



おうちで作ってみた料理



作った日

11月 22日

学校名

美賀79台小学校

作った料理

みそ汁、かつお節とみぶめしょうゆ焼き、(ごはみ)

使った材料

みそ、じゃがいも、かつお節、こんぶ、にんじん、かつお節、こんぶ、しょうゆ、ごま

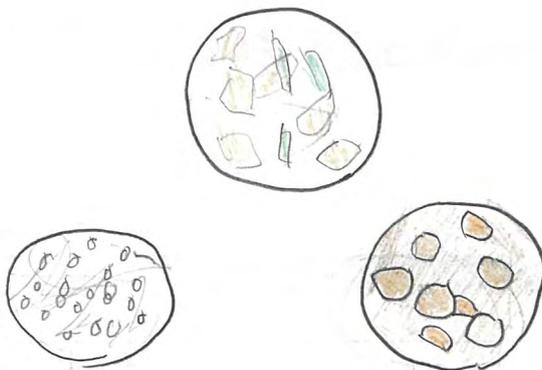
工夫したところ

みそ汁でかつお節とこんぶを使ったあわせだしでつくったこと。

むずかしかったこと・こまったこと

とくにだし。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

とてもおいしかった。

みそ汁が「あわせだし」でふたりのみそ汁とちがうかった。

これからも料理にチャレンジしてくださいね！

※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

11月 21 日

学校名

美加ロワ台小学校

作った料理

そばめし

使った材料

にんじん、きのこ、キャベツ、はくせい、そば、ご飯、塩、こしょう

工夫したところ

にんじんはうすく切り、キャベツはもみ、はくせいもみ、そばはめん田かくセリ、セリは少し注意してやった。

むずかしかったこと・こまったこと

はくせい、キャベツをたため少し煮た。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

今まで食べたの一番おいしかったので、また食べたい！

これからも料理にチャレンジしてくださいね！

※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。





おうちで作ってみた料理



作った日

11月24日

学校名

作った料理

だし巻きたまご

使った材料

たまご 水 カツおだし

工夫したところ

まくところ おきませるとニミで白みとみろ
まじるようにした

むずかしかったこと・こまったこと

だしの量、やく時間

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

ごはんに合う、ほど良いからさのだし巻きたまごでした。
とてもおいしかったです。毎朝食べたいと思いました。また作ってほしいです。

これからも料理にチャレンジしてくださいね！

※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 21日

学校名

美賀多小学校

作った料理

とん汁

使った材料

ぶたばら肉、ごぼう、大こん、人参、長ねぎ、こんにゃく

工夫したところ

やさしいよって切りかたを変えた所。

むずかしかったこと・こまったこと

ごぼうが細かたかたのため切るのがむずかしかった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

だしと野菜がとておいしかった。自分でつくったからおいしく感じた。

これからも料理にチャレンジしてくださいね！

※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

月

日

学校名

美賢多小学校

作った料理

ほうれんそうのたまごめし

使った材料

ほうれんそう、白ごま、おだし、しょうゆ、砂糖

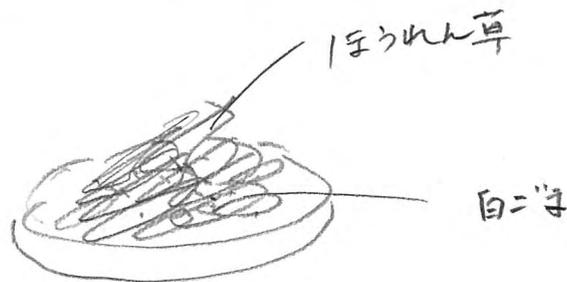
工夫したところ

ほうれんそうをゆでず炒めた

むずかしかったこと・こまったこと

ほうれんそうの水分をきるのに大変でした。
どのくらいかき混ぜたらいいかわかりません???

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

とてもおいしかったです。
ごま和え以外にも使わせてもらって、(おこさん)

これからも料理にチャレンジしてくださいね！

※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

11月

21日

学校名

美賀夕台小学校

作った料理

たまごやき

使った材料

たまご, だし

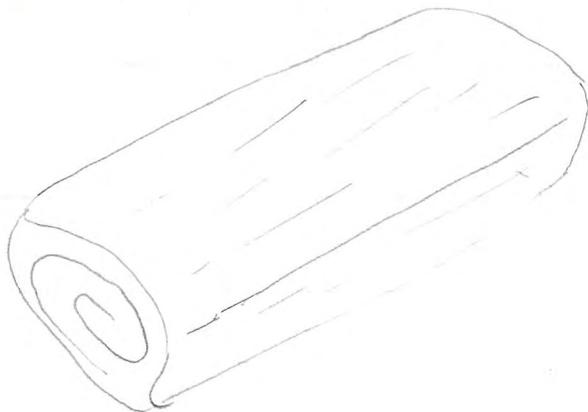
工夫したところ

だしの量を上手くあわせるところ

むずかしかったこと・こまったこと

まくタイミングやまいた時にちぎれてしまうこと

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

これからも料理にチャレンジしてくださいね！

※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

11月29日

学校名

美賀町小学校

作った料理

玉ねぎとじゃがいもみそ汁

使った材料

いりご、玉ねぎ、じゃがいも、水みそ

工夫したところ

いりごのあたまでお肉を炒めてお肉の旨味をだしに溶かして、じゃがいもを柔らかく煮ておくこと。

むずかしかったこと・こまったこと

じゃがいもの皮をむく。大きめにじゃがいもを切る。お肉を炒めること。みそを入れること。玉ねぎを切ること。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

たしがきいともおいしかったです。

これからも料理にチャレンジしてくださいね！

※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。





おうちで作ってみた料理



作った日

11月 25日

学校名

美賀多台小学校

作った料理

ぶり大根

使った材料

ぶり・大根・かつお節・みりん・酒・しょうゆ

工夫したところ

米のとぎ汁で大根をにたこと(理由)ぬかにははこう素とテンポンがふくまれている。こう素の働きで大根がやわらかくなりテンポンの働きでくずれにくくなるから。ぶりに塩をふったこと(理由)魚の生さを消すのその後から入れる調味料をしみてみやおろすから。

むずかしかったこと・こまったこと

大根の皮をむくこと。大根の皮をむくとき刃が上向きになってとちゅうでとぎれたりしたしせんぜん皮がずらなかつた。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

いつもはだしの素を使って料理をしますが今回はきちんとかつお節からだしをとりました。正直味の違いはよく分からなかったが風味が違った気がしました。おいしかったです。

これからも料理にチャレンジしてくださいね！

※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。





おうちで作ってみた料理



作った日

11月21日

学校名

美賀多台

作った料理

みそしる

使った材料

こんが・にぼし(だし) あけ・しめじ・タマネギ・ネギ
おばあちゃんが作ったみそ

工夫したところ

にぼしの内ぞうをとること タマネギを切るとなが
かどるから野菜ごと冷やした

むずかしかったこと・こまったこと

にぼしの内ぞうをとること

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

やるやん、いいだしやね。やさしい味やね。こういう味好きやわ。

これからも料理にチャレンジしてくださいね！

※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。





おうちで作ってみた料理



作った日

11月22日

学校名

美賀谷小学校

作った料理

じょうろねみそ汁

使った材料

じょうろち・たまご・かたくりこ・ゆずり・おろし・こんろいり
おろし・たまご

工夫したところ

味つけ、だしにきんぴらの皮、いわしの煮干し、土佐あじの皮しをつかたの
コンブも入れた。 じょうろにゆずの皮をいれた。

むずかしかったこと・こまったこと

くいはりませいごころ
具材

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

おいしい。だしがきいている。

これからも料理にチャレンジしてくださいね！

※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。





おうちで作ってみた料理



作った日

11月23日

学校名

美加野小学

作った料理

おでん

使った材料

かぶ、おでん、しょうゆ、ごま油、わかめ、はんぺん、ごぼう、ちくちく、うずらのかまぼこ、ゆでたまご、ゆでいんげん

工夫したところ

かたいものからしゅんじりたおす

むずかしかったこと・こまったこと

ゆでたまごをくわたり、おのりをつけておなかがたの
りではしゅんじりた。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

だじが、きいていておもしろ

これからも料理にチャレンジしてくださいね！

※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

11月23日

学校名

美賀多台小学校

作った料理

みぞれ

使った材料

かつおだしとこんぶとみぞれとうろとわかめ。

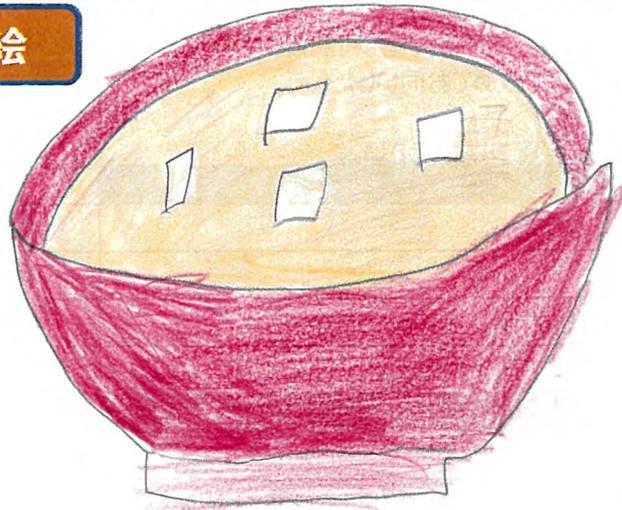
工夫したところ

だしからこんぶとかつおだしをだしからとて、あわせだしにしておみぞれを作った。

むずかしかったこと・こまったこと

手の上でとうろを切ったのが始めてひらくりした。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

だしからきちんととり、おいしく作っていました。家族みんなでいただきました。ありがとう。

これからも料理にチャレンジしてくださいね！

※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ましょう♪



おうちで作ってみた料理



作った日

11月23日

学校名

美賀多小学校

作った料理

ミニオニギリ

使った材料

米、ツナマヨ、マヨネーズ、卵

工夫したところ

くたれないうまみがある

むずかしかったこと・こまったこと

マヨネーズの量を入れすぎ

作った料理の写真や絵



自分
食べた人のご感想

大女子中のツナマヨごはん(白米)の糸豆腐合わせが
とてもおいしかったです。

これからも料理にチャレンジしてくださいね！

※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。





おうちで作ってみた料理



作った日

11月 29日

学校名

美賀の台小学木交

作った料理

おみそしる(おかめとろふ) / ハンパカスネック (はんぱんの)

使った材料

ハンパカ、おかめ、だしパック、とろふ、みそ

工夫したところ

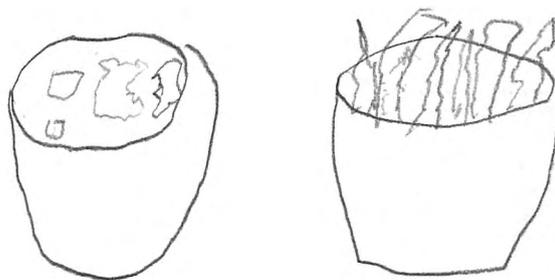
みそしるは、

だしを煮上り、だしの味がよく分かって、口もおいしくなりました。
ハンパカを、切り方を工夫して、おいしく食べられるようにしました。

むずかしかったこと・こまったこと

とろふを切るとき、カカロけんがむずかしく、アクが「いび」つに「は」なり「は」に
するのがむずかしかったです。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

おみそしるはだしが「こ」い「や」た「い」ました。
味(風味)が「と」ても「よ」かったです。

これからも料理にチャレンジしてくださいね！

※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

11 月 22 日

学校名

美賀町台小学校

作った料理

みそしる

使った材料

みそ ジャポーン だし 湯 とろろ ねぎ

工夫したところ

しょうがにできる様に時間を工夫した

むずかしかったこと・こまったこと

湯があつくて手ふくろをした

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

おいしい
いろんな具があっていいと思う

これからも料理にチャレンジしてくださいね！

※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

11月23日

学校名

美賀夕台小学校

作った料理

はりはりなべ

使った材料

ふた肉、水菜、にんじん、大根、油あげ、えび、ねぎ、
くたし、こんぶ、かつおだし、
酒、みりん、しょうゆ

工夫したところ

自分でこんぶとかつおだしの一番だしをとりました。

むずかしかったこと・こまったこと

水菜、にんじん、大根、ねぎを細切りしたこと。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

おだしがよくきいていておいしかった。野菜がシャキシャキ
お野菜たっぷり、ヘルシーだった。していた。

これからも料理にチャレンジしてくださいね！

※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。





おうちで作ってみた料理



作った日

11月 29日

学校名

作った料理

たまごわかめのすましじる

使った材料

こんぶ・かつお・たまご・わかめ・塩・しょう油

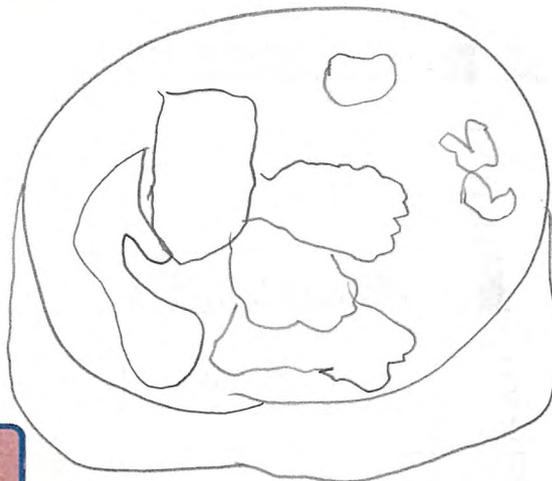
工夫したところ

材料の入れる準備をまちかえず、ならしたように入れたこと。
ふたつこのことをわすれおこなして、ふたつしたら次の材料を入れたこと。

むずかしかったこと・こまったこと

たまごやわかめなど入れる時におやがてんでこないようにしようとしたけど、それがむずかしくてできなかった。た。わかめの入れる材料が分からなくてこまった。
量

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

だしの味がよく出ていた。材料米のたまごやわかめがかたくもすよいし、やわらかくもなかったのでもしかりしている。味はよかった。

これからも料理にチャレンジしてくださいね！

※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いたものとさせていただきます。





おうちで作ってみた料理



作った日

11月21日

学校名

美賀多台小学校

作った料理

みそ汁と、昆布とかつお節のつくだ煮

使った材料

〈みそ汁〉合寄せだし(昆布とかつお節)、大根、ねぎ、卵、みそ
〈昆布とかつお節のつくだ煮〉昆布、かつお節、しょうゆ、さとう

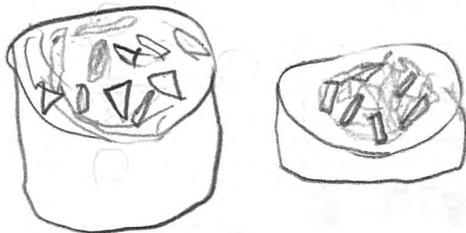
工夫したところ

だしの味がしかりついていたので、みそを少なめにした。

むずかしかったこと・こまったこと

昆布をなべから取り出す時に、ヌルヌルしてとりにくかった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

だしの味がしかりしていておいしかった。

だしをとり終えた昆布とかつお節をつくだ煮に使えたからよかった。

これからも料理にチャレンジしてくださいね！

※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

10月 6日

学校名

美賀町小学校

作った料理

おみそしる

使った材料

味噌 しょう油 みそ 大ゆ

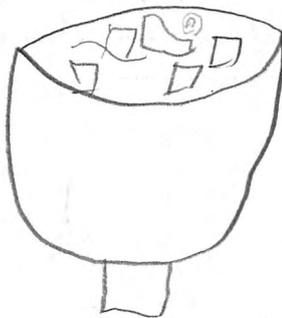
工夫したところ

臭のりも

むずかしかったこと・こまったこと

おみそしる

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

おいしかった

これからも料理にチャレンジしてくださいね！

※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い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

11月24日

学校名

美賀多台小

作った料理

みそ汁

使った材料

みそ、水、にんじん、だいこん、かつおぶし、こんぶ、ねぎ

工夫したところ

だいこんとにんじんが早く火が通るように、うすく切った

むずかしかったこと・こまったこと

野菜をうすく切るのがむずかしかった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

かつおとこんぶのうまみと野菜から出たうまみが合わさった
とてもおいしいおみそ汁でした。今度はおでんと一緒に作りたいです!!

これからも料理にチャレンジしてくださいね!

※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いたものとさせていただきます。





おうちで作ってみた料理



作った日

11月 23日

学校名

美賀町台小学校

作った料理

さつまいも

使った材料

にんじん・さつまいも・ねぎ・大根・しいたけ
ふた肉

工夫したところ

たくさんの具をいれたところ。

むずかしかったこと・こまったこと

さつまいもをさったりみそをとくところがむずかしかった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

たくさん具が入っていておいしかった。

これからも料理にチャレンジしてくださいね！

※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

11月17日

学校名

美賀多台小

作った料理

からあげ、ふたキチ、サラダ、ごはん、みそしる

使った材料

もも肉、ふた、キチ、レタス、キュウリ、とうふ、ねぎ、みそ

工夫したところ

みそ汁のだしをかつお節で取った。

むずかしかったこと・こまったこと

からあげをあげるときに油がとばないように気をつけた。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

どれもおいしかったです。

特にみそ汁はだしの味がまいてよかった。また作ってね姉

これからも料理にチャレンジしてくださいね！

※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。

ご兄弟で作るといいですね！



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

11 月 1 日

学校名

美賀の台小学校

作った料理

からあげ、ふたキチ、サラダ、ごはん、みそ汁

使った材料

もも肉、ふた、キチ、レタス、キュウリ、トマト、とろろ、ねぎ、みそ

工夫したところ

みそ汁のだしをかつお節で取った。

むずかしかったこと・こまったこと

からあげをあげると油に火が着いた。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

どれもおいしかったです。

特にみそ汁はだしがおいしかったです。また作りたいです。 姉

これからも料理にチャレンジしてくださいね！

※ご記入いただいた内容は、大阪ガス食育HP「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いたものとさせていただきます。



ご兄弟で作らねえですか？

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

11月 21日

学校名

美賀夕台小学校

作った料理

お好み焼き

使った材料

キャベツ、こんにゃく、ねぎ、すじ肉、コーン、しいたけ、ぶた肉、お好み焼きの粉、天ぷら水、卵

工夫したところ

すじ肉とこんにゃくをたいたものを入れた。

むずかしかったこと・こまったこと

お好み焼きをひっくりがえすところと、キャベツをきることです。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

すじ肉がはいっていて、おいしかったです。
野菜も小さくきってきて、お好み焼きがふっくらしていた。

これからも料理にチャレンジしてくださいね！

※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。

