

ポイント

食べる時の追加の調味料を控える

大さじ1
= 15ml



小さじ1
= 5ml



食塩1g
に相当する
調味料

濃口しょうゆ
7g



小さじ1と1/6

ポン酢
17g



大さじ1と小さじ1/2

ウスターソース
12g



小さじ2

中濃ソース
17g



小さじ2と1/2

和風ノンオイルドレッシング
13g



大さじ1弱

味見をして本当に必要な時だけ使いましょう
使う時は「かける」より「つける」方が少なくできます