

### 重量換算比率 生イースト／セミドライイースト

生イースト	セミドライ	水		生イースト	セミドライ	水
(g)	(g)	(ml/g)		(g)	(g)	(ml/g)
5	2	3		240	96	144
10	4	6		250	100	150
20	8	12		260	104	156
25	10	15		270	108	162
30	12	18		280	112	168
40	16	24		290	116	174
50	20	30		300	120	180
60	24	36		350	140	210
70	28	42		400	160	240
75	30	45		450	180	270
80	32	48		500	200	300
90	36	54		550	220	330
100	40	60		600	240	360
110	44	66		650	260	390
120	48	72		700	280	420
130	52	78		750	300	450
160	64	96		800	320	480
170	68	102		850	340	510
180	72	108		900	360	540
190	76	114		950	380	570
200	80	120		1000	400	600
210	84	126		1500	600	900
220	88	132		2000	800	1200
230	92	138		3000	1200	1800