



**\* 計量スプーン、計量カップによる重量**

調味料や油脂、砂糖等によって、  
計量スプーンの1杯、計量カップの1杯の重量が異なります

	小さじ1 目安重量 (g)	大さじ1 目安重量 (g)	カップ1 目安重量 (g)		小さじ1 目安重量 (g)	大さじ1 目安重量 (g)	カップ1 目安重量 (g)
上白糖	3	9	130	しょうゆ	6	18	236
油	4	12	180	食塩	6	18	240
バター	4	12	180	みそ	6	18	230
ワイン	5	15	200	ウスター ソース	6	17	—
酒	5	15	200	中濃ソース	6	17	—
みりん	6	18	230	トマト ケチャップ	5	15	230
みりん風 調味料	6	19	250	マヨネーズ	4	12	190

(参考：平成23年国民健康・栄養調査食品番号表)

**\* 油の吸油率について**

調理法の違いにより油の吸収率が異なります

食材100gに対する衣材料の重量割合(%)と吸油率は以下のとおりです

(天ぷらとフライの吸油量は、素材と衣の合計重量に吸油率を乗じて求めます)

	小麦粉	卵	パン粉	吸油率
素揚げ	—	—	—	10%
唐揚げ、衣揚げ	5	5	—	10%
唐揚げ (しょうゆ味)	5	—	—	10%
天ぷら・普通衣	5	5	—	10%
天ぷら・厚い衣 (かき揚げなど)	8	8	—	15%
フライ・普通衣	5	5	5	10%
フライ・厚い衣 (串カツなど)	8	8	8	15%

(参考：平成23年国民健康・栄養調査食品番号表)

