

☆☆☆ 自作レシピの作り方 ☆☆☆

レシピ用のフォルダを作る (これから作るファイルは全てここに保存する)

1 つめのファイルは「検索用」にする

(2 つ目以降のファイルが実際のレシピになる)

●シートに名前を付ける

ファイル「検索用」

シート 1 「レシピ」

シート 2 「カテゴリ」

シート 3 「食材」

●シートに入力する

シート「レシピ」

A1 レシピ一覧

A3 リンク

B3 レシピ名

C3 カテゴリ

D3 メイン食材

D4 サブ食材

F4 ひとつこと

シート「カテゴリ」

ごはんもの

パスタ・グラタン

・

・

自由に書いてください

シート「食材」

玉ねぎ

にんじん

・

・

自由に書いてください

---+---+---+---+--- ここから

次のボタンは、シート間を移動させるためのものです。

シート名をクリックすればシートの移動はできますので、なくても大丈夫です。

●ボタンの作成

シートの 1 行目の高さを [50] にし、D1 のあたりに図形を描きその中でダブルクリックをして移動先の名前を書く

●移動させるための準備

シート「レシピ」の A1 選択

数式／名前の定義

名前「レシピ一覧」

参照範囲「=レシピ!\$A\$1」

シート「カテゴリ」の A1 選択

数式／名前の定義 名前「カテゴリ」 参照範囲「=カテゴリ!\$A\$1」

シート「食材」の A1 選択

数式／名前の定義 名前「食材」 参照範囲「=食材!\$A\$1」

●シート間を移動させる

図形を右クリックしてリンクを設定する

[カテゴリへ] は「このドキュメント内／定義された名前」の [カテゴリ] を選ぶ

[食材へ] は「このドキュメント内／定義された名前」の [食材] を選ぶ

[レシピへ] は「このドキュメント内／定義された名前」の [レシピ] を選ぶ

●ボタンの固定

▲オブジェクトの選択でリンクを貼った図形を選択し、図形の書式設定の図形のオプションのプロパティで、「セルに合わせて移動やサイズ変更をしない」を選択する

ここまで ---+---+---+---

●シートの固定

「レシピ」は A4 を選択し 表示／ウインドウ枠の固定／ウインドウ枠の固定

「カテゴリ」と「食材」は 表示／ウインドウ枠の固定／先頭行の固定

●デザインを決める

「レシピ」1 行目と 2 行目は任意の色

A3 から F10 までを選択し、ホーム／テーブルとして書式設定／任意のデザイン

●リストから入力

「レシピ」C4 から C10 まで選択し、データ／データの入力規則／設定－入力値の種類 [リスト] /元の値－「カテゴリ」の A 列をクリック／入力時メッセージとエラーメッセージのチェックを外す

「レシピ」D4 から E10 までを選択し、データ／データの入力規則／設定－入力値の種類 [リスト] /元の値－「食材」の A 列をクリック／入力時メッセージとエラーメッセージのチェックを外す

●入力

リンク	レシピ名	カテゴリ	メイン食材	サブ食材	ひとこと
●	茄子とオクラの酢味噌和え	おつまみ	茄子	オクラ	茄子が1本余った時に
●	茄子の磯辺チーズグラタン	おつまみ	茄子		くりぬいた茄子の部分
●	茄子の鍋しぎ	日本	茄子	豚肉	こってり味噌味でご飯
●	揚げないとんかつ	日本	豚肉		揚げないとんかつ

リンク欄の●は中央揃えにしておく

----+----+----+----

レシピを作る

数が増えるので、**保存場所をまちがえないように注意！！**

ファイルは「**レシピ**」フォルダの中に入れる

必要に応じて「レシピ」フォルダの中にカテゴリ別やメイン食材の種類（肉・魚・野菜など）別のフォルダを作りその中に入れる

後でフォルダを作ったり、名前を変えたりすると、リンクの貼り直しをしなければならないので、できるだけ早い段階でどのように整理するか決めておく

●エクセルを起動し、ファイル名「茄子-001」（メイン食材やカテゴリ名の後ろにレシピ名をつける方がいいが、まずは練習のため番号を付ける）で保存

A1 「茄子の鍋しぎ」

F3 「作り方」

A12 「材料」

B13:B30 データ／データの入力規則／リスト／元の値「大, 中, 小」/入力時メッセージとエラーメッセージのチェックを外す
(大 中 小を , (カンマ) で区切る)

D13:D30 データ／データの入力規則／リスト／元の値「本, g, カップ, 個」/入力時メッセージとエラーメッセージのチェックを外す

※ データの入力規則は必要に応じて設定する

●材料欄を入力し、ここまで入力した部分のフォントサイズやセル幅などを好みのサイズに調整していく

●印刷プレビューで1ページに入る部分を確認し、余白を調整する

●作り方の下にテキストボックスを作る

●A3 から下の空白セルに収まるように写真を挿入する

●上書き保存をして、完成させる

茄子の鍋しぎ



材料	3~4	人分
茄子	3	本
ピーマン	3	個
たまねぎ	1	個
豚バラ薄切り	200	g
☆みそ	大	3
☆みりん	大	2
☆酒	大	1
☆しょうゆ	小	1
☆サラダ油	大	2~3
にんにく (みじん切り)	1	かけ
しょうが (みじん切り)	1	かけ

作り方

- 1
茄子は縦半分に切り斜め薄切りにし5分くらい水にさらす。
ピーマンは縦半分に切りヘタと種を除き、小まめの乱切り。
- 2
たまねぎは繊維にそった薄切り、豚肉は4~5センチに切る。
- 3
野菜はあらかじめ茹でておぼし、水気を絞る。
- 4
☆を合わせておく。
- 5
フライパンに油を入れ中火で熱し、にんにく、しょうがを香りが出るまで炒める。豚肉を入れカリカリになるまで4~5分炒める。
- 6
余分な脂をキッチンペーパーで拭き取り、茄子、ピーマン、たまねぎを入れ、調味料を加え、全体にかき混ぜる。
野菜はいろいろアレンジできます。

- [名前をつけて保存] で「茄子-002」を作り、A1 を「茄子の磯辺チーズグラタン」に変え、材料欄や作り方欄を削除して [上書き保存] する

- 「検索用」ファイルのレシピのリンク欄の●にリンクを設定する
[茄子の鍋しぎ] のリンク欄を右クリックしリンク（ハイパーリンク）を選ぶ
「ファイル、Web ページ／現在のフォルダ／茄子-001」を選ぶ

[茄子の磯辺チーズグラタン] のリンク欄にもリンクを設定する

※レシピが開くか確認する

---+---+---+---

レシピのテンプレートを作る

「茄子-002」の A1 を削除する

[名前を付けて保存] でファイル名を「レシピ」にして、ファイルの種類を【テンプレート】にする（保存場所がテンプレート専用の場所が変わる）

エクセルを起動する時や起動後新規作成する時、白紙ではなく個人用のテンプレートの中から「レシピ」を探して作成する