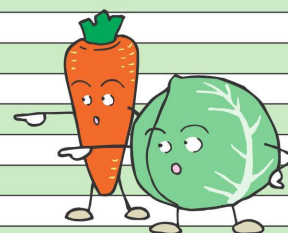




主要食品重量目安表



食 品 名	目安単位	目安重量(g)	廃棄率(%)	廃 棄 内 容
米	1 合 (180cc)	150		
めし	中茶碗 1 杯	140		
〃	どんぶり 1 杯	250		
おにぎり (うるち米製品)	1 個	100		
もち (丸直径 5.5cm)	1 個	40		
もち (角 7×4×1.5cm)	1 個	50		
食パン	6 枚切り	60		
〃	4 枚切り	90		
ロールパン	1 個	30		
うどん (ゆで)	1 玉	230		
そば (ゆで)	1 玉	200		
干しうどん・そば (乾)	1 人前	80～100		
そうめん	1 束	50		
中華蒸し麺	1 玉	150		
中華麺 (生)	1 玉	120		
こんにゃく	1 枚	250		
さつま芋	M 1 個	200	10	表層及び両端
里芋	M 1 個	40	15	表層
じゃがいも	M 1 個	150	10	表層
豆腐	1 丁	300		
油揚げ	1 枚	30		
油揚げ手揚げ (厚め)	1 枚	45		
高野豆腐 (乾)	1 個	16		
納豆	1 パック	50		
栗	1 個	13	30	殻 (鬼皮) 及び渋皮 (包丁むき)
梅干し	大 1 個	25	20	核
かぶ (葉つき)	1 束 (5 個)	200	35	根端及び葉全体
西洋かぼちゃ	M 1 個	1300	10	わた、種子及び両端
キャベツ	M 1 個	1200	15	しん
きゅうり	M 1 本	100	2	両端
ごぼう	M 1 本	200	10	皮、葉柄基部、先端
大根	M 1 本	1000	10	根端及び葉柄基部
たけのこ	M 1 個	800	50	竹皮、基部
玉ねぎ	M 1 個	200	6	皮 (保護葉)、底盤部及び頭部
トマト	M 1 個	170	3	へた
ミニトマト	M 1 個	10	2	へた
なす	M 1 個	80	10	へた
人参	M 1 本	150	3	根端及び葉柄基部
白菜	大 1 個	2000	6	株元
ピーマン	M 1 個	30	15	へた、しん及び種子
ブロッコリー	M 1 個	250	50	茎葉
ほうれん草	1 束	300	10	株元
レタス	M 1 個	500	2	株元
ゆず (全果)	1 個	70		
いちご	M 1 個	9	2	へた及び果梗
柿	M 1 個	200	9	果皮、種子及びへた
すいか	M 1 個	5000	40	果皮、種子
バナナ	M 1 本 (18cm)	195	40	果皮及び果柄
巨峰	1 房	300	20	果皮及び種子
デラウェア	1 房	110	15	果皮及び種子
りんご (つがる、ふじ、王林)	M 1 個	280	15	果皮及び果しん部
いよかん	1 個	250	40	果皮、じょうのう膜及び種子
うんしゅうみかん	M 1 個	110	20	果皮
しいたけ (生)	M 1 個	13	5	柄の基部 (いしづき)
しいたけ (乾)	1 個	2	20	柄全体
カットわかめ	小さじ 1	1		
あじ	1 尾 (中)	120	55	頭部、内臓、骨、ひれ等
しらす干し (半乾燥品)	大さじ 1	5		
さんま	1 尾	140	30	頭部、内臓、骨、ひれ等
ツナ缶	小 1 缶	80		
かまぼこ	1 本	145		
ロースハム	1 枚	20		
鶏肉・ささ身	1 本	45	5	すじ
鶏卵 (全卵)	M 1 個	50	15	付着卵白を含む卵殻

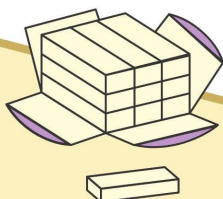




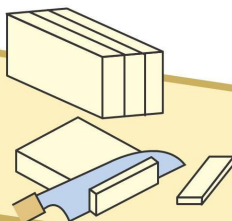
材料の切り方



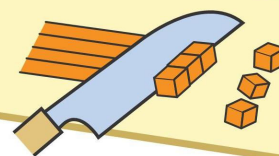
拍子木切り



短冊切り

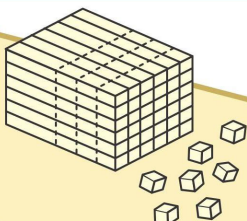


さいの目切り(角切り)



角切り... 2 cm角
さいの目切り... 1 cm角

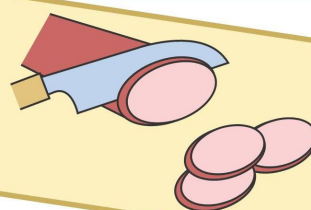
あられ切り



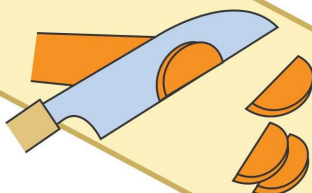
みじん切り



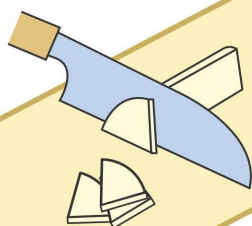
輪 切 り



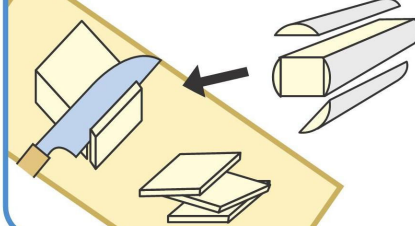
半月切り



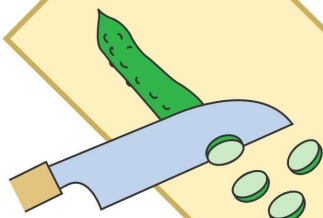
いちょう切り



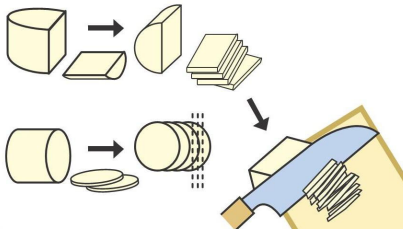
色紙切り



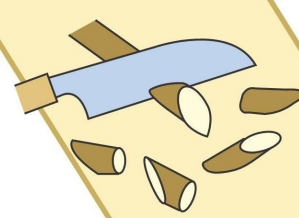
小口切り



線 切 り



回し切り(乱切り)



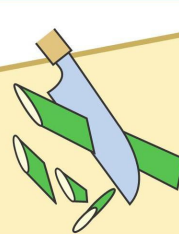
さががき



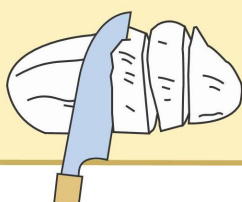
白髪切り



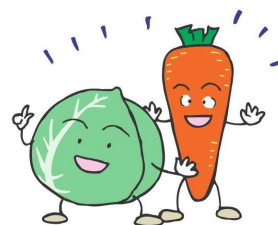
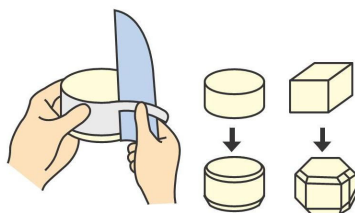
斜め切り



ざく切り



面 取 り



標準計量カップ・スプーンによる重量表・目安量

(単位：g)

食 品 名	小さじ (5ml)	大さじ (15ml)	カップ (200ml)	目 安	備 考
水・酒・酢	5	15	200		
しょうゆ	6	18	230	1 かけ = 3 ~ 5 g	塩分：濃口 14.5%、薄口 16.0%、減塩 7.9%
みりん	6	18	230		
みそ	6	18	230		塩分：甘みそ 6.1%、淡色辛みそ 12.4%、赤色辛みそ 13%、麦みそ 10.7%、豆みそ 10.9%、減塩みそ 6.1%
天然塩・並塩〈粗塩〉	5	15	180		
食塩・精製塩	6	18	240	1 つまみ = 0.5 ~ 1.5 g、 1 ふり = 0.1 ~ 1g	
上白糖	3	9	130	1 つまみ = 0.2 g	
グラニュー糖	4	12	180	スティック 1 本 = 3 ~ 6 g	
ざらめ	5	15	200		
はちみつ・水あめ	7	21	280		
ジャム	7	21	250		
油	4	12	180		
バター	4	12	180		塩分：有塩 1.9%、発酵 1.3%
コーンスターチ	2	6	100		
小麦粉（薄力粉・強力粉）	3	9	110		
かたくり粉・上新粉	3	9	130		
ベーキングパウダー	4	12	150		
重曹	4	12	190		
生パン粉・パン粉	1	3	40		
粉チーズ	2	6	90		
ごま	3	9	120		
道明寺粉	4	12	160		
マヨネーズ	4	12	190	1 かけ = 5 g、 スティック 1 本 = 12 g	塩分：卵黄型 2.3%、全卵型 1.8%
牛乳	5	15	210		
生クリーム	5	15	200		
ねりごま	5	15	210		
トマトケチャップ	5	15	230	1 かけ = 6g、 スティック 1 本 = 12 g	塩分：3.3%
ウスターソース	6	18	240	1 かけ = 5 g	
練りからし・練りわさび	6				
わさび粉	2	6	70		
カレー粉	2	6	80		
からし粉	2	6	90		
脱脂粉乳	2	6	90		
粉ゼラチン	3	9	130		
顆粒風味調味料（和風だしの素）				1 袋 = 9 g	塩分：40.6%
固形コンソメ				1 個 = 5g	塩分：43.2%
ガラスープの素（顆粒）	3	9			塩分：42.0%
レギュラーコーヒー	2	6	60		
ココア	2	6	90		
抹茶	2	6	110		

計量カップ・計量スプーン

すりきり用べら



1 カップ = 200cc

大さじ 小さじ



15cc



5cc

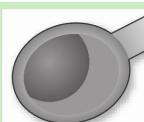
計量のしかた

液体



大さじ 1 杯

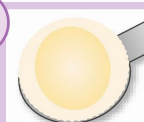
液体がこぼれないように縁いっぱいまで満たした状態。



大さじ 1/2 杯

スプーンの深さ 2/3 まで注いだ状態。底になるほど容量が小さいため。

粉



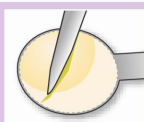
山盛り 1 杯

スプーン 1 杯強ともいう。スプーンに程よく大盛りに盛った状態。



大さじ 1 杯

山盛りにすくい、へらなどで端から擦り切り、平らにした状態。



大さじ 1/2 杯

大さじ 1 の状態から、ナイフなどで半分を取り除いて計る。

制作協力 綾部市食生活改善推進員協議会
綾部市生活改善グループ連絡協議会
あやべ合同朝市実行委員会
ＪＡ京都にのくに女性部
綾部市学校給食研究会
京都府中丹東農業改良普及センター

事務局 綾部市産業振興部農林課・福祉保健部保健推進課

「伝えていきたい綾部の味」
～行事食・伝統食・日常食～

初 版 平成 21 年 3 月
再 版 平成 23 年 3 月
発 行 綾部食育推進ネットワーク
〒623-0011
京都府綾部市青野町東馬場下 15 番地の 6
綾部市保健福祉センター内（保健推進課）
TEL 0773-42-0111
FAX 0773-42-5488
<http://www.city.ayabe.lg.jp/>
印 刷 あやべ印刷株式会社



伝えようふるさとの味
広げよう食育の輪