



おうちで作ってみた料理



作った日

1 月 5 日

学校名

尼崎市立武庫東小学校

作った料理

みそしる

使った材料

みそ ・ とうふ ・ わかめ

工夫したところ

みそをいれたらふっとうさせない。

むずかしかったこと・こまったこと

工夫したところにかいているやって みそをいれたら すぐ弱火に転
ところがむずかしくこまりました。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

だしがきいてて
美味しい。

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。



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

尼崎市立武庫東小学校

作った料理

すまし汁

使った材料

小松菜、人参、大根、しょう油、塩、酒、だし汁、ねぎ

工夫したところ

根菜や小松菜の根元など固い部分からなべに入れる。
火が通りやすいように具木をうすく切った。

むずかしかったこと・こまったこと

具木を切るときに包丁のつかい方がむずかしかった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

普段、だしの素で簡単にすましてしまうのですが、かつお節などを使って手間をかけて取っただしを使った料理はシンプルは味付けでもすくおいしかったと改めて感じました。
たまには、きちんとだしを取るのいいですね。

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。



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

1月 9日

学校名

尼崎市立武庫東小学校

作った料理

豆乳鍋

使った材料

人参、白菜、豆腐、餅巾着、水菜、きし麦面
肉団子、牛肉、しめじ

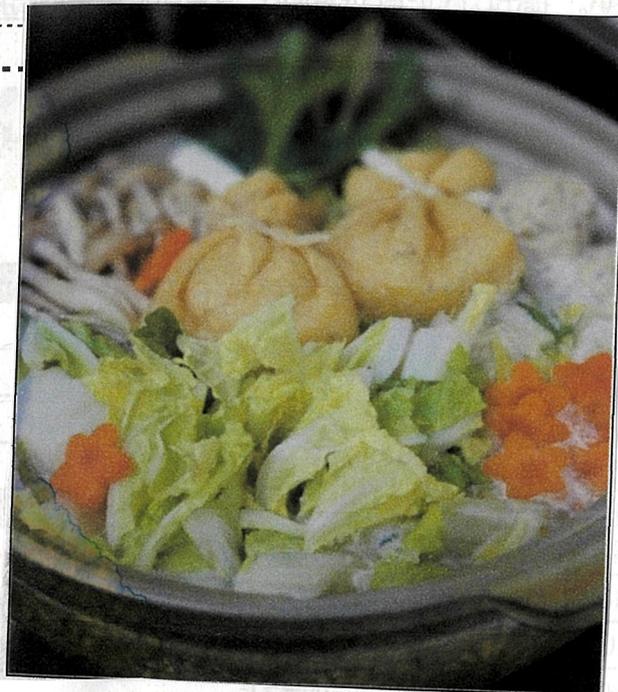
工夫したところ

人参をお花の形にしました。白菜を1口サイズにしたところ。

むずかしかったこと・こまったこと

白菜が"とても"かたかったから"きるのが"とても大変だった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

・キムチを入れて食べてもおいしかった。・餅巾着がとてもおいしかった。
・きし麦面がやわらかくておいしかった。・人参がお花でかわいい!

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。



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 26日

学校名

尼崎市立武庫東小学校

作った料理

うどんすきなべ

使った材料

大根、~~人参~~人参、白菜、えのき、
とり肉たまり、かまぼこ、ぶた肉、豆、きしめんうどん

工夫したところ

野菜の甘みを出すため、しょうゆをゆめにして、おだしは野菜で甘みを出す

むずかしかったこと・こまったこと

具材の入れるタイミングがおいむずかしかった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

おいしかった、野菜の甘み😊

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。



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

尼崎市立武庫東小学校

作った料理

年こしそば

使った材料

かつおぶし、こんぶ、そば、えび天、かまぼこ、ねぎ

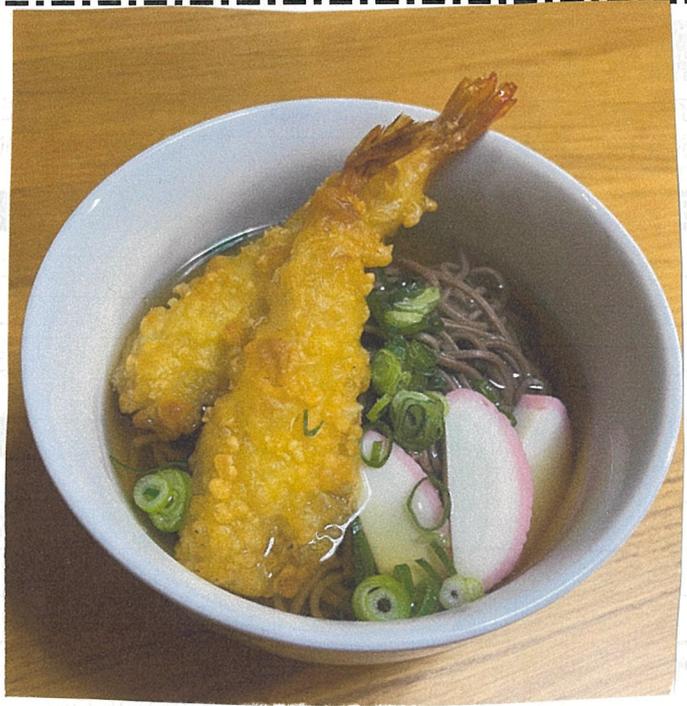
工夫したところ

ふっとうさせないように工夫した。

むずかしかったこと・こまったこと

とくになし

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

美味しかったです。普段 出汁を一から取る事が無いので勉強になりました。

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

12月28日

学校名

尼崎市立武庫東小学校

作った料理

肉じゃが

使った材料

じゃがいも、こんにゃく、人参、牛肉、しょうが、梅干し、はちみつ

工夫したところ

梅干しをいれて、じゃがいもが煮くずれないようにして、はちみつをいれて照り出汁を出しました。キッチンペーパーに穴を開けて、落としふたの代わりに使いました。

むずかしかったこと・こまったこと

それぞれの野菜の大きさをそろえて切ることや、もりつけをするときにこのようにすればきれいに見えるのかなどが特にむずかしかったです。普段手伝う時に違って自分ですることか増えたので、少し負担がかり、困りました。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

おいしかったので、食べるのが大好きなので、みんなで取り組みました。野菜のサイズもそろえて上手にカットできました。他の料理にも応用できるので、チャレンジしてみよう。

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。



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

尼崎市立武庫東小学校

作った料理

肉ジャカ

使った材料

人参、ジャガイモ、玉ねぎ、ぶた肉

工夫したところ

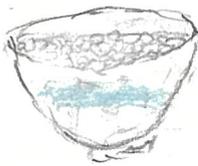
玉ねぎの皮をむきすぎない。

むずかしかったこと・こまったこと

玉ねぎのせいで目がいたくなった。

作った料理の写真や絵

またすたすた



ごはん



肉ジャカ



肉ジャカとビール

食べた人のご感想

普段はインスタントのだしを使っているのですが、さすが昆布、鰹、味林、酒、しょうゆを使っていると一段とおいしくなりますね。

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。



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

1 月 1 日

学校名

尼崎市立武庫東小学校

作った料理

筑前煮

使った材料

板こんにゃく、人参、れんこん、椎茸、じょうろ、とり肉、さとう、しょうゆ

酒、みりん、ごま油

工夫したところ

こんにゃくも熱湯に入れるときに、バチヤシ水が飛ばないように低い位置から入れました。にしじんやレンゴンの皮をむくときは手を切らないように置いてするなど工夫しました。

むずかしかったこと・こまったこと

作り方どおりに作ったけれど、もうちょっとにきびが味がしみこまないということがあったので調節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。



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

1月 7日

学校名

尼崎市立武庫東小学校

作った料理

肉じゃが

使った材料

たまご・人参・じゃがいも・糸こんにゃく・

うぐすたにく・きぬさや

工夫したところ

火にかけてコンブを1時間したした。

むずかしかったこと・こまったこと

だしを作る時に失敗しそうになった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

だしからしっかりと、味がよくしみていて大変おいしかったです。

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。



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 23日

学校名

尼崎市立武庫東小学校

作った料理

たまごやき(だし入り)

使った材料

たまご、おひのものとX(ふり)、おゆに玉、だし(か

つお)

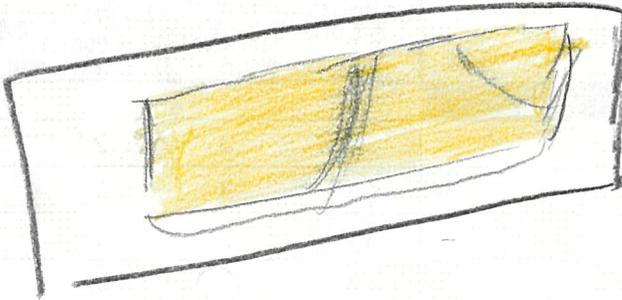
工夫したところ

やきすぎないまよにした。だしを入

むずかしかったこと・こまったこと

どのくらいやきかばいれいかこまった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

おいしかった。

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。



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

/ 月 7 日

学校名

尼崎市立武庫東小学校

作った料理

みそ汁

使った材料

大根、キャブ、油あげ、わか(り)

工夫したところ

みそを入れたあとにしっかりと混ぜないよう
にしました。

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

にぼしのだしの香りが生かされて、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。



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

尼崎市立武庫東小学校

作った料理

たこごめ 厚ごぼん

使った材料

米、にんじん、ごぼう、水(250ml)、油あげ、しめじ、水

工夫したところ

調味料のかけ方をちがせてみる

むずかしかったこと・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

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。



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

尼崎市立武庫東小学校

作った料理

だし

使った材料

こんぶ・かつお

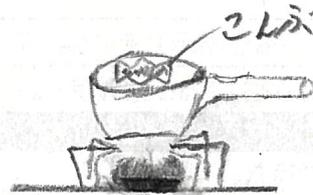
工夫したところ

・1時間つける。ふっとうする前に火を
とめる。ふっとうしたら火をとめてかつおぶしを10分入れる。
5~6分おいてかつおぶしを1分しずんだら、キッチンペーパーでこす。
注意、かつおぶしをしぼったらダメ。

むずかしかったこと・こまったこと

おんどやこんぶをつける時間によってだしのふうおちが変わるのでむずかしかった。です。
・かんたんそうでさほんのさきょうがむずかしくなっていたと思いました。

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♪・・・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。



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9日

学校名

尼崎市立武庫東小学校

作った料理

お味噌汁

使った材料

ねぎ、とうふ、わかめ、みそ

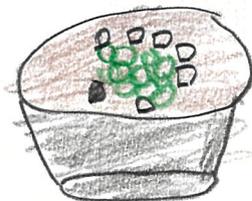
工夫したところ

ねぎをきんにいためる

むずかしかったこと・こまったこと

みそのとかしがた

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♪・・・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。



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

尼崎市立武庫東小学校

作った料理

だしまきたまご

使った材料

たまご、合わせだし(水、かつおぶし、こんぶ)、しょうゆ、油

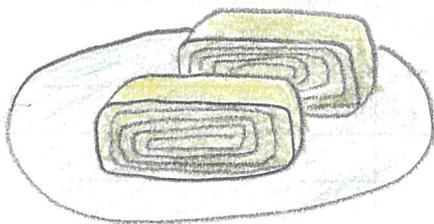
工夫したところ

こげないように弱火で焼く。

むずかしかったこと・こまったこと

火が弱く時、たまごをまく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

フワフワでおいしかったです。

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。



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29日

学校名

尼崎市立武庫東小学校

作った料理

なべ

使った材料

こんぶ・水・酒・しょうゆ・塩・はくさい・白ねぎ・きのこ類・豆腐・春巻き・肉だんご・魚・にんじん

工夫したところ

そうすいにして残ったおだしを最後まで煮詰めてを工夫した。そしてこんぶを捨てるずにつくだんにした。

むずかしかったこと・こまったこと

具材を入れる順番がむずかしかった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

みんながおいしいと言って食べてくれた。

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。



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

尼崎市立武庫東小学校

作った料理

みそ汁

使った材料

あじだし、みそ、ねぎ、とうふ

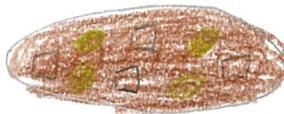
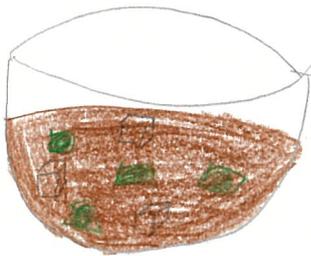
工夫したところ

みその量をしっかり量ったこと。
ねぎをななめに切ったこと。

むずかしかったこと・こまったこと

水の量がぐんぐんおちておかしかった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

愛情がこもっていて、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。



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

尼崎市立武庫東小学校

作った料理

赤だし

使った材料

赤みそ 大根 人参 わかめ 水

工夫したところ

みそがべとすぎたりはりがうすぎないか味みしてる量に合わせたこと

むずかしかったこと・こまったこと

人参と大根の煮すぎがお肉がつかずまた余りくしいし、すすきも、作っている途中でくずれそうだと焦ってかきこ

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

具が食べやすい大きさで、みそのかけ具合もよく、たいへんおいしかったです。だしもちゃんとしていたので、香おリャー良かったです。

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。



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

1 月 6 日

学校名

尼崎市立武庫東小学校

作った料理

だしまきたまご / おみそしる

使った材料

水、かつお節、とうふ、わかめ、みそ、たまご、おくら、さつ、みんしょうゆ

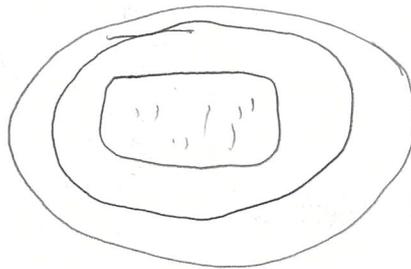
工夫したところ

自分たちに合う味をためた。

むずかしかったこと・こまったこと

だしまきたまごの
ひっくり返しをくり返すところ

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

かつお節のおだし とても美味しかった。
時間のある日は、また一箱は作りたいたいと思います。

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。



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 24日

学校名

尼崎市立武庫東小学校

作った料理

しゃぶしゃぶ

使った材料

ゆず ちり こんにゃく 具材(とろろ、わかめ、ねぎ、肉、えのき、しいたけなど)

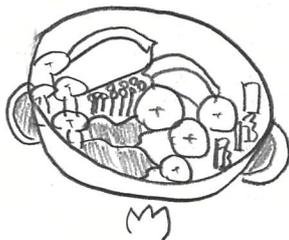
工夫したところ

ふっとうしすぎないようにおいしくなくならないように気を付けて作らせた。

むずかしかったこと・こまったこと

よくはなかった。

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♪・・・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。



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 29 日

学校名

尼崎市立武庫東小学校

作った料理

ひじきの煮物

使った材料

ひじき、人参、油あげ、調味料(みりん、さとう、しょう油、お酒、油) おだし

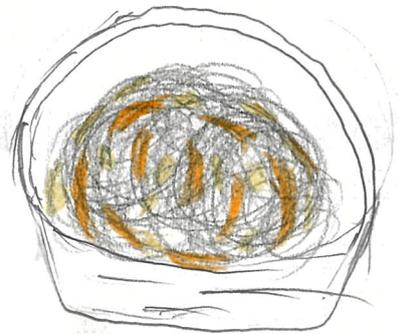
工夫したところ

だしを使っているから、調味料を少なく
した。油あげは、油ぬきをした。

むずかしかったこと・こまったこと

人参を細く切ること。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

優しいお味でとっても美味しかったです。
とても上手に作ってくれました。

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。



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

1 月 8 日

学校名

尼崎市立武庫東小学校

作った料理

おすいもり

使った材料

だしかつお、だしこんぶ、水、サリム、うずまき

工夫したところ

だしを取る所は、水がふたとうする前に、上げた。

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

味がこかったけど、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。



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

尼崎市立武庫東小学校

作った料理

みし汁

使った材料

しょうが、いも、トマヤシ、糸ひき、うすあげ、ワカメ

コネ、こね、水

工夫したところ

しょうがのだしをとるところが「いちほ」の工夫でした。

むずかしかったこと・こまったこと

「いちほ」のしらすを「いちほ」から作るまでからわかったので、そこがこまりました。

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♪・・・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。



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 26日

学校名

尼崎市立武庫東小学校

作った料理

だしまさをまね

使った材料

だし、たまご

工夫したところ

火にきをつけた

むずかしかったこと・こまったこと

こけちのた(ちよとた)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。



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

尼崎市立武庫東小学校

作った料理

だしまきたまご

使った材料

にんじん、ほうれんそう、たまご、ほんだし、ごま油

工夫したところ

にんじんやほうれんそうをいちょうに切った所。

むずかしかったこと・こまったこと

やきがじつがまずかった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

(自分が食べてない)

ごま油の味だしの味がちゃんとしました。

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。



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 1日

学校名

尼崎市立武庫東小学校

作った料理

うどん

使った材料

うどん、ダイコン、モロ、鳥肉、三葉、卵

工夫したところ

だしをそばにつけて作った

むずかしかったこと・こまったこと

とろいなりとほうちゅうで切るこ

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

美味しく作れたのでよかったです。

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。



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31日

学校名

尼崎市立武庫東小学校

作った料理

みそ汁

使った材料

みそ、にんじん、小松菜、豆腐、水、こんぶ、かつお節

工夫したところ

やさいを入れる時に、とうふもいっしょに入れてしまわないこと⇒とうふも入れてしまうとくずれてしまう
味ざわりがよくなるように、ふきんでかつお節をこした。

むずかしかったこと・こまったこと

だしをとるときの火の管理がむずかしかった

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

手順を守るとお出汁は手間がかかると分おいしかったです。お出汁のとり方のポイントが反映されていないので、もう一度復習して大事なポイントをお伝えしよう!!

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。



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

月

日

学校名

尼崎市立武庫東小学校

作った料理

おせりに

使った材料

おもち

にんじん、だいこん、しいたけ、水、ぎけ、だし、しょうゆ

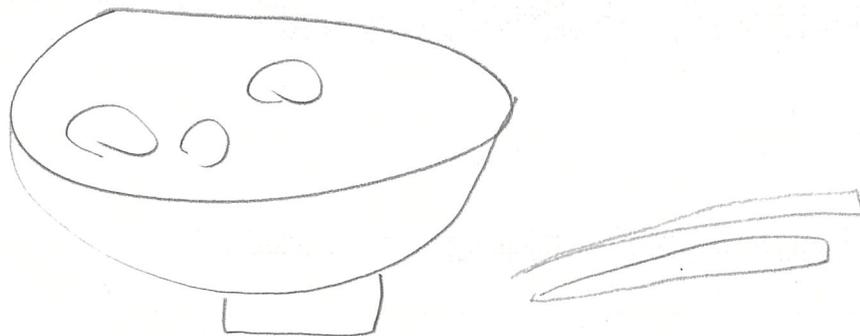
工夫したところ

もちを先にトースターでやいた

むずかしかったこと・こまったこと

里芋をうすめり

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♪・・・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。



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

1月 2日

学校名

尼崎市立武庫東小学校

作った料理

みそしる

使った材料

ジャガイモ・ネギ・玉ねぎ

工夫したところ

火が通りやすいように野菜をこまかく切った。

むずかしかったこと・こまったこと

こんぶを一時間水につけたこと

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。



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 31日

学校名

尼崎市立武庫東小学校

作った料理

オニヨンスープ

使った材料

わかめ たまねぎ

工夫したところ

わかめを水にさらした。

むずかしかったこと・こまったこと

なし

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♪・・・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。



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

尼崎市立武庫東小学校

作った料理

みそしる

使った材料

たいこん、じゃがいも、えのき、とうふ、あぶらあげ、みそ。

工夫したところ

みそを、ゆるくなめにして、だしをかき混ぜるようになる。

むずかしかったこと・こまったこと

こまかい袋から取り。

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。



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

1月 1日

学校名

尼崎市立武庫東小学校

作った料理

かすじろ

使った材料

おきかけ、おやし、おだし(たくさん)おだしに

くおきの202mlにや

工夫したところ

おきかけ、おやし、おだしをひんじれんじでひいた。

むずかしかったこと・こまったこと

おきかけがくさかった

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♪・・・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。



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

1月2日

学校名

尼崎市立武庫東小学校

作った料理

茶わんむし

使った材料

しいたけ、たけのこ、高野豆腐、たまご

工夫したところ

かつおとこんぶのだしを完全にひやしてからたまごを入れる

むずかしかったこと・こまったこと

とくになし

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

1 月 1 日

学校名

尼崎市立武庫東小学校

作った料理

おぞうり

使った材料

もち、ぶた肉、にんじん、大木良、あら、あけ

だし

工夫したところ

野菜にしっかりと火がとおるまで

むずかしかったこと・こまったこと

チョウ切りがむずかし

かった

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

おいしいよ

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。



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

尼崎市立武庫東小学校

作った料理

おぞうに

使った材料

もちにんじん白だししいたけ人参とりに

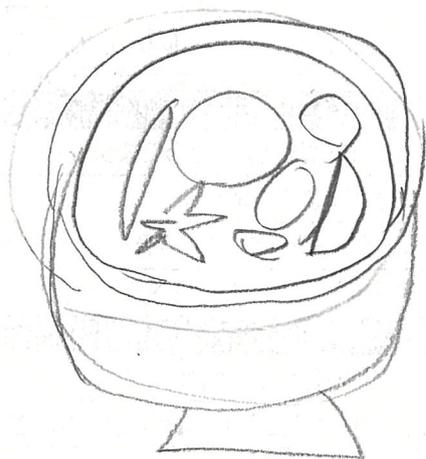
工夫したところ

色どりをよくして見た目をよくした
臭材でえいようせいさんすをまえた

むずかしかったこと・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

おいしい

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。



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 6日

学校名

尼崎市立武庫東小学校

作った料理

しゃぶしゃぶ

使った材料

ねぎ、肉、うどん、水白菜、魚、しいたけ、

んが

工夫したところ

しゃぶしゃぶ、かつお節でか

むずかしかったこと・こまったこと

あくをとるころ。

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♪・・・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。

