

余白：全て 20mm

フォント：HG 丸ゴシック-PRO 10.5P

折々の夏

1. 「オートシェイプ」の☆でそれぞれ「塗りつぶし」
2. 「順序」で「テキストの背面へ移動」

日本の夏は温度も湿度も高く、すごしにくい季節と言われています。こんな時こそ、旬の野菜を美味しく食卓にのせ、体調を整えましょう。“夏バテ”を克服するようなこってりとしたものや、さっぱりして冷たく喉ごしのいいものなど、工夫をして暑い夏を乗り切りましょう。夏の代表的な野菜と幾つかのレシピを表（表1参照）にしました。

もっとくわしく野菜について知りたい方は、お勧めのホームページを表にしましたので（表2）インターネット「挿入」⇒「図表番号」で、ホームページへアクセスしてみましょう。

表 1 夏の野菜

野菜名	100g 中のエネルギー (単位：kcal)	
トマト	16	1. 「書式」⇒「背景」⇒「透かし」で透かし文字作成 2. 「表示」⇒「ヘッダーとフッター」 3. 透かし文字をクリック 4. 「図の書式設定」⇒「色と線」⇒「塗りつぶし」⇒「テキスト」の「水模様」 フォント SH 丸ポップ W7
きゅうり (写真1参照)	11	
なす (写真2参照)	18	
かぼちゃ	36	
オクラ (写真2参照)	33	なすとかぼちゃの胡麻和え・かぼちゃのガーリックサラダ・かぼちゃの皮のきんぴら
みょうが	17	オクラとなめたけの和え物・オクラのフリッター・オクラのえびの詰め物 みょうがと油揚げの味噌汁・みょうがと大葉の冷奴・みょうがの和風オムレツ



写真1

1. 表：3×3で「罫線なし」
2. それぞれのセルに挿入
3. セルの配置で設定



写真3

《写真》は
9号機の¥「マイピクチャー」¥「四季折々の野菜」

オクラとなめたけの和え物

URL

Fumin のベジタブル・ソフ	http://member.nifty.net/~fumin/	フォント：century
みやこの逸品 京野菜	http://www.pref.kyoto.jp/muro/trad/yasai/index.html	
Oisix ～おいしくす～	http://www.oisix.com/welcome?page=ReshipiTopBean	

表 2

「挿入」⇒「図表番号」