

👉 どれだけ使う調味料

しょうゆ ひとかけ



2g



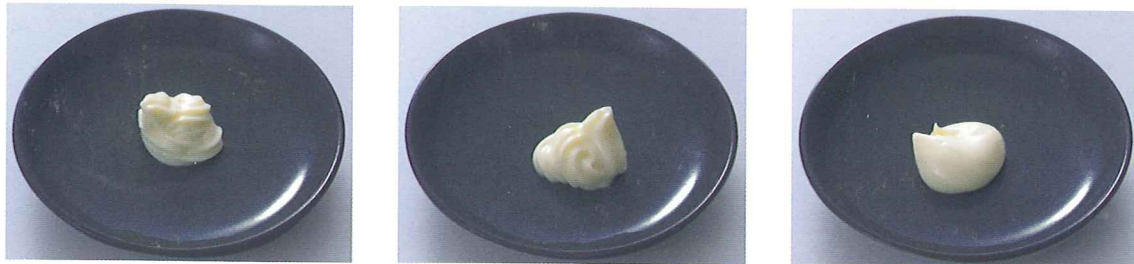
ドレッシング（フレンチ） ひとかけ



5g



マヨネーズ ひとしぼり



2g



みそ



小さじ1 (6g)

梅干大 12g

大さじ1 (18g)