白糖	3	9	130
油・バター	4	12	180
小麦粉	3	9	110



塩少々



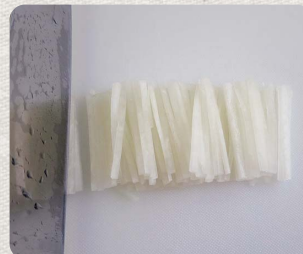
親指と人差し指の先でつまんだ分量

塩ひとつまみ

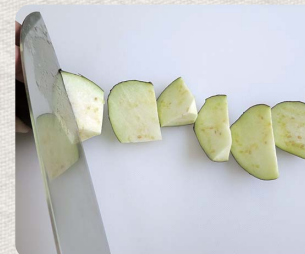


親指と人差し指、中指の3本指でつまんだ分量

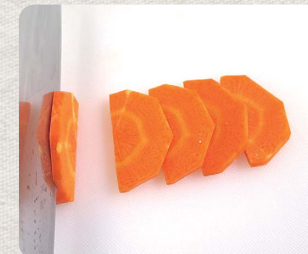
野菜の切り方



せん切り



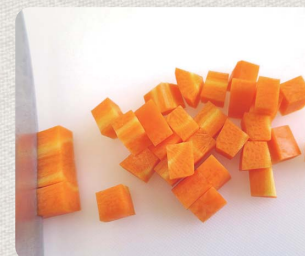
乱切り



半月切り



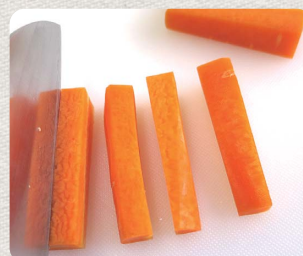
いちょう切り



さいの目切り



ぶつ切り



拍子木切り



短冊切り



くし型切り

みじん切り(たまねぎ)



1 縦半分に切り、根元の部分をむこう側にし、根元を切らないようにして縦に細かく切り目を入れる。



2 横にも2~3段切り目を入れる。



3 上部を軽く押さえて、切り目を入れた端の方から細かく切る。