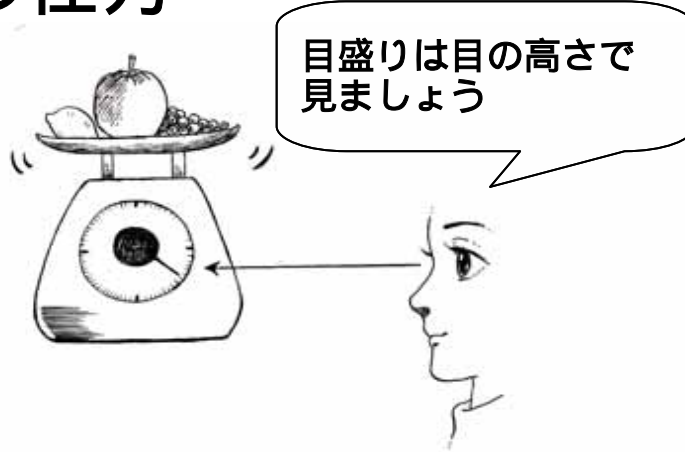


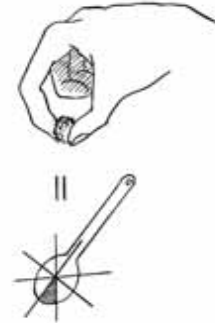
計量の仕方



手ばかり



3本指で塩をつまむ
(目安量) 小さじ1/4



2本指で塩をつまむ
(目安量) 小さじ1/8

計量カップ

1カップ = 200ml



計量スプーン

大さじ1 = 15ml 小さじ1 = 5ml



食材の100グラムの重さ



じゃが芋
1個ぐらい



にんじん
1本ぐらい



玉ねぎ
半分ぐらい



肉などは丸
めて卵2個
分ぐらい



卵
2個ぐらい