

---



# 料理ジャーナル

---



30日間のガイド付きジャーナル



デイリーエントリー

LoomJournalsで作成

---

## このジャーナルの使い方

---

ジャーナルへようこそ！より効果的に活用するためのヒントをご紹介します：

1 毎日数分間を書くための時間を確保しましょう

2 正直に、判断せずに自由に書きましょう

3 習慣化するために、毎日同じ時間に書くようにしましょう

4 毎週振り返り、パターンに気づきましょう



このジャーナルの使い方の詳細ガイドはスキャンしてご覧ください

日付: \_\_\_\_\_

レシピ名 (このレシピの名前は何ですか?)

レシピの出典 (料理本・ウェブサイト・家族のレシピ・オリジナル……)

準備・調理時間 (例: 下準備15分 + 調理30分)

人数分 (何人分)

材料 (材料をすべて分量とともに記載してください)

方法 (主な手順とテクニック)

味の評価 (味を評価してください (1=いまいち、10=絶品) )

よかった点 (フィット感・色の組み合わせ・快適さ・褒められたこと——よかったのは何ですか?)

日付: \_\_\_\_\_

レシピ名 (このレシピの名前は何ですか?)

レシピの出典 (料理本・ウェブサイト・家族のレシピ・オリジナル……)

準備・調理時間 (例: 下準備15分+調理30分)

人数分 (何人分)

材料 (材料をすべて分量とともに記載してください)

方法 (主な手順とテクニック)

味の評価 (味を評価してください (1=いまいち、10=絶品) )

よかった点 (フィット感・色の組み合わせ・快適さ・褒められたこと——よかったのは何ですか?)

日付: \_\_\_\_\_

レシピ名 (このレシピの名前は何ですか?)

レシピの出典 (料理本・ウェブサイト・家族のレシピ・オリジナル……)

準備・調理時間 (例: 下準備15分+調理30分)

人数分 (何人分)

材料 (材料をすべて分量とともに記載してください)

方法 (主な手順とテクニック)

味の評価 (味を評価してください (1=いまいち、10=絶品) )

よかった点 (フィット感・色の組み合わせ・快適さ・褒められたこと——よかったのは何ですか?)

日付: \_\_\_\_\_

レシピ名 (このレシピの名前は何ですか?)

レシピの出典 (料理本・ウェブサイト・家族のレシピ・オリジナル……)

準備・調理時間 (例: 下準備15分+調理30分)

人数分 (何人分)

材料 (材料をすべて分量とともに記載してください)

方法 (主な手順とテクニック)

味の評価 (味を評価してください (1=いまいち、10=絶品) )

よかった点 (フィット感・色の組み合わせ・快適さ・褒められたこと——よかったのは何ですか?)

日付: \_\_\_\_\_

レシピ名 (このレシピの名前は何ですか?)

レシピの出典 (料理本・ウェブサイト・家族のレシピ・オリジナル……)

準備・調理時間 (例: 下準備15分+調理30分)

人数分 (何人分)

材料 (材料をすべて分量とともに記載してください)

方法 (主な手順とテクニック)

味の評価 (味を評価してください (1=いまいち、10=絶品) )

よかった点 (フィット感・色の組み合わせ・快適さ・褒められたこと——よかったのは何ですか?)

日付: \_\_\_\_\_

レシピ名 (このレシピの名前は何ですか?)

レシピの出典 (料理本・ウェブサイト・家族のレシピ・オリジナル……)

準備・調理時間 (例: 下準備15分+調理30分)

人数分 (何人分)

材料 (材料をすべて分量とともに記載してください)

方法 (主な手順とテクニック)

味の評価 (味を評価してください (1=いまいち、10=絶品) )

よかった点 (フィット感・色の組み合わせ・快適さ・褒められたこと——よかったのは何ですか?)

日付: \_\_\_\_\_

レシピ名 (このレシピの名前は何ですか?)

レシピの出典 (料理本・ウェブサイト・家族のレシピ・オリジナル……)

準備・調理時間 (例: 下準備15分+調理30分)

人数分 (何人分)

材料 (材料をすべて分量とともに記載してください)

方法 (主な手順とテクニック)

味の評価 (味を評価してください (1=いまいち、10=絶品) )

よかった点 (フィット感・色の組み合わせ・快適さ・褒められたこと——よかったのは何ですか?)

日付: \_\_\_\_\_

レシピ名 (このレシピの名前は何ですか?)

レシピの出典 (料理本・ウェブサイト・家族のレシピ・オリジナル……)

準備・調理時間 (例: 下準備15分+調理30分)

人数分 (何人分)

材料 (材料をすべて分量とともに記載してください)

方法 (主な手順とテクニック)

味の評価 (味を評価してください (1=いまいち、10=絶品) )

よかった点 (フィット感・色の組み合わせ・快適さ・褒められたこと——よかったのは何ですか?)

日付: \_\_\_\_\_

レシピ名 (このレシピの名前は何ですか?)

レシピの出典 (料理本・ウェブサイト・家族のレシピ・オリジナル……)

準備・調理時間 (例: 下準備15分+調理30分)

人数分 (何人分)

材料 (材料をすべて分量とともに記載してください)

方法 (主な手順とテクニック)

味の評価 (味を評価してください (1=いまいち、10=絶品) )

よかった点 (フィット感・色の組み合わせ・快適さ・褒められたこと——よかったのは何ですか?)

日付: \_\_\_\_\_

レシピ名 (このレシピの名前は何ですか?)

レシピの出典 (料理本・ウェブサイト・家族のレシピ・オリジナル……)

準備・調理時間 (例: 下準備15分+調理30分)

人数分 (何人分)

材料 (材料をすべて分量とともに記載してください)

方法 (主な手順とテクニック)

味の評価 (味を評価してください (1=いまいち、10=絶品) )

よかった点 (フィット感・色の組み合わせ・快適さ・褒められたこと——よかったのは何ですか?)

日付: \_\_\_\_\_

レシピ名 (このレシピの名前は何ですか?)

レシピの出典 (料理本・ウェブサイト・家族のレシピ・オリジナル……)

準備・調理時間 (例: 下準備15分+調理30分)

人数分 (何人分)

材料 (材料をすべて分量とともに記載してください)

方法 (主な手順とテクニック)

味の評価 (味を評価してください (1=いまいち、10=絶品) )

よかった点 (フィット感・色の組み合わせ・快適さ・褒められたこと——よかったのは何ですか?)

日付: \_\_\_\_\_

レシピ名 (このレシピの名前は何ですか?)

レシピの出典 (料理本・ウェブサイト・家族のレシピ・オリジナル……)

準備・調理時間 (例: 下準備15分+調理30分)

人数分 (何人分)

材料 (材料をすべて分量とともに記載してください)

方法 (主な手順とテクニック)

味の評価 (味を評価してください (1=いまいち、10=絶品) )

よかった点 (フィット感・色の組み合わせ・快適さ・褒められたこと——よかったのは何ですか?)

日付: \_\_\_\_\_

レシピ名 (このレシピの名前は何ですか?)

レシピの出典 (料理本・ウェブサイト・家族のレシピ・オリジナル……)

準備・調理時間 (例: 下準備15分+調理30分)

人数分 (何人分)

材料 (材料をすべて分量とともに記載してください)

方法 (主な手順とテクニック)

味の評価 (味を評価してください (1=いまいち、10=絶品) )

よかった点 (フィット感・色の組み合わせ・快適さ・褒められたこと——よかったのは何ですか?)

日付: \_\_\_\_\_

レシピ名 (このレシピの名前は何ですか?)

レシピの出典 (料理本・ウェブサイト・家族のレシピ・オリジナル……)

準備・調理時間 (例: 下準備15分+調理30分)

人数分 (何人分)

材料 (材料をすべて分量とともに記載してください)

方法 (主な手順とテクニック)

味の評価 (味を評価してください (1=いまいち、10=絶品) )

よかった点 (フィット感・色の組み合わせ・快適さ・褒められたこと——よかったのは何ですか?)

日付: \_\_\_\_\_

レシピ名 (このレシピの名前は何ですか?)

レシピの出典 (料理本・ウェブサイト・家族のレシピ・オリジナル……)

準備・調理時間 (例: 下準備15分+調理30分)

人数分 (何人分)

材料 (材料をすべて分量とともに記載してください)

方法 (主な手順とテクニック)

味の評価 (味を評価してください (1=いまいち、10=絶品) )

よかった点 (フィット感・色の組み合わせ・快適さ・褒められたこと——よかったのは何ですか?)

日付: \_\_\_\_\_

レシピ名 (このレシピの名前は何ですか?)

レシピの出典 (料理本・ウェブサイト・家族のレシピ・オリジナル……)

準備・調理時間 (例: 下準備15分+調理30分)

人数分 (何人分)

材料 (材料をすべて分量とともに記載してください)

方法 (主な手順とテクニック)

味の評価 (味を評価してください (1=いまいち、10=絶品) )

よかった点 (フィット感・色の組み合わせ・快適さ・褒められたこと——よかったのは何ですか?)

日付: \_\_\_\_\_

レシピ名 (このレシピの名前は何ですか?)

レシピの出典 (料理本・ウェブサイト・家族のレシピ・オリジナル……)

準備・調理時間 (例: 下準備15分+調理30分)

人数分 (何人分)

材料 (材料をすべて分量とともに記載してください)

方法 (主な手順とテクニック)

味の評価 (味を評価してください (1=いまいち、10=絶品) )

よかった点 (フィット感・色の組み合わせ・快適さ・褒められたこと——よかったのは何ですか?)

日付: \_\_\_\_\_

レシピ名 (このレシピの名前は何ですか?)

レシピの出典 (料理本・ウェブサイト・家族のレシピ・オリジナル……)

準備・調理時間 (例: 下準備15分+調理30分)

人数分 (何人分)

材料 (材料をすべて分量とともに記載してください)

方法 (主な手順とテクニック)

味の評価 (味を評価してください (1=いまいち、10=絶品) )

よかった点 (フィット感・色の組み合わせ・快適さ・褒められたこと——よかったのは何ですか?)

日付: \_\_\_\_\_

レシピ名 (このレシピの名前は何ですか?)

レシピの出典 (料理本・ウェブサイト・家族のレシピ・オリジナル……)

準備・調理時間 (例: 下準備15分+調理30分)

人数分 (何人分)

材料 (材料をすべて分量とともに記載してください)

方法 (主な手順とテクニック)

味の評価 (味を評価してください (1=いまいち、10=絶品) )

よかった点 (フィット感・色の組み合わせ・快適さ・褒められたこと——よかったのは何ですか?)

日付: \_\_\_\_\_

レシピ名 (このレシピの名前は何ですか?)

レシピの出典 (料理本・ウェブサイト・家族のレシピ・オリジナル……)

準備・調理時間 (例: 下準備15分+調理30分)

人数分 (何人分)

材料 (材料をすべて分量とともに記載してください)

方法 (主な手順とテクニック)

味の評価 (味を評価してください (1=いまいち、10=絶品) )

よかった点 (フィット感・色の組み合わせ・快適さ・褒められたこと——よかったのは何ですか?)

日付: \_\_\_\_\_

レシピ名 (このレシピの名前は何ですか?)

レシピの出典 (料理本・ウェブサイト・家族のレシピ・オリジナル……)

準備・調理時間 (例: 下準備15分 + 調理30分)

人数分 (何人分)

材料 (材料をすべて分量とともに記載してください)

方法 (主な手順とテクニック)

味の評価 (味を評価してください (1=いまいち、10=絶品) )

よかった点 (フィット感・色の組み合わせ・快適さ・褒められたこと——よかったのは何ですか?)

日付: \_\_\_\_\_

レシピ名 (このレシピの名前は何ですか?)

レシピの出典 (料理本・ウェブサイト・家族のレシピ・オリジナル……)

準備・調理時間 (例: 下準備15分+調理30分)

人数分 (何人分)

材料 (材料をすべて分量とともに記載してください)

方法 (主な手順とテクニック)

味の評価 (味を評価してください (1=いまいち、10=絶品) )

よかった点 (フィット感・色の組み合わせ・快適さ・褒められたこと——よかったのは何ですか?)

日付: \_\_\_\_\_

レシピ名 (このレシピの名前は何ですか?)

レシピの出典 (料理本・ウェブサイト・家族のレシピ・オリジナル……)

準備・調理時間 (例: 下準備15分+調理30分)

人数分 (何人分)

材料 (材料をすべて分量とともに記載してください)

方法 (主な手順とテクニック)

味の評価 (味を評価してください (1=いまいち、10=絶品) )

よかった点 (フィット感・色の組み合わせ・快適さ・褒められたこと——よかったのは何ですか?)

日付: \_\_\_\_\_

レシピ名 (このレシピの名前は何ですか?)

レシピの出典 (料理本・ウェブサイト・家族のレシピ・オリジナル……)

準備・調理時間 (例: 下準備15分+調理30分)

人数分 (何人分)

材料 (材料をすべて分量とともに記載してください)

方法 (主な手順とテクニック)

味の評価 (味を評価してください (1=いまいち、10=絶品) )

よかった点 (フィット感・色の組み合わせ・快適さ・褒められたこと——よかったのは何ですか?)

日付: \_\_\_\_\_

レシピ名 (このレシピの名前は何ですか?)

レシピの出典 (料理本・ウェブサイト・家族のレシピ・オリジナル……)

準備・調理時間 (例: 下準備15分+調理30分)

人数分 (何人分)

材料 (材料をすべて分量とともに記載してください)

方法 (主な手順とテクニック)

味の評価 (味を評価してください (1=いまいち、10=絶品) )

よかった点 (フィット感・色の組み合わせ・快適さ・褒められたこと——よかったのは何ですか?)

日付: \_\_\_\_\_

レシピ名 (このレシピの名前は何ですか?)

レシピの出典 (料理本・ウェブサイト・家族のレシピ・オリジナル……)

準備・調理時間 (例: 下準備15分+調理30分)

人数分 (何人分)

材料 (材料をすべて分量とともに記載してください)

方法 (主な手順とテクニック)

味の評価 (味を評価してください (1=いまいち、10=絶品) )

よかった点 (フィット感・色の組み合わせ・快適さ・褒められたこと——よかったのは何ですか?)

日付:

レシピ名 (このレシピの名前は何ですか?)

レシピの出典 (料理本・ウェブサイト・家族のレシピ・オリジナル……)

準備・調理時間 (例: 下準備15分+調理30分)

人数分 (何人分)

材料 (材料をすべて分量とともに記載してください)

方法 (主な手順とテクニック)

味の評価 (味を評価してください (1=いまいち、10=絶品) )

よかった点 (フィット感・色の組み合わせ・快適さ・褒められたこと——よかったのは何ですか?)

日付: \_\_\_\_\_

レシピ名 (このレシピの名前は何ですか?)

レシピの出典 (料理本・ウェブサイト・家族のレシピ・オリジナル……)

準備・調理時間 (例: 下準備15分+調理30分)

人数分 (何人分)

材料 (材料をすべて分量とともに記載してください)

方法 (主な手順とテクニック)

味の評価 (味を評価してください (1=いまいち、10=絶品) )

よかった点 (フィット感・色の組み合わせ・快適さ・褒められたこと——よかったのは何ですか?)

日付: \_\_\_\_\_

レシピ名 (このレシピの名前は何ですか?)

レシピの出典 (料理本・ウェブサイト・家族のレシピ・オリジナル……)

準備・調理時間 (例: 下準備15分+調理30分)

人数分 (何人分)

材料 (材料をすべて分量とともに記載してください)

方法 (主な手順とテクニック)

味の評価 (味を評価してください (1=いまいち、10=絶品) )

よかった点 (フィット感・色の組み合わせ・快適さ・褒められたこと——よかったのは何ですか?)

日付: \_\_\_\_\_

レシピ名 (このレシピの名前は何ですか?)

レシピの出典 (料理本・ウェブサイト・家族のレシピ・オリジナル……)

準備・調理時間 (例: 下準備15分+調理30分)

人数分 (何人分)

材料 (材料をすべて分量とともに記載してください)

方法 (主な手順とテクニック)

味の評価 (味を評価してください (1=いまいち、10=絶品) )

よかった点 (フィット感・色の組み合わせ・快適さ・褒められたこと——よかったのは何ですか?)