

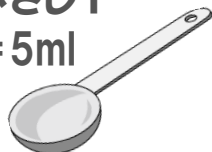
# ポイント

## 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