

* 標準計量カップ・スプーンによる重量表(g) *

食品名	計量器 小さじ 5cc	大さじ 15cc	カップ 200cc	食品名	計量器 小さじ 5cc	大さじ 15cc	カップ 200cc
水	5	15	200	牛乳	6	17	210
砂糖(上白糖)	3	9	110	ゴマ	3	9	120
塩	5	15	210	サラダ油	4	13	180
しょうゆ	6	18	230	バター			
みそ	6	18	230	ベーキングパウダー	3	10	135
小麦粉(薄力粉)	3	8	100	コーンスターク	2	7	90
片栗粉	3	9	110				
パン粉	1	4	45				

* 計量のポイント *

1. はかりの表示、指針が正しくゼロを指していますか？
2. はかりは水平に置かれ、揺れない場所に置いてありますか？
3. はかり皿の中央に置いて計りましたか？
4. 粉などは、押さえつけないように計りましたか？

* HPに掲載されている離乳食レシピについて *

作り方はあくまでも目安なので、お子さんの発達に応じて食材の切り方や形状、水分量等を調整してください。