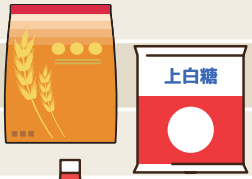
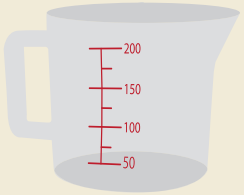
調味料の重量一覧表

調　味　料　類	小さじ1 (5mL)	大さじ1 (15mL)	カップ (200mL)
食　塩	5g	15g	210g
水・酢・酒	5g	15g	200g
みそ・しょうゆ・みりん	6g	18g	230g
ソース	5g	16g	220g
小麦粉	3g	8g	100g
パン粉	1g	4g	45g
片栗粉・さとう	3g	9g	110g
トマトケチャップ	6g	18g	240g
マヨネーズ	5g	14g	190g
油・バター・マーガリン	4g	13g	180g



軽量カップ
(200mL)



小さじ
(5mL)

大さじ
(15mL)

主食・主菜・副菜・汁物をそろえた食事をしよう

副菜

野菜の
ビタミンやミネラル、
食物繊維が体の調子を
整えます。

主菜

肉・魚・卵・豆製品等の
たんぱく質が
体をつくる材料
となります。

汁物

野菜やいも類、
海そう類等を使って
第2の副菜の
役割をします。

主食

ごはん・パン・めん
などの糖質が
体を動かすエネルギー
になります。

令和2年度
「親子で考えよう! 食育標語コンクール」
最優秀賞

旬やさい　舌で感じる　カレンダー

朝ごはん　私の体の　目覚まし時計

発行日:令和4年1月　　発行者:相馬市教育委員会　　編集:相馬市教育研究会栄養職員部会