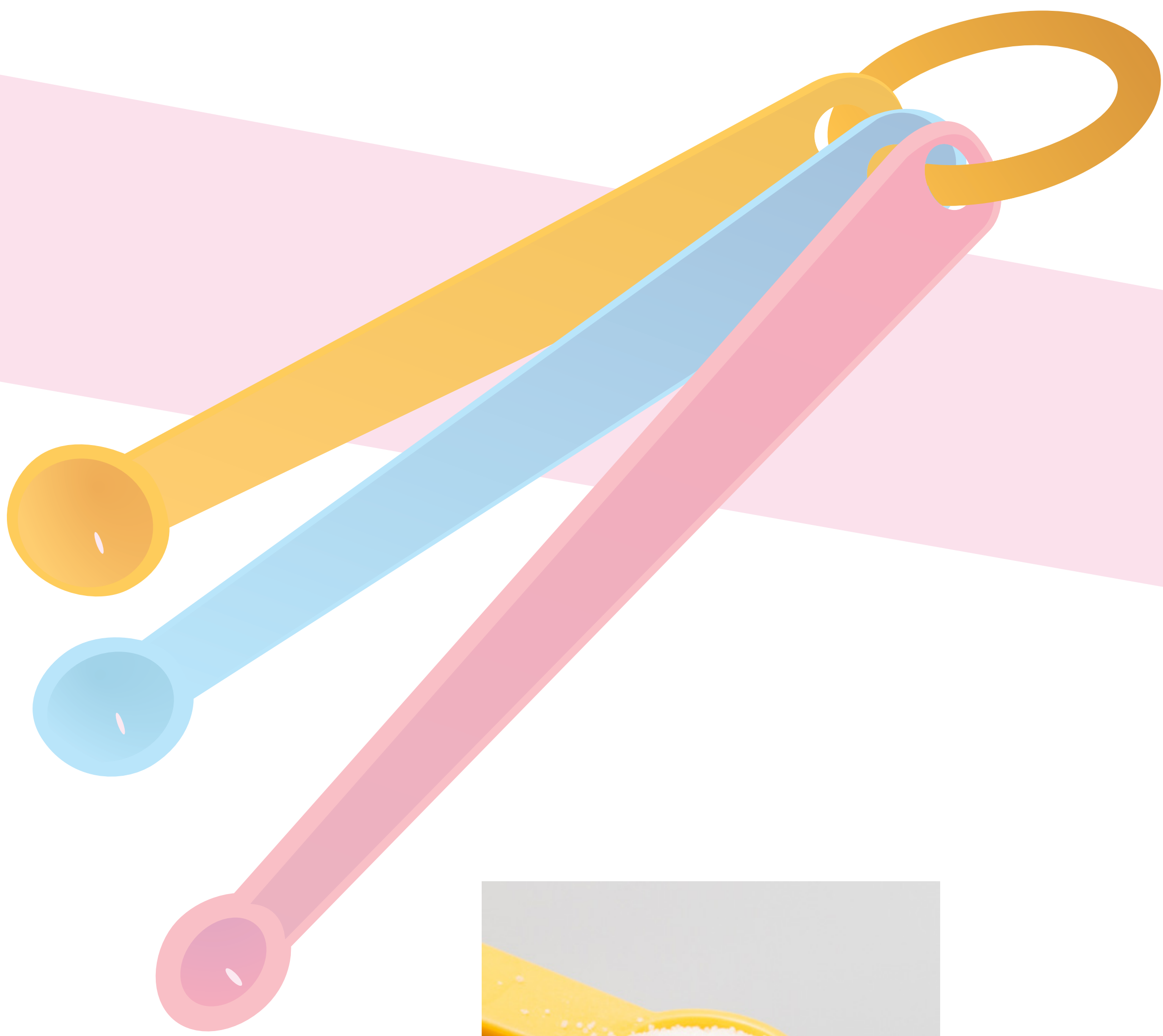


# かるしおスプーンを使おう



## かるしおスプーン

一般の計量スプーンは、大さじ 15cc 小さじ 5cc の分量を計ることが出来ます。しかし、それよりも少ない分量の調味料を計ることはできません。かるしおスプーンを使えば、最小 0.1cc の調味料を計ることが出来ます。



黄色 1.0 cc



水色 0.5 cc



桃色 0.1 cc

## かるしおスプーンで計れる調味料の分量(g)

	黄色	水色	桃色
並塩	1.2 g	0.6 g	0.12 g
濃い口醤油	1.2 g	0.6 g	0.12 g
淡口しょうゆ	1.2 g	0.6 g	0.12 g
ウスターソース	1.2 g	0.6 g	0.12 g
トマトケチャップ	1.0 g	0.5 g	0.1 g
マヨネーズ	0.8 g	0.4 g	0.08 g
淡色辛みそ	1.2 g	0.6 g	0.12 g
チキンコンソメ	0.6 g	0.3 g	0.06 g
みりん	1.2 g	0.6 g	0.12 g
酒	1.0 g	0.5 g	0.1 g
上白糖	0.6 g	0.3 g	0.06 g
酢	1.0 g	0.5 g	0.1 g
オリーブ油	0.9 g	0.5 g	0.09 g
バター	0.9 g	0.5 g	0.09 g
すりごま	0.5 g	0.3 g	0.05 g
はちみつ	1.5 g	0.75 g	0.15 g

## その他の減塩グッズ



### ぽたぽた醤油さし

かけ醤油の習慣のある方にお勧めです。  
5滴で約 0.2 cc です

### お汁がすくえないスプーン

お汁を飲まずに具だけをすくうのに便利。



### 醤油スプレー

ワンプッシュ、0.1 cc  
冷ややっこにどうぞ!

標準サイズはコレ!

### 小っちゃい計量カップ

場所をとらずに収納に便利。  
調味料の計量にはこれで十分。

