ChatGPT の利用例：献立を提案してもらう

夕食の献立に困ったら、ChatGPT に聞いてみましょう。
冷蔵庫に残っている材料、条件や出力する形式を指定すると、うまく情報を引き出すことができます。
良い提案があれば、続いてレシピを聞いてみましょう。

MH

以下の条件、素材で夕食のメニューを和食、洋食、中華で3つ提案してください。

#条件
・素材は重複しないこと。
・作り方は不要。
・簡単に手早く作れること。

ポイント① 条件を細かく指定する

ポイント② 最初から細かい情報が出ないよう指定する

##素材
鶏もも肉、卵、人参、玉ねぎ、じゃがいも、トマト、ハム、キャベツ、ピーマン、だいこん

##出力形式
・主菜：料理名（使用素材）
・副菜：料理名（使用素材）

ポイント③ 答えの形式を指定しておく

和食：
主菜: からあげ（鶏もも肉、卵）
副菜: ごま和え（じゃがいも、キャベツ）

洋食：
主菜: オムレツ（卵、ハム、玉ねぎ、トマト）
副菜: ポテトサラダ（じゃがいも、玉ねぎ）

中華：
主菜: 鶏肉とピーマンの炒め物（鶏もも肉、ピーマン、玉ねぎ）
副菜: 卵とトマト炒め（卵、トマト）

MH

洋食の主菜のレシピを教えてください

ポイント④ レシピが必要なら追加で質問する

洋食の主菜である「オムレツ」の基本的なレシピを以下に示します。

オムレツ

材料:

- 卵 2個
- ハム 2枚（または好みの具材、玉ねぎやトマトも使えます）
- 玉ねぎ 1/4個（任意）
- トマト 1個（任意）
- 塩とこしょう（お好みで調整）
- サラダ油またはバター 少量
- グレービーソースまたはケチャップ（サーブ時に使用、任意）

手順:

1. ハムを細かく切り、玉ねぎとトマト（使用する場合）もみじん切りにする。
2. ボウルに卵を割り入れ、軽く溶きます。塩とこしょうを加えて混ぜます。
3. フライパンにサラダ油またはバターを中火で熱し、玉ねぎを炒めて透明になるまで炒めます。ハムを加え、軽く炒めます。トマトを使用する場合、それも加えて炒めます。
4. フライパンの中に卵液を注ぎ入れ、中火でじっくりと火を通します。卵が固まり始めたら、フライパンを傾けて生卵をフライパンの隙間に流し込むようにします。
5. 卵がほぼ固まったら、スパチュラを使ってオムレツの半分を折り返します。もう半分も同様に折り返します。オムレツの形を整えて、中までしっかり火を通します。
6. オムレツが焼けたら、お皿に移し、グレービーソースまたはケチャップをかけてお召し上がりください。

これで、美味しいオムレツが完成です。お好みで具材を変えたり、チーズを追加したりして、バリエーションを楽しんでください。