

# エクセルの学習(趣味のメモ帖)

ホームページの情報を元に、次ページのような趣味のメモ帖をエクセルで作成します。

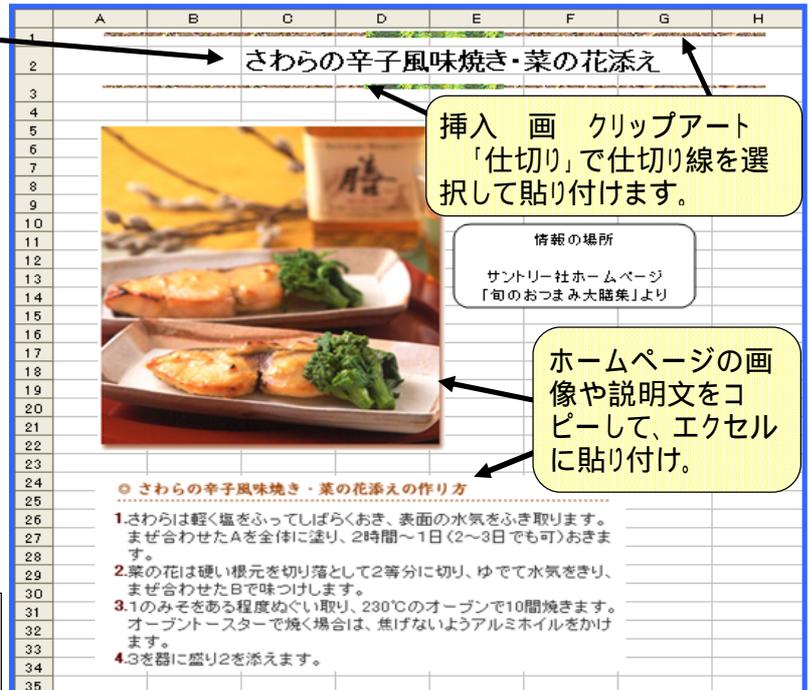
1. **エクセル起動**: ページ設定で「余白」上下左右2.0cm、列A~Hの「列幅」10とします。

- (1) タイトルを文字入力します。
- (2) タイトルの上下に「クリップアート」で、「仕切り」を挿入します。  
(「挿入」「図」「クリップアート」)

2. **インターネットエクスプローラを起動**:

- (1) エクセルを最小化しておき、インターネットエクスプローラを起動します。
- (2) おつまみ料理のホームページを開きます。Yahoo! Japanほかの検索サイトで、次のキーワードで探せます。  
「サントリー 旬のおつまみ」

<http://www.suntory.co.jp/whisky/zen/recipe/index.html> 春のレシピ



3. **料理画像のコピー**: 次の手順でホームページの画像をエクセルに取り込みます。

- (1) ホームページの中の取り込みたい画像を右クリックすると、メニュー画面が現れるので、「コピー」を左クリックします。
- (2) 「スタート」ボタンの右に並んでいるエクセルのアイコンをクリックして、エクセルの画面に切り替えます。上記1で入力したタイトルの下部のセル(例えばA5)をクリックし選択状態にしてから、「編集」「貼り付け」とクリックします(右クリックして現れるリストから「貼り付け」をクリックしてもOK)。画像がエクセルに取り込まれるので、画像サイズと位置を調整します。

4. **料理手順のコピー**: ここでは次の手順で画像情報としてエクセルに取り込みます。

- (1) エクセルを最小化して、料理のホームページに戻ります。料理手順が表示された状態で、キーボード右上にある「PrtScr」ボタンをクリックします。(画面画像がメモリに取り込まれます) (「PrtScr」ボタンが青色の場合は、「Fn」キーを押しながら「PrtScr」を押す)
- (2) 画像ソフト(「ペイント」や「IrfanView」など)を起動し、「編集」「貼り付け」と左クリックすると、(1)のパソコン画面情報(ホームページ)が画像ソフトに表示されます。
- (3) 画像ソフトに貼り付けられたホームページ画像から、料理手順の部分を矩形で囲むようにドラッグして「選択」し、「編集」「コピー」と左クリックします。画像ソフトの役割はこれで終了なので、ここで画像ソフトを終了するか、最小化しておきます。
- (4) エクセル画面に戻って、空白のセルをクリックしてから「編集」「貼り付け」とクリックすると料理手順の説明部分が画像としてエクセルに取り込まれます。サイズと位置を調整します。

5. **料理材料の分量表の作成**: 前回テキスト(No.156)同様、材料分量表を作成して完成です。この分量表部分の行高さは、24.00(32ピクセル)程度に広げると見やすい表になります。

## さわらの辛子風味焼き・菜の花添え



### 情報の場所

サントリー社ホームページ  
「旬のおつまみ大膳集」より

### ◎ さわらの辛子風味焼き・菜の花添えの作り方

1. さわらは軽く塩をふってしばらくおき、表面の水気をふき取ります。まぜ合わせたAを全体に塗り、2時間～1日(2～3日でも可)おきます。
2. 菜の花は硬い根元を切り落として2等分に切り、ゆでて水気をきり、まぜ合わせたBで味つけします。
3. 1のみそをある程度ぬぐい取り、230℃のオーブンで10間焼きます。オーブントースターで焼く場合は、焦げないようにアルミホイルをかけます。
4. 3を器に盛り2を添えます。

材料		分量					
		1人分	2人分	3人分	4人分	6人分	8人分
さわら		1切れ	2切れ	3切れ	4切れ	6切れ	8切れ
塩		適量	適量	適量	適量	適量	適量
A	白みそ	0.5カップ	1カップ	1.5カップ	2カップ	3カップ	4カップ
	膳	1大さじ	2大さじ	3大さじ	4大さじ	6大さじ	8大さじ
	練り辛子	0.5大さじ	1大さじ	1.5大さじ	2大さじ	3大さじ	4大さじ
	水	1大さじ	2大さじ	3大さじ	4大さじ	6大さじ	8大さじ
	菜の花	2本	4本	6本	8本	12本	16本
B	しょうゆ	0.5大さじ	1大さじ	1.5大さじ	2大さじ	3大さじ	4大さじ
	だし汁	0.5大さじ	1大さじ	1.5大さじ	2大さじ	3大さじ	4大さじ
	練り辛子	0.13小さじ	0.25小さじ	0.38小さじ	0.5小さじ	0.75小さじ	1小さじ