

小さじ1杯は何グラム？

お電話いただきました。

『水70gは何ccですか？』

食事療法の基本は計量です。

でも、調味料一つ量るために秤を買うのは大変！

その気持ちもわかります。

日常食品成分表には以下のように書かれています。

水小さじ1杯 (5cc) 5g

砂糖小さじ1杯 (5cc) 3g

油小さじ1杯 (5cc) 4g

塩小さじ1杯 (5cc) 5g

ご参考になさってください。