

調味料のグラム換算表

調味料	小さじ1 (5ml)	大さじ1 (15ml)	1カップ (200ml)	備考
砂糖(上白糖)	約3g	約9g	約130g	三温糖やグラニュー糖でもほぼ同じ
塩	約6g	約18g	約180g	食塩・精製塩 粗塩だと多少変わる
醤油	約6g	約18g	約230g	濃口・薄口醤油ともにほぼ同じ
酢	約5g	約15g	約200g	穀物酢・米酢ともに同じ
酒	約5g	約15g	約200g	料理酒・ワイン・紹興酒なども同様
みりん	約6g	約18g	約230g	本みりん基準
味噌	約6g	約18g	約230g	粘度により若干変動
ケチャップ	約5g	約15g	約240g	トマトの濃度によるがほぼ一定
マヨネーズ	約4g	約12g	約220g	ノーマルタイプ基準
油	約4g	約12g	約200g	他の植物油もほぼ同じ
薄力粉	約3g	約9g	約110g	ふんわりと計量した場合の目安
片栗粉	約3g	約9g	約130g	粉の密度が高く、若干重め
牛乳	約5g	約15g	約200g	一般的な牛乳
はちみつ	約7g	約21g	約280g	粘度が高いため少し重め

- ・軽量スプーンすり切りで計量した重量になります。
- ・1カップは200mlを基準としています。日本の一般的な計量カップを基準にしました。
- ・調味料の密度で違いが出ます
- ・液体調味料(醤油、酢など)はほぼ同じ重さですが、粘性が高い調味料(はちみつ、味噌)は重さが変わります。