



# おうちで作ってみた料理

作った日

10月16日

学校名

尼崎市立立花西小学校

作った料理

おみそ汁

使った材料

ソフトもめん豆腐 ごん布・かつおぶし・しめじ・ねぎ

工夫したところ

豆腐をしっかりと均等にセカった。  
家は5人家族なので

むずかしかったこと・こまったこと

豆腐をなべに入れる時に、包丁を使う所がこまった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

母・まずは、道具をそろえる事から始め、初めての工程でとまどう事も多かったです。1つづつ丁寧に行きました。味は優しい味でおいしかったです！  
また一桶は作ろうね！

おうちで料理にチャレンジしてみよう♪・・・動画はこちら⇒



※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。

写真掲載のご承諾をいただきました。  
ありがとうございます♡



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 17日

学校名

尼崎市立立花西小学校

作った料理

みぞれ

使った材料

こんぶ、かつお、たまご、みぞれ、みそ

工夫したところ

みぞれは、湯がく前に取りおいて、かつおの下  
の湯で煮（ゆ）ました

むずかしかったこと・こまったこと

みぞれの調味料が、なかなかからまら  
ない、味がからなかった



食べた人のご感想

だしの味がきい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♪・・・動画はこちら⇒

※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** 10月17日 **学校名** 尼崎市立立花西小学校

**作った料理** 野菜たっぷりうどん

**使った材料** こんぶ、かつおぶし、はくせい、白ネギ、人参、煮しめじ

だしこんぶしょうすあげ

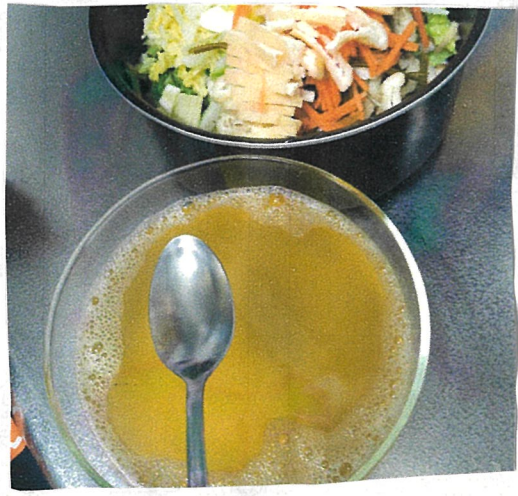
## 工夫したところ

かつおぶしをたっぷり入れて味を豊かにした。

## むずかしかったこと・こまったこと

かつおぶしを入れるのがむずかった。

## 作った料理の写真や絵



## 食べた人のご感想

だしがとくて香りがおいしかった。

おうちで料理にチャレンジしてみよう♪・・・動画はこちら⇒



※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

10月17日

学校名

尼崎市立立花西小学校

作った料理

みそしる

使った材料

まいたけ、はなご、ねぎ、とうふ

工夫したところ

みそをいれるときにうっかりの中であゆ  
といっしょにまぜていれるところ。

むずかしかったこと・こまったこと

とうふを切るときにしょうがに切られなかった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

こんどかつお節でだしを取りまてこ かつお節し、みそを入れる時は、おれりおれり  
という感じでいい、良い香りでおいしいおみそ汁が出来たよ

おうちで料理にチャレンジしてみよう♪・・・動画はこちら⇒

※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

月 日

学校名

尼崎市立立花西小学校

作った料理

とんじり

使った材料

さつまいも ・ こんにん ・ たいこん ・ ぶた肉 ・ うすあげ  
ねぎ ・ みろ ・ 水 ・ しょうゆ ・ さけ ・ ごま油

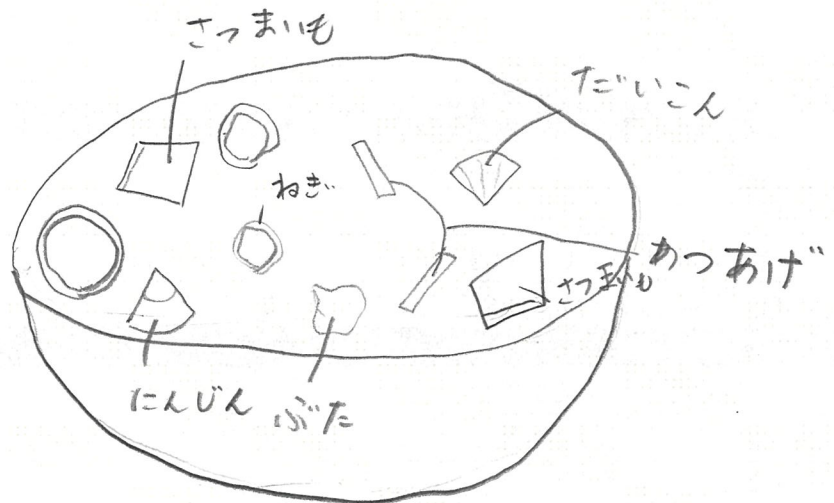
工夫したところ

・ さつまいもの大きさを一口サイズにした  
・ 旬の食べ物を使った。

むずかしかったこと・こまったこと

・ さつまいもがとんでもかたかったです。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

とてもおいしく、さつまいもが、やわらかかったです。

おうちで料理にチャレンジしてみよう♪・・・動画はこちら⇒

※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

10月 16日

学校名

尼崎市立立花西小学校

作った料理

とんじろ

使った材料

白たけ、みそ、たまねぎ、ちくわ、キャベツ、大根、にんじん、とうふ

工夫したところ

具材の大きさを同じぐらいにする  
大きめに切って食べごたえをつける

むずかしかったこと・こまったこと

とうふを切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

和だしがきいておいしかった。

おうちで料理にチャレンジしてみよう♪・・・動画はこちら⇒

※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

10月16日

学校名

尼崎市立立花西小学校

作った料理

お味そ汁

使った材料

・水  
・ねぎ  
・かつおぶし  
・味そ  
・とうふ  
・わかめ

工夫したところ

・あじみをして、味その調節をした。

むずかしかったこと・こまったこと

・とうふを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

だし味の味がとても感じられて、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♪・・・動画はこちら⇒

※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

10月 15 日

学校名

尼崎市立立花西小学校

作った料理

とんじり

使った材料

おさかな・にんじん・ふた肉・ネギさし

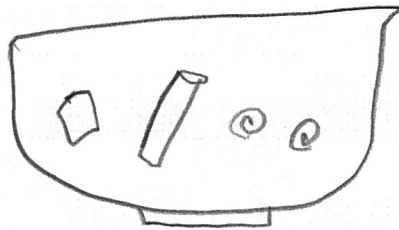
工夫したところ

ぶつ切りせないこと  
いろいろな大きさやきり方で食かんたのしめるようにした。

むずかしかったこと・こまったこと

ぶつ切りせないように、お肉のための火かけんがむずかしかった。  
にぼしのあたまとおなかをきれいにとれなくて苦かった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

だしを味わって、ゆくり美味しく頂きました。  
... おごにあたりました。

おうちで料理にチャレンジしてみよう♪...動画はこちら⇒



※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

10月17日

学校名

尼崎市立立花西小学校

作った料理

かつおの出汁を使った味ダシ

使った材料

かつお、水、わかめ、玉ねぎ、豆腐

工夫したところ

味ダシを作った時の汁がむだにならないように、味ダシの中にかつおを入れ、玉ねぎをゆでる時に、かつおより先に玉ねぎを入れた。

むずかしかったこと・こまったこと

できただしをかつおとだしに分けるために、ざるで分けるのがむずかしかったです。あと、たまねぎの大きさをそろえるのも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

とってもおいしかったです。自分で作るといつもと違う味がする気がしてより美味しいね。ママに作って下さい。

おうちで料理にチャレンジしてみよう♪・・・動画はこちら⇒

※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

10月17日

学校名

尼崎市立立花西小学校

作った料理

おみそしる

使った材料

かつお・いりこ・とうふ・わかめ・みそ

工夫したところ

かつおの風味が好きなのでかつおの量を多くした。

むずかしかったこと・こまったこと

だしをとったあとこす時にざるからこぼれそうになった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

だしの香りが良い、とてもおいしい、おみそ汁でした。

おうちで料理にチャレンジしてみよう♪・・・動画はこちら⇒

※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

10月19日

学校名

尼崎市立立花西小学校

作った料理

おなべ

使った材料

はくさい、つみれ、ぶた肉、鳥肉、えのき、  
ぶり、こんぶ、鮭、豆ふ、うどん

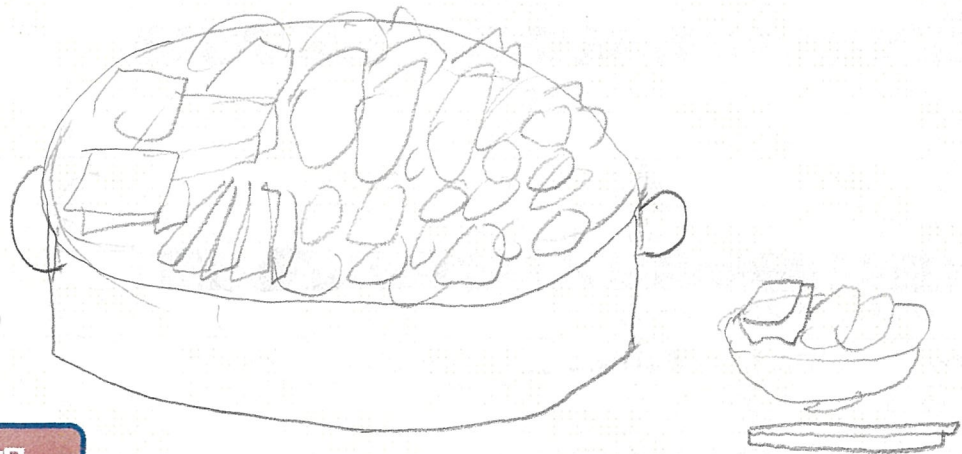
工夫したところ

こんぶだしと煮のあがで、しっかりだしをしてから野菜を入れた

むずかしかったこと・こまったこと

とうふを切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

こんぶだしの味がきいていて、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♪・・・動画はこちら⇒



※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

10月 17日

学校名

尼崎市立立花西小学校

作った料理

やさしいため (中かスープ)

使った材料

ヒューマン・肉、たまねぎ、にんじん、キャベツ  
もやし、しお、こしょう、バター、ゴマ油・油  
(コンリメ、水、具スープ)

工夫したところ

やさしいため → 前回もつく、たけど、キャベツを先に入れて、しなしなしになったので、キャベツのシャキシャキ感を出すために、一番最後に入れた。にんじんと肉は、しっかりどろろするように、最初に入れた。

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

おいしかった♡

おうちで料理にチャレンジしてみよう♪...動画はこちら⇒



※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

10月15日

学校名

尼崎市立立花西小学校

作った料理

おでん

使った材料

かつおぶしのだし

工夫したところ

おでんとあうまうまにかんぱった。  
おでんより味がくたくたすぎず、うすくたすぎないようにかん  
ぱった。

むずかしかったこと・こまったこと

かつおのだしをあじあわせると、かつおぶしなどの  
くらげはおいしくなかった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

もうちょっと味をこくしてくれたりもっておいしかった。  
あじ  
(け)

おうちで料理にチャレンジしてみよう♪・・・動画はこちら⇒

※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。

