

GPT監査テーマ： 男女共同参画・家事・家庭生活と生成AI

【プロンプト（生成AIへの入力内容： Written by Tomonori Tomura）】

「あなたがプロの家庭料理研究家だとしたら、以下の冷蔵庫の中にある食材で、家族4人で食べる夕食で簡単にできる献立を1つ考えて下さい。食材： ジャガイモ2個、牛肉スライス400g、玉子、キャベツ1玉、ニンニク1個、ニンジン1本、油揚げ2枚、豆腐1丁、糸こんにゃく1袋、しいたけ1袋、もやし1袋、うどん4玉、調味料、だしパック3袋」

【アウトプット（生成AIからの出力内容 Written by ChatGPT-4）】

「あなたが提供した食材から、以下のような献立を考えてみました。家族全員が楽しめるように、バラエティ豊かな食事を心掛けました。

1. 牛肉とジャガイモのガーリック炒め

ジャガイモ2個 牛肉スライス200g ニンニク1個 調味料（醤油、塩、コショウ、オリーブオイル）

2. 豆腐と野菜のあんかけ

豆腐1丁 キャベツ1/4玉 ニンジン1/2本 しいたけ1袋調味料（醤油、砂糖、片栗粉、だしパック1袋）

3. もやしと油揚げの炒め物

もやし1袋 油揚げ2枚 調味料（醤油、塩、ごま油）

4. 牛肉と野菜のうどん

うどん4玉 牛肉スライス200g キャベツ3/4玉 ニンジン1/2本 糸こんにゃく1袋 だしパック2袋 調味料（醤油、みりん）

5. だし巻き玉子

玉子 だしパック 調味料（醤油、砂糖、みりん）

各料理の調理法について詳しく知りたい場合は、どんな料理でもお知らせください。それぞれの料理がバランス良く、栄養豊富で美味しい食事になることを願っています！」

【所長のGPT監査ノート（Written by Tomonori Tomura）】

「毎日の献立を買い物に行かなくても今ある冷蔵庫内の食材で提案してもらえるのは助かる。また、冷蔵庫内の食材整理にも役立つし、献立づくりにかかる時間の短分を育児や仕事に回せるのも助かる。息子に夕食になにを食べたい？と聞いても、なんでもいいといわれたり、なんで今夜はこの夕食なの？とややお気に召さない感じで息子に聞かれたとしても、パパが食べたいから勝手に作ったんじゃないで！Tの出力結果なんだよね〜、と云えば多少は気が楽かも。よく見れば、牛肉400gを料理1と料理4にそれぞれ200gずつ割り振るなど、調味料も分量こそ記載はないものの、普段の料理の感覚でおおよそめぼしはつくので特に問題なさそう。ただ、全部一気に作って食べるかどうかは空腹具合によるかも。」

