

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

和泉市立光明台南小学校

作った料理

茶わんだし

使った材料

えび ・ きんぴん ・ こんぶ ・ しいたけ  
かつお

工夫したところ

こんぶを常に水につけておく。  
ふっとうしてからだしをとる。(かつおいれてから)  
かつおをトホたうすくに火を止める

むずかしかったこと・こまったこと

× かけんとみる所

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

かつおの味がまいていておいしい、  
だしがまいている  
また作ってみたいです

おうちで料理にチャレ

※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 11 日

学校名

和泉市立光明台南小学校

作った料理

サケのムニエル、おみそ汁、白米、ポテトサラダ、だし巻き卵

使った材料

サケ、じゃがいも、ハム、カニカマ、レタス、卵、わかめ、とうふ、ねぎ、米

工夫したところ

火の強さを調節した。

色どりを考えた。

栄養のバランスを考えた。

むずかしかったこと・こまったこと

だし巻き卵を巻くのが、けっこうむずかしかった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

作り方を本で確認して、時間をかけて頑張って作ってくれたのでとても美味しかったです。

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 30日

学校名

和泉市立光明台南小学校

作った料理

たきこみご飯・からあげ・おすまし

使った材料

・しいたけ      ・にんじん      ・しょうが(生)      ・こり肉  
 ・シヤン      ・塩コウジ      ・かたくり      ・だし      ・しょうゆ      ・みりん  
 ・塩      ・米油

工夫したところ

- ・にんじんを先に入れて、しいたけを後に入れる
- ・余った具材も使って料理した
- ・みりんは野菜のおくをとる

むずかしかったこと・こまったこと

- ・にんじんの皮むき
- ・油かきとは異なるようにする紙を切ること

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

たきこみご飯は我家の定番。とてもおいしくできました。からあげもサクッと上手にできました。おすましも作って下さい。

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 31日

学校名

和泉市立光明台南小学校

作った料理

おせち

使った材料

田作り、くるみ、こんぶ、黒豆、かまぼこ、いんじん、だいこん、グレープフルーツ、はんぺん、卵、ぶり、お肉、くり、えび、かんこん、ごぼう、せいかいこんにゃく、たけのこ

工夫したところ

黒豆をいるときに、豆が水の上に出ないようにした。

いんじんを花型に型抜きしたところ。  
こんにゃくを、くるみでみくりにかえた → 肉で

むずかしかったこと・こまったこと

黒豆が水の上に出てくること。

かまぼこを、同じうすさに切ること。  
お肉を、うすく切るのが難しかった。

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

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

和泉市立光明台南小学校

作った料理

みそ汁

使った材料

・たまご  
・しょうゆ  
・厚切れんそう  
・みそ  
・だし

工夫したところ

たまごをふわふわにする

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

だしがおいしいからたです

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よう♪



# おうちで作ってみた料理



作った日

9 月 9 日

学校名

和泉市立光明台南小学校

作った料理

ハンバーグ

使った材料

パン粉・たまご・たまごこし・ひき肉・エゴリン

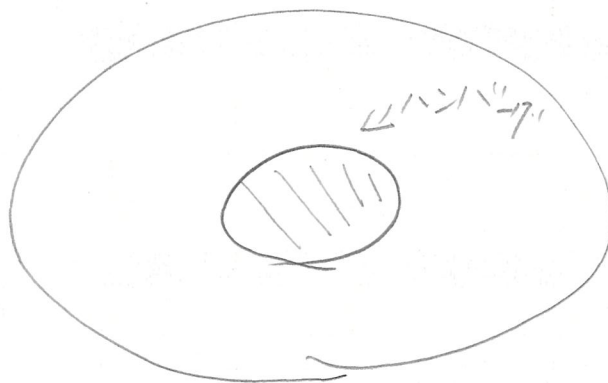
工夫したところ

まぜるところ

むずかしかったこと・こまったこと

まぜるところ

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

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。

