

D-オリジナルメニューを登録する

クッキング自給率 こくさんと学ぶ料理自給率計算ソフト

国産太郎 さんでログイン中です オリジナルメニュー 献立カレンダー ユーザー情報変更 ログアウト

材料を追加する

お料理

種類一覧

- 穀類
- いも・でんぷん類
- 豆類（豆類加工品を含む）
- 野菜・木の実
- くだもの
- きのこ
- 海藻類
- 魚介類
- 肉・たまご
- 牛乳・乳製品
- 油脂類
- 調味料

材料一覧

- まぐろ類/さばはた
- まぐろ類/くろまぐろ赤身
- あさり
- かき
- はまぐり
- しじみ
- あまえび
- さくらえび/乾
- くるまえび
- しばえび
- かに
- いか
- たこ

グラム数

150 グラム

グラム

産地

- 日本
- 日本以外
- 不明

ここでは「150」を入力します

ここでは「はまぐり」を選択します

ここでは「不明」を選択します

ここでは「魚介類」を選択します

選択内容が良ければこのボタンをクリック

この内容で材料を追加する

前の画面に戻る

D-3: 材料を選択し、グラム数を入力、産地を選択した後「この内容で材料を追加する」を押します。

クッキング自給率 こくさんと学ぶ料理自給率計算ソフト

国産太郎 さんでログイン中です オリジナルメニュー 献立カレンダー ユーザー情報変更 ログアウト

オリジナルメニューを登録する

オリジナルメニューに追加するには、メニュー名を入力する必要があります。
新しいメニューは「現在登録している名前以外」で入力してください。

メニュー名

材料一覧

材料名	グラム数	産地	あなたのカロリー自給率	左の国内平均	あなたの生産額自給率	左の国内平均
はまぐり	150	不明	12	(12)	9	(9)

「はまぐり」が追加されています

更に材料を追加するときはこのボタンをクリック

D-4：選択した材料が表示されます。更に材料を追加するときには「材料を追加する」を押し、「D-3」、「D-4」の手順を繰り返します。

クッキング自給率 こくさんと学ぶ料理自給率計算ソフト

国産太郎 さんでログイン中です オリジナルメニュー 献立カレンダー ユーザー情報変更 ログアウト

オリジナルメニューを登録する

オリジナルメニューに追加するには、メニュー名を入力する必要があります。
新しいメニューは「現在登録している名前以外」で入力してください。

メニュー名

材料一覧

材料名	グラム数	産地	あなたのカロリー自給率	左の国内平均	あなたの生産額自給率	左の国内平均
ねぎ	5	不明	89	(89)	95	(95)
はまぐり	150	不明	12	(12)	9	(9)
料理酒	8	不明	98	(98)	99	(99)

このボタンをクリック



D-5: 材料がそろったら「登録する」を押し登録します。

注: 既に登録されているメニュー名を入力して「登録する」を押すとエラーが表示されますので、メニュー名を変更して登録してください。

クッキング目録 国産太郎と学ぶ料理目録計算ソフト

国産太郎 さんでログイン中です オリジナルメニュー 献立カレンダー ユーザー情報変更 ログアウト

検索方法を選んでね

キーワードで探す 検索する

ジャンルから検索 材料から検索

調理方法から検索 オリジナルメニューを呼び出す

ここでは「調理方法から検索」ボタンをクリック

前の画面に戻る



D-7:料理を検索します。「キーワードで探す」の他、「ジャンルから検索」「材料から検索」「調理方法から検索」から選べます。

クッキング自給率 こくさんと学ぶ料理自給率計算ソフト

国産太郎 さんでログイン中です オリジナルメニュー 献立カレンダー ユーザー情報変更 ログアウト

調理方法から検索する

① 調理方法を選んでね

- 煮る
- 炒める
- 焼く
- 炊く
- 蒸す
- 和える

② 料理を選んでね

- プリン
- シューマイ
- あさりの酒むし
- いたわさ
- あん団子
- 豆太福

材料名	グラム数
ねぎ	5
あさり	150
料理酒	8

オリジナルメニューを追加する

アレンジしたいお料理を選択してこのボタンをクリック

次へ進む

前の画面に戻る

D-8: アレンジしたい料理を選択し「次へ進む」を押します。

クッキング自給率 こくさんと学ぶ料理自給率計算ソフト

国産太郎 さんでログイン中です オリジナルメニュー 献立カレンダー ユーザー情報変更 ログアウト

献立を確認しよう

お料理を追加する **オリジナルメニューを作る**

お料理一覧 **材料一覧**

材料名	グラム数	産地	あなたのカロリー自給率	左の国内平均	あなたの生産額自給率	左の国内平均
ねぎ	5	不明	89	(89)	95	(95)
あさり	150	不明	36	(36)	28	(28)
料理酒	8	不明	98	(98)	99	(99)

あさりの酒むし

ここでは「材料を追加する」ボタンをクリック

オリジナルメニューとして登録する **材料を追加する** **材料を変更する** **材料を削除する**

お料理を削除する

計算してみる

前の画面に戻る

D-9: 「材料を追加する」、「材料を変更する」、「材料を削除する」を使い料理の材料を整えます。

クッキング自給率 こくさんと学ぶ料理自給率計算ソフト

国産太郎 さんでログイン中です オリジナルメニュー 献立カレンダー ユーザー情報変更 ログアウト

材料を追加する

お料理 あさりの酒むし

種類一覧

- 穀類
- いも・でんぷん類
- 豆類 (豆類加工品を含む)
- 野菜・木の实**
- くだもの
- きのこ
- 海藻類
- 魚介類
- 肉・たまご
- 牛乳・乳製品
- 油脂類
- 調味料

材料一覧

- とうがらし
- とうもろこし/スイートコーン
- トマト
- トマト/缶詰
- トマト/ジュース
- なす
- にら
- にんじん
- にんにく**
- ねぎ
- くさい
- り

グラム数

10 グラム

グラム

1片

産地

- 日本
- 日本以外
- 不明

ここでは「10」と入力します

ここでは「日本」を選択します

ここでは「野菜・木の实」を選択します

ここでは「にんにく」を追加します

追加が終わったらこのボタンをクリック

この内容で材料を追加する

前の画面に戻る

D-10: 材料や、グラム数、産地を追加、変更するときはここで行います。

クッキング自給率 こくさんと学ぶ料理自給率計算ソフト

国産太郎 さんでログイン中です オリジナルメニュー 献立カレンダー ユーザー情報変更 ログアウト

オリジナルメニューを登録する

オリジナルメニューに追加するには、メニュー名を入力する必要があります。
新しいメニューは「現在登録している名前以外」で入力してください。

メニュー名

メニュー名を記入

材料一覧

材料名	グラム数	産地	あなたのカロリー自給率	左の国内平均	あなたの生産額自給率	左の国内平均
ねぎ	5	不明	89	(89)	95	(95)
あさり	150	不明	36	(36)	28	(28)
料理酒	8	不明	98	(98)	99	(99)
にんにく	10	日本	100	(50)	100	(88)

材料を追加する 材料を変更する 材料を削除する

これで良ければ登録ボタンをクリック

材料の追加等を行う場合はこちら

前の画面に戻る

登録する



D-12: メニュー名を入力して「登録する」を押してください。これで登録は完了です。

注: 既に登録されているメニュー名を入力して「登録する」ボタンをクリックするとエラーが表示されますので、メニュー名を変更して登録してください。

クッキング自給率 こくさんと学ぶ料理自給率計算ソフト

国産太郎 さんでログイン中です オリジナルメニュー 献立カレンダー ユーザー情報変更 ログアウト

検索方法を選んでね

キーワードで探す 検索する

ジャンルから検索 材料から検索

調理方法から検索 オリジナルメニューを呼び出す

このボタンをクリック

前の画面に戻る



D-13 : 登録したメニューは「オリジナルメニューを呼び出す」から選べるようになります。

