

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 28日

学校名

神戸市立花山小学校

作った料理

おみそしる ごはん

使った材料

だしパック お米 氷

にんじん だいこん わかめ 豆腐  
えのき 水

工夫したところ

栄養がいっぱいになるようにいろいろ教えてもらったことを思い出しました。  
ろ過器具を入れました。

むずかしかったこと・こまったこと

野菜を入れないといけないときに、お米を洗うのがとてもむずかしかったです。  
まだ切れてなくておせりしました。

作った料理の写真や絵



ていねいにダシをとった  
おみそ汁は、いつものおみそ汁の  
何倍もおいしかったです。(母)

食べた人のご感想

おなべでたいたごはんは、すい  
はんきでたいたごはんよりも、お米がきらきらか  
かいていました。おいしかったです。(妹)

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

12月19日

学校名

神戸市立花山小学校

作った料理

みぞれ

使った材料

とろろ ちかめ みぞれ、わかめだし

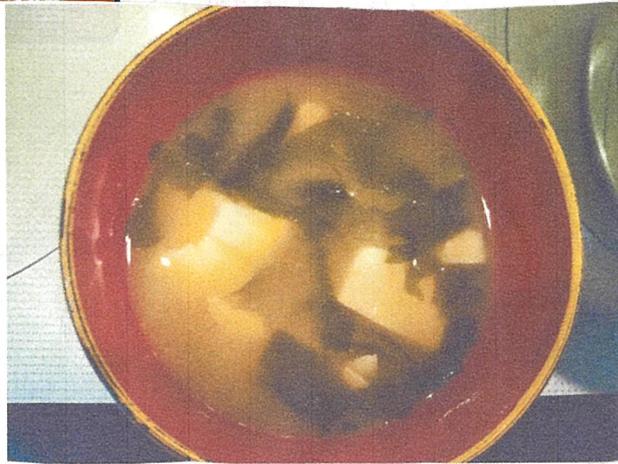
工夫したところ

みぞれとちかめ

むずかしかったこと・こまったこと

ちかめをじろろと混ぜるとむずかしくなった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

おいしくできた。また作ってほしいです。

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よう♪



## おうちで作ってみた料理



作った日

12月13日

学校名

神戸市立花山小学校

作った料理

おでん

使った材料

ごぼう、こんにゃく、お肉、こんにゃく、たまご、芋、支那

いんげん、ごぼう、天、おじゃこ

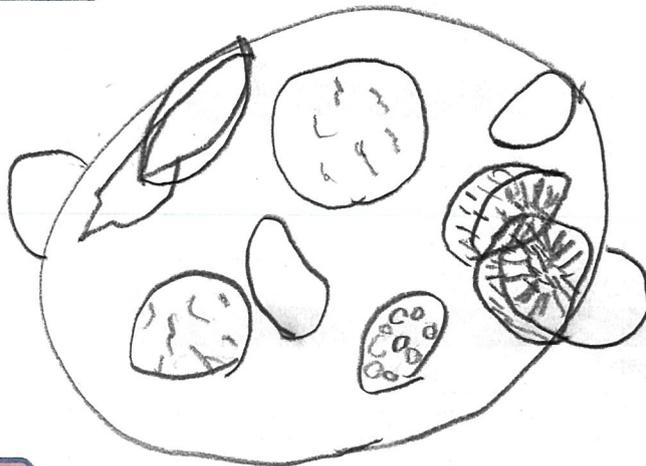
工夫したところ

こんにゃくをおでんに入れてみました

むずかしかったこと・こまったこと

支那おすしはなかった

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

たがよく交かいておいしかった

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。



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

神戸市立花山小学校

作った料理

たまごやき

使った材料

たまご さとう 塩たれ みりん

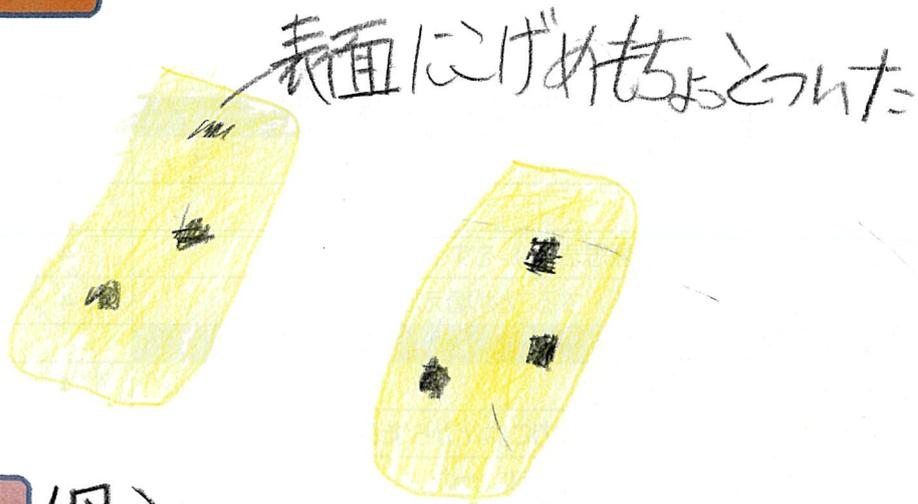
工夫したところ

特になし

むずかしかったこと・こまったこと

ひっくり返すのがむずかしかった。(たたくのも)

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

(母)

フワフワして甘い味がおもしろい。たぶん卵の白と使う量が少なくて、自分でアレンジして思いつく。

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

?月 ?日

学校名

神戸市立花山小学校

作った料理

かつおぶしの伊田に

使った材料

かつおだし、しょう油、みりん

工夫したところ

べしべしにならないようにする。

むずかしかったこと・こまったこと

どくらいまじにたらいいか分からなかった。

作った料理の写真や絵

食べた人のご感想

美味しい

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

月

日

学校名

神戸市立花山小学校

作った料理

玉子焼き

使った材料

玉子、砂糖、塩、しょう油

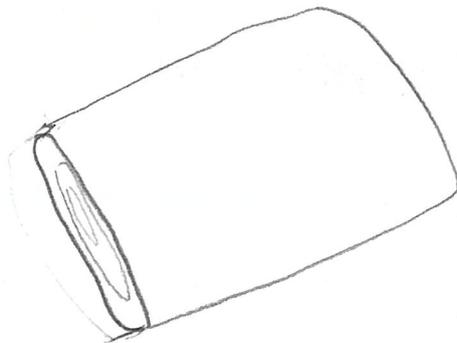
工夫したところ

少し、しょう油をまぜて、作ったこと

むずかしかったこと・こまったこと

うまく事が一番苦

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

きれいに作れているし、おいしいといわれた

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よう♪



# おうちで作ってみた料理



作った日

12月22日

学校名

神戸市立花山小学校

作った料理

たまご焼き

使った材料

たまご×2 白だし、水 (油も)

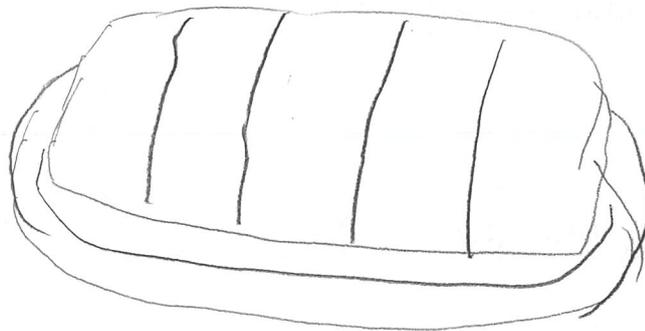
工夫したところ

最初、まわすときぐちゃぐちゃになっちゃったけど、  
後でカバーして上手にできた。

むずかしかったこと・こまったこと

まわすときどうしても、ぐちゃぐちゃになってしまった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

おいしかった。

姉

白だしの味が交っていておいしかった。

父

味付けがちょうど良かった。  
おいしかった。

母

やさしい  
味が  
好き  
姉2

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 12日

学校名

神戸市立花山小学校

作った料理

おむらいたす

使った材料

ケチャップ、みそ、なつかしごはん、ウインナー、グリルピー  
ス、ミニトマト、コーン、たまご

工夫したところ

たまご

むずかしかったこと・こまったこと

ケチャップが足りなかった

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

うまい

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 12日

学校名

神戸市立花山小学校

作った料理

プリン

使った材料

たまご 4こ 牛乳 400ml 砂糖 80g

カラメル 50g 水 大さじ2のおゆ

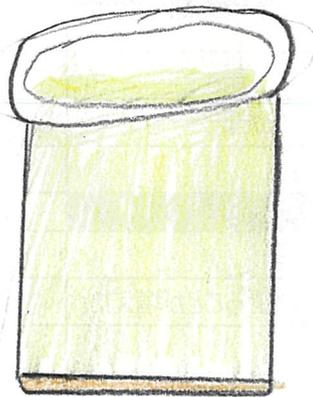
工夫したところ

まいを作る時にふっとうしないようにでもちんとさとうかきとけるようにしました。

むずかしかったこと・こまったこと

おゆをいれるタイミングがみにくかった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

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

神戸市立花山小学校

作った料理

たまご巻き

使った材料

たまご...2つ

だし

味の素

ろしとう

工夫したところ

3回に分けてたまごを入れてみた。

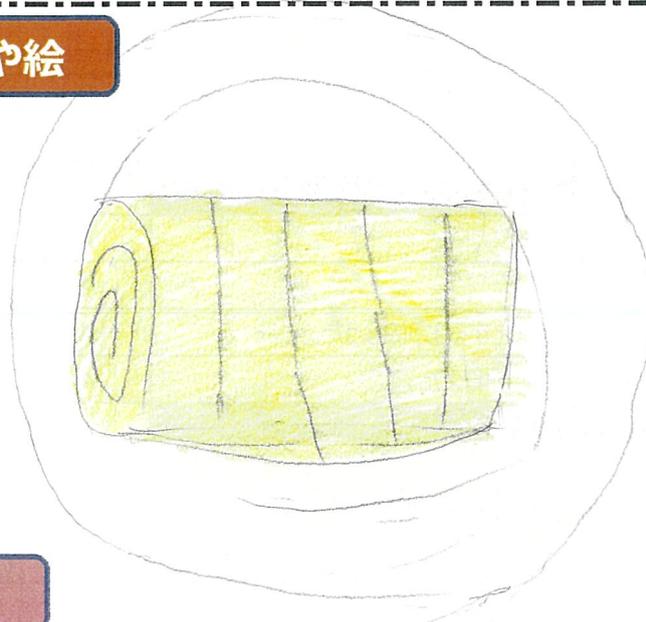
まく回すにたまごの外形が崩れにくいようにした。

むずかしかったこと・こまったこと

まくのが、7回くらいはかかっていてむずかしかった。

味もどんな味にすればいいか悩んだ。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

だしの味がきいておいしかったです。うまくまけてくらし、  
コゲもなく色もキレイだったのでもちめをいただきました。

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よう♪



## おうちで作ってみた料理



作った日

12月 11日

学校名

神戸市立花山小学校

作った料理

カレーうどん

使った材料

うどん、たまねぎ、ルー、うどん、じゃがいも、水

工夫したところ

ゆびを切らず、シケかけた。

むずかしかったこと・こまったこと

じゃがいもが切れたこと。

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 21日

学校名

神戸市立花山小学校

作った料理

おでん

使った材料

ちくわ じゃがいも ゆでたまご ごぼう こんにゃく  
大根 すい肉 など

工夫したところ

じゃがいもの根もとることを工夫した

むずかしかったこと・こまったこと

ました

大根の分厚さが全部ちがうになってしまてま

作った料理の写真や絵



- !!発見!!  
びっくりしたこと  
1. 大根の苦味をぬく  
ために米としょうゆにゆ  
でたこと  
2. ゆでたまごの底にある  
たまごは赤くこげ

食べた人のご感想

大根に苦味がなくおいしかったです

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13日

学校名

神戸市立花山小学校

作った料理

ハンバーグとミートボールとみそ汁とごはん

使った材料

米としょうがとねぎとミンチと

工夫したところ

むずかしかったこと・こまったこと

作った料理の写真や絵

食べた人のご感想

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 15日

学校名

花山 神戸市立花山小学校

作った料理

豚平焼き、みそしる

使った材料

たまご、キャベツ、もやし、豚肉、はくさい、あぶらあげ  
あぶらあげ、塩、こしょう、カツオだし、だし、みそ  
おこのみ焼きソース、マヨネーズ

工夫したところ

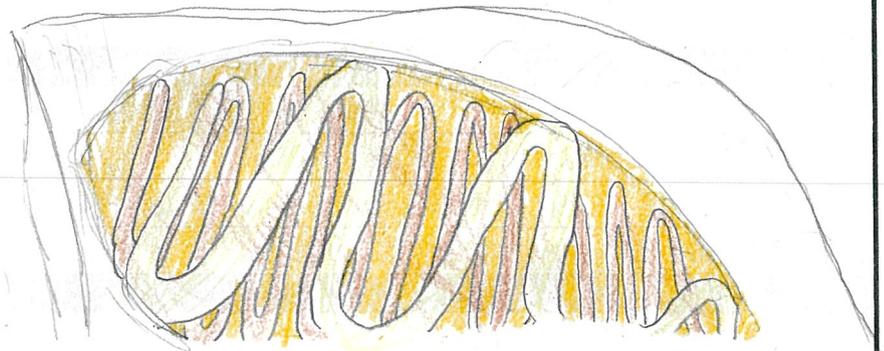
カツオだしをとりつけた。

- 豚平焼きで、たまごを焼いたまんなかからへんに具を置くこと。
- 油を熱してからたまごを焼くこと。
- 皿にうつすときに、すべらせながらまきながら、もりつけること。

むずかしかったこと・こまったこと

キャベツに火をとおすとき、量がなくて時間がかった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

豚平焼きは、キャベツがしやきしやきして、具がたっぷりて、印もふんわりしてて、とてもおいしかったです。  
おみそ汁は、白菜が少しなかつたけれど、とてもおいしかったです。また作ってほしいです。  
巨大な豚平焼きを4つも作ったのに、あっという間に完食する程おいしかったです。

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18日

学校名

神戸市立花山小学校

作った料理

みそしる

使った材料

カツオ コンブ とうもろこし ねぎ

工夫したところ

だしをカツオとコンブでとった

むずかしかったこと・こまったこと

ねぎを細かくききました。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

だしの味が濃くておいしかったです。

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 22日 **学校名** 神戸市立花山小学校

**作った料理** あこのみゆき (クックパッド「昼飯!夕飯!弁当!」)

**使った材料** キャベツ、ごぼう、たまご、米、小麦粉、水、サラダ油、お好みで「マヨネーズ」「ソース」

糸夕  
簡単  
キャベツ  
焼き  
からし

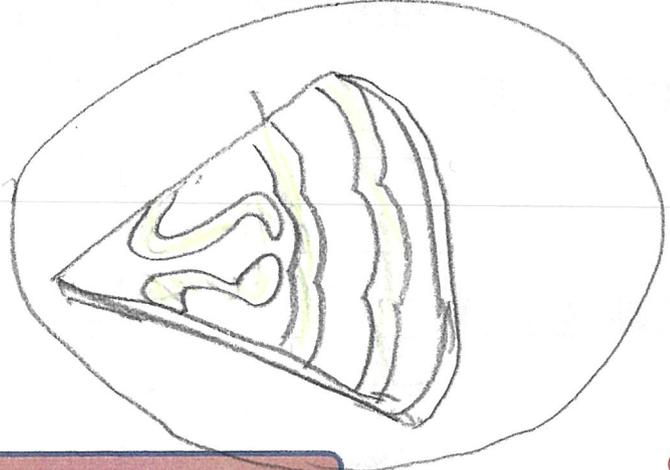
## 工夫したところ

キャベツをしまかく切るころ、  
ソースをかわりくかきこるころ

## むずかしかったこと・こまったこと

キャベツをしまかく切ること

## 作った料理の写真や絵



→ 弁当に一生懸命に作らせた  
お母さん

## 食べた人のご感想

お母さんが体調不良で寝込んでいる時に、クックパッドを見て甘サッと作って  
ました。お好み焼きを合ったら、アツアツのうちに食べた。お母さんも喜んでました。

## 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よう♪



# おうちで作ってみた料理



作った日

12月22日

学校名

神戸市立花山小学校

作った料理

トンテキ・マカロニサラダ

使った材料

トンテキ; 豚肉, トンテキのこぼれ, トンテキのソース(たれ)

マカロニサラダ; たまご, マカロニ, マヨネーズ, こしゅう,

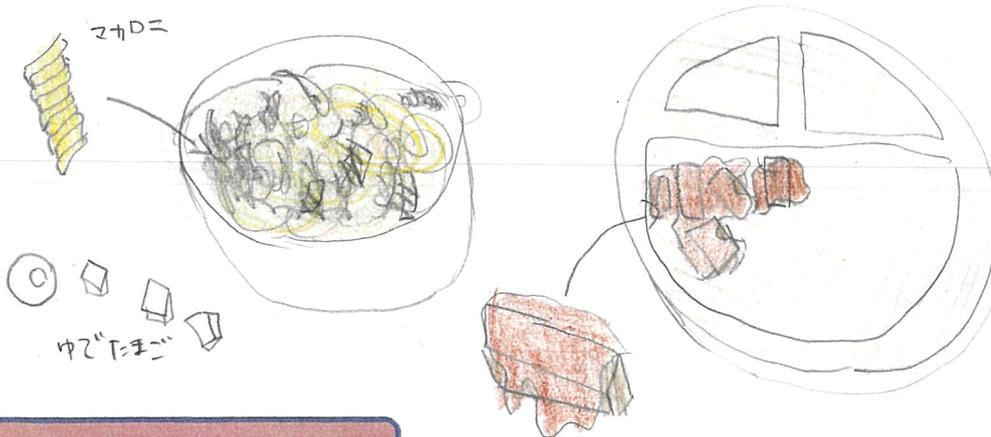
工夫したところ

豚肉を切る際は"を同じ"にすること。

むずかしかったこと・こまったこと

両方とも、フライパンから出すタイミングが  
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

豚肉を上手に同じはばで切っていました。マカロニサラダは大好物で普段もよく作って食べています。絵にはのっていませんが、緑の野菜も一緒にバランスよく、おいしくいただけました。

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** 12月21日 **学校名** 神戸市立花山小学校

**作った料理** 玉子焼き

**使った材料** ・とぎ玉子・ほんだし・しょうゆ・油

**工夫したところ**  
フワフワになるように、玉子を入れたら、こいぼしで中心をくむと、おたまをあけて玉子を入れる。とフワフワになるようにした。

**むずかしかったこと・こまったこと**  
玉子をまくとき、やぶれてしまった。



**食べた人のご感想**  
少量のほんだしとしょうゆ味の味がしつかり？ほんのり？のようになって、「そのたりない」となることがなかった！

## 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 19日

学校名

神戸市立花山小学校

作った料理

おみそしる

使った材料

花かつお、こんぶ、みそ、かぼとりなめこ、しょうが、青ねぎ

工夫したところ

なめこが小さくなるように、火かげんのちょうどいい具合を見つけました。

むずかしかったこと・こまったこと

かぼとりなめこもかぼからとれるときにぬるぬるしていきりにくかったです。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

味見を何度もしながら、お味噌の分量を調節しながら作っていました。初めて作ったお味噌汁でしたが、とてもおいしかったです。また作って欲しいです!!

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よう♪



# おうちで作ってみた料理



作った日

12月19日

学校名

神戸市立花山小学校

作った料理

おみそ汁 (ぶた汁)

使った材料

にんじん、ぶた肉、みそ、たまねぎ、とうふ、ねぎ

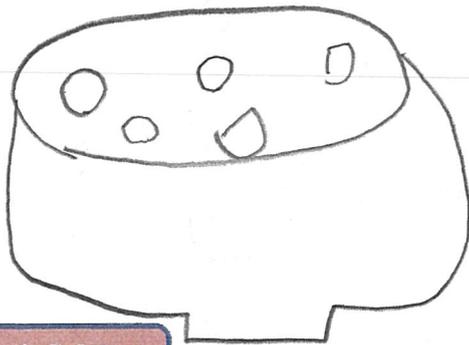
工夫したところ

やさいのまり方

むずかしかったこと・こまったこと

やさいの切り方がむずかしかった。  
おみそ汁の材料がわからなくむずかしかった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

「おいしかった〜」  
「やさいかた〜さんほらっていた〜」

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 17日

学校名

神戸市立花山小学校

作った料理

シチュー

使った材料

玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、じゃがいも、油、水、牛乳  
シチューの元(7Pツマ)ー

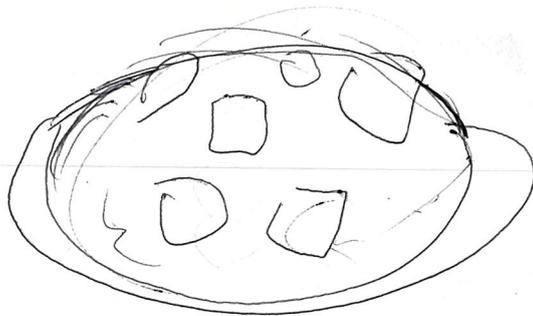
工夫したところ

とろみがよくよじって

むずかしかったこと・こまったこと

水を入れたから、ひっくり返さなかった

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

10分ほどでおいしかった

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 19日

学校名

神戸市立花山小学校

作った料理

だしまきたまご

使った材料

たまご、だし、とうすく(ちゅうゆ、みりん)

工夫したところ

あまり火を通しすぎないように、だいたい(なんとなく)火が通ったら、すぐにあげた。

むずかしかったこと・こまったこと

まぐろのリングがはやすぎてたまごが少しだけ加熱済みでした。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

①おいしー

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

神戸市立花山小学校

作った料理

たまご焼き

使った材料

たまご

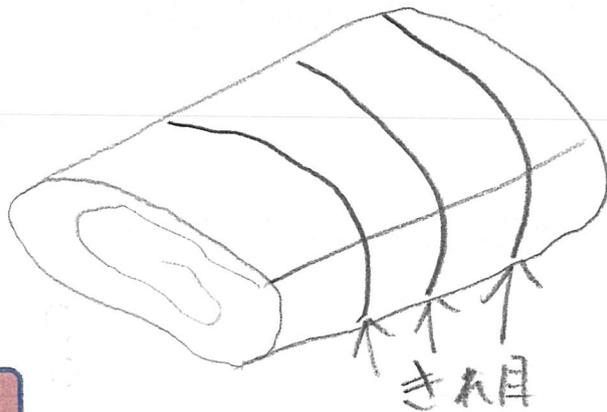
工夫したところ

ふんわりするようにたまごからでるお肉をつぶした。

むずかしかったこと・こまったこと

1回目のたまごをひっくりかえすのがおずかしかった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

ふんわりしてておいしかった(ママ)

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24日

学校名

神戸市立花山小学校

作った料理

うどん

使った材料

にぼし、かつお、こんぶ、めん、かまぼこ、あけ

工夫したところ

かつお、こんぶ、にぼしだけじゃなかったけど、にぼしをいれて3つの  
合わせただしを作りました

むずかしかったこと・こまったこと

それぞれのだしを合わせるのが時間がかかってむずかしか  
った。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

だしをのみほろほろとあ  
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。