

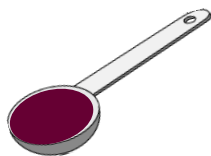
血圧にいいコト その10 調味料は計量スプーンではかって使う

大さじ



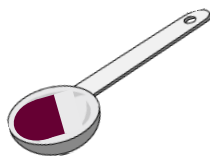
15ml

小さじ



5ml

小さじ1/2



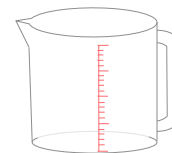
2.5ml

塩さじ



1ml

カップ



200ml

液体をはかる時

【1杯をはかる時】

表面張力を利用して
縁いっぱいまで注ぐ



粉末をはかる時

【1杯をはかる時】

山盛りにすくい
すりきり棒ですりきる



きちんとはかって調味料を使うことで着実に減らせます