

出張授業「和食だし体験講座」を受けて、おうちでチャレンジしましょう♪



# おうちで作ってみた料理



作った日

1月 2日

学校名

富田林市立喜志小学校

作った料理

おにぎり・つくだに・だしまきたまご

使った材料

おにぎり、のり、お米 (おなべてたきました)  
つくだに、かつおぶし、こんい(だしをとった後のもの)  
だしまきたまご、たまご、だし

工夫したところ

おにぎしを三角にしたこと、いつものたまご焼きではなく、少しだしを入れたこと

むずかしかったこと・こまったこと

お米あるいふや、たくときの奇川真

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

炊飯器で炊いたご飯と違い、ヒカヒカひかて粒がたっているご飯が炊けていて  
あえておいしかったです。きゅうに三角おにぎりにしてあげてくれ、  
しにも相性ぴったりでした。とってお汁を入れて、だし巻き玉子ほろほろやで  
おいしかった。

おうちで料理にチャレンジしてみよう♪

※ご記入いただいた内容は、大阪ガス食育HPの「チャレンジおうち料理」に掲載させていただく予定です。  
この用紙のご提出をもってご了承いただけたものとさせていただきます。



出張授業「和食だし体験講座」を受けて、おうちでチャレンジしよう♪



## おうちで作ってみた料理



作った日

12月 18日

学校名

喜志

富田林市立喜志小学校

作った料理

ふろふきだいこん

使った材料

だいこん 米のとぎ汁  
味付ネギ  
だいこん

工夫したところ

米のとぎ汁でふろふきを下ゆりする。  
だいこんのめんつゆとろろとしけずとする。

むずかしかったこと・こまったこと

まだおろし器がなかったので、おろし器がなかった。  
めんつゆはお母さんにしてもらった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

だいこんが柔らかくて、おだしがおいしかった

おうちで料理にチャレンジしてみよう♪

※ご記入いただいた内容は、大阪ガス食育HPの「チャレンジおうち料理」に掲載させていただく予定です。  
この用紙のご提出をもってご了承いただけたものとさせていただきます。



出張授業「和食だし体験講座」を受けて、おうちでチャレンジしましょう♪



# おうちで作ってみた料理



作った日

12月 20日

学校名

富田林市立喜志小学校

作った料理

ハンバーグ

使った材料

おにく(あいびきミンチ) 500g しょう 少々  
たまねぎ 1に 牛にゅう 少々  
たまご 1個 オリーブオイル 少々  
パンコ 少々 しお 少々

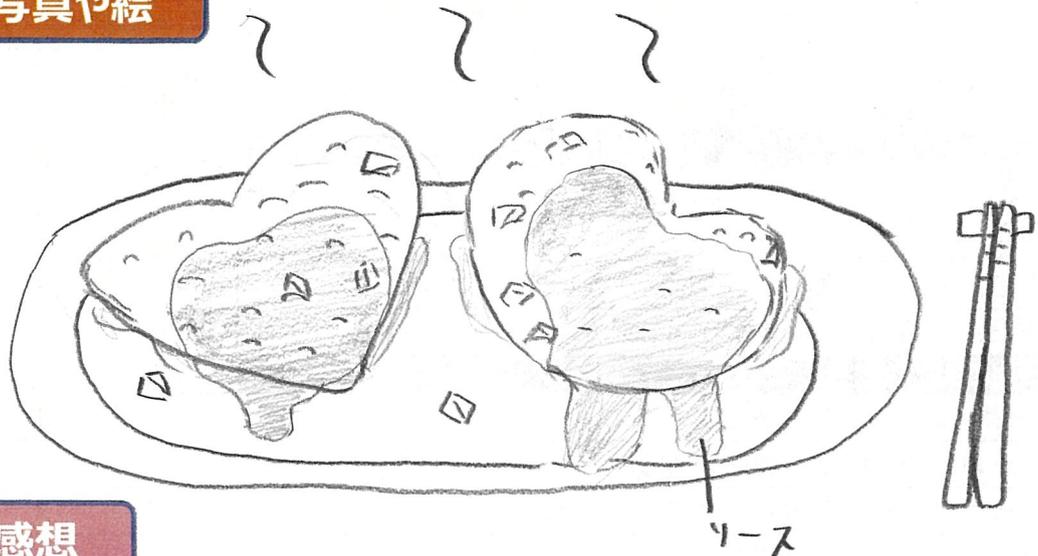
工夫したところ

たまねぎは、1つでいためておく。 形をつくる時に、よくくう気を  
肉は、ねばりけが出るまでになる。ぬく。⇒形をつくる⇒ハンバーグ  
のまん中に、くぼみをつくる。

むずかしかったこと・こまったこと

火が強すぎるとこげること。  
ひっくり返すときに、ボロボロになってしまうこと。(むずかしい)

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

たまねぎが、お肉といっしょにあわさって、シャキ!じゅわー  
としていて、とってもおいしかった!なんと食べてもあきないくらい!

おうちで料理にチャレンジしてみよう♪

※ご記入いただいた内容は、大阪ガス食育HPの「チャレンジおうち料理」に掲載させていただく予定です。  
この用紙のご提出をもってご了承いただけたものとさせていただきます。



出張授業「和食だし体験講座」を受けて、おうちでチャレンジしましょう♪



## おうちで作ってみた料理



作った日

12月 13日

学校名

富田林市立喜志小学校

作った料理

しゃぶしゃぶ鍋

使った材料

だし昆布・お肉・マロニー・白菜・えのき

工夫したところ

- きれいなタオルで昆布の表面をかるくふく。
- 鍋に30分ほどひたしておく。
- 鍋をあたためて、ふっとう道前に昆布を取り出す。

むずかしかったこと・こまったこと

昆布を取り出すタイミングがむずかしかった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

家族みんなが、昆布のだしがよくとれていておいしかったと言ってくれました。

おうちで料理にチャレンジしてみよう♪

※ご記入いただいた内容は、大阪ガス食育HPの「チャレンジおうち料理」に掲載させていただく予定です。  
この用紙のご提出をもってご了承いただけたものとさせていただきます。



出張授業「和食だし体験講座」を受けて、おうちでチャレンジしましょう♪



# おうちで作ってみた料理



作った日

1月5日

学校名

富田林市立喜志小学校

作った料理

肉じゃが

使った材料

肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、しょうが、みりん、醤油、酒

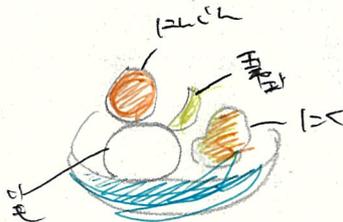
工夫したところ

肉じゃがは、肉とじゃがいもを一緒に煮ると、じゃがいもが柔らかくなるので、肉とじゃがいもを一緒に煮た。

むずかしかったこと・こまったこと

まじけいにならなかった

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

うまいや、おいしい味付けにびっくり。  
普段から料理は好きなので、安心して作れた。

おうちで料理にチャレンジしてみよう♪

※ご記入いただいた内容は、大阪ガス食育HPの「チャレンジおうち料理」に掲載させていただく予定です。  
この用紙のご提出をもってご了承いただけたものとさせていただきます。



出張授業「和食だし体験講座」を受けて、おうちでチャレンジしましょう♪



# おうちで作ってみた料理



作った日

1月 7日

学校名

富田林市立喜志小学校

作った料理

みそ汁

使った材料

わかめ・とうふ・ねぎ

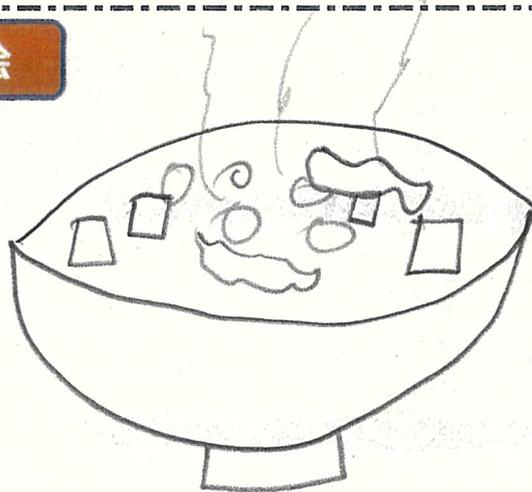
工夫したところ

ふっとうさせてない

むずかしかったこと・こまったこと

火かけ人

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

おいしかった。

おうちで料理にチャレンジしてみよう♪

※ご記入いただいた内容は、大阪ガス食育HPの「チャレンジおうち料理」に掲載させていただく予定です。  
この用紙のご提出をもってご了承いただけたものとさせていただきます。



出張授業「和食だし体験講座」を受けて、おうちでチャレンジしましょう♪



# おうちで作ってみた料理



作った日

12月20日

学校名

喜志

富田林市立喜志小学校

作った料理

すり皮ポンズ

使った材料

たまねぎ、すりポンズ

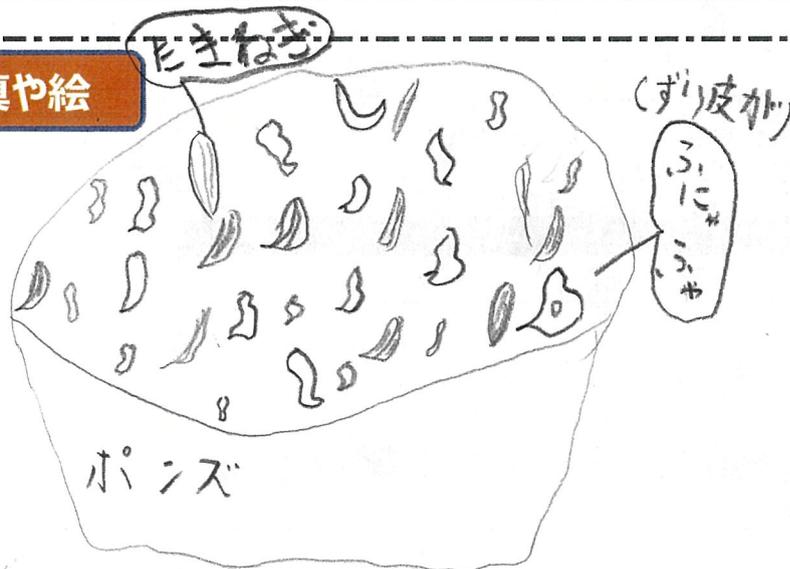
工夫したところ

ふろしたおゆにお酒をちょっと入れてゆでる。(すり皮)  
たまねぎを氷水に、たまねぎをつけて、辛味を取った。

むずかしかったこと・こまったこと

たまねぎをうすくスライスしたこと。  
ずりの皮をむくのがかたくて、とても時間がかかった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

お店の口味がした。おいしかったー!!

(おはくてもおぼろみぐいしていた人もいました)

おうちで料理にチャレンジしてみよう♪

※ご記入いただいた内容は、大阪ガス食育HPの「チャレンジおうち料理」に掲載させていただく予定です。  
この用紙のご提出をもってご了承いただけましたものとさせていただきます。



出張授業「和食だし体験講座」を受けて、おうちでチャレンジしよう♪



# おうちで作ってみた料理



作った日

12月 19 日

学校名

富田林市立喜志小学校

作った料理

おみそしる

使った材料

キト下シ、にんじん、~~玉ねぎ~~、にんじん玉ねぎ

工夫したところ

真ざいをしらはいいれた。

むずかしかったこと、こまったこと

にんじんを切るのかむずかしかった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

真ざい、玉ねぎ、しらはいいでおいしかった。

おうちで料理にチャレンジしてみよう♪

※ご記入いただいた内容は、大阪ガス食育HPの「チャレンジおうち料理」に掲載させていただく予定です。  
この用紙のご提出をもってご了承いただけたものとさせていただきます。



出張授業「和食だし体験講座」を受けて、おうちでチャレンジしましょう♪



## おうちで作ってみた料理



作った日

12月31日

学校名

富田林市立喜志小学校

作った料理

おそうに

使った材料

昆布、かつお節、白味噌、丸いおもち  
金時人参、大根、豆腐、柚子の皮

工夫したところ

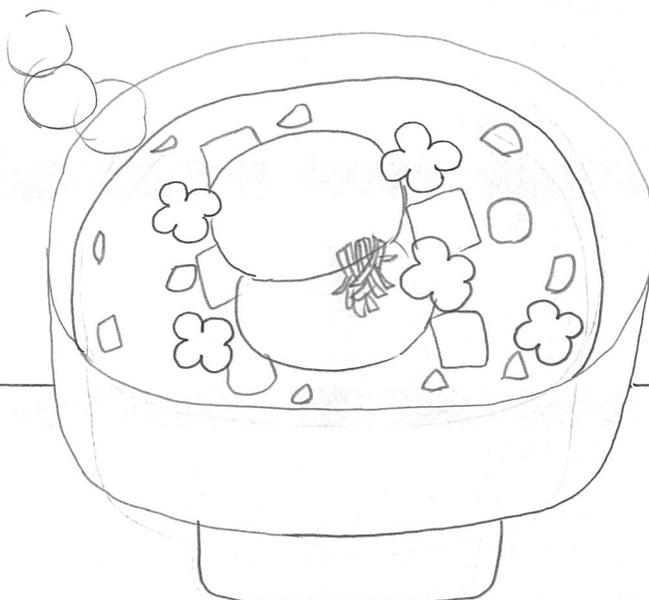
金時人参と大根は梅の型ぬきでくりぬいた。おそうにに入れる丸いおもちを焼いてから入れたり、そのまま入れてにこんだりした。

むずかしかったこと・こまったこと

ふっとうした大きななべにかつお節を入れてとり出す時やけどをしそうになったこと。

作った料理の写真や絵

おそうに



食べた人のご感想

みんながおいしいといってくれた。だしは、たくさん作ったので、入れ物に入れて他の料理にも使ってくれたので、うれしかった。

おうちで料理にチャレンジしてみよう♪

※ご記入いただいた内容は、大阪ガス食育HPの「チャレンジおうち料理」に掲載させていただく予定です。  
この用紙のご提出をもってご了承いただけたものとさせていただきます。



出張授業「和食だし体験講座」を受けて、おうちでチャレンジしましょう♪



## おうちで作ってみた料理



作った日

1月 4日

学校名

富田林市立喜志小学校

作った料理

きょうざ

使った材料

ひき肉・ニラ・キャベツ・きょうざの粉・水・しょうが・しょうゆ・酒・ごま油  
が。

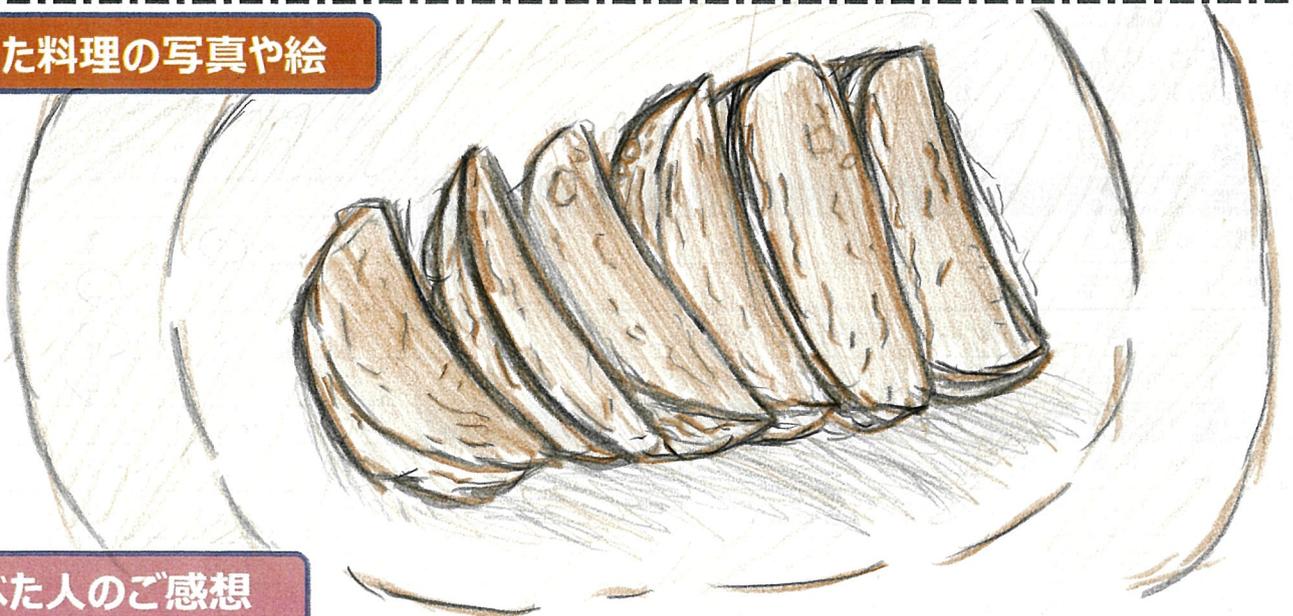
工夫したところ

いろんなつみかたをした。

むずかしかったこと・こまったこと

ひたをくくるのがむずかかった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

おいしかった。

おうちで料理にチャレンジしてみよう♪

※ご記入いただいた内容は、大阪ガス食育HPの「チャレンジおうち料理」に掲載させていただく予定です。  
この用紙のご提出をもってご了承いただけたものとさせていただきます。



出張授業「和食だし体験講座」を受けて、おうちでチャレンジしよう♪



## おうちで作ってみた料理



作った日

11月8日

学校名

富田林市立喜志小学校

作った料理

おみそしる

使った材料

とうふ、わかめ、ごぼう

工夫したところ

とうふを大きめに切った。

むずかしかったこと・こまったこと

わかめの量のようせつ。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

わかめの量がちょうどよかった。

出汁を取っておみそ汁を作ってくれて、とても美味しい助かっています。

おうちで料理にチャレンジしてみよう♪

※ご記入いただいた内容は、大阪ガス食育HPの「チャレンジおうち料理」に掲載させていただく予定です。  
この用紙のご提出をもってご了承いただけたものとさせていただきます。



出張授業「和食だし体験講座」を受けて、おうちでチャレンジしましょう♪



## おうちで作ってみた料理



作った日

12月 20日

学校名

富田林市立喜志小学校

作った料理

つくだに

使った材料

・だしに取, たかつお ・みりん ・さとう  
・しょうゆ

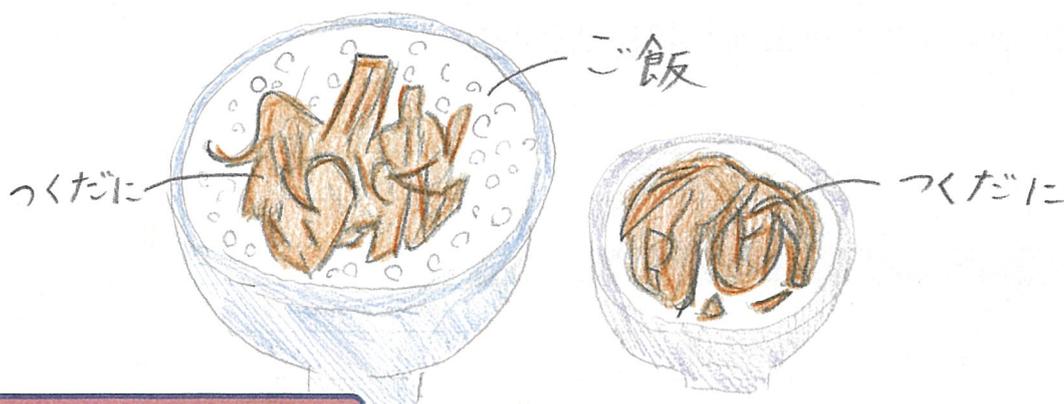
工夫したところ

ご飯といっしょに食べるので、  
少しこい味にしたところ。

むずかかったこと・こまったこと

ない。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

だしのいいにおいがした。  
かつお節をかんだとき、しみこんだ調味料が出てきて、  
おいしかった。

おうちで料理にチャレンジしてみよう♪

※ご記入いただいた内容は、大阪ガス食育HPの「チャレンジおうち料理」に掲載させていただく予定です。  
この用紙のご提出をもってご了承いただけたものとさせていただきます。

