

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

2月 13日

学校名

光明台 南小学校

作った料理

天ぷら・豚汁

使った材料

豚肉、こんにゃく、(はんぺん)、しめじ、**こんが**、けり粉、みそ、ちくわ、かぼちゃ、とりむね肉、てんぷら粉

工夫したところ

豚肉はあぶらがでるので最初にゆでてあぶらぬきを(し)て。

むずかしかったこと・こまったこと

天ぷらで、あぶらが飛んでくるので少し困ったけどがんばった。
(こわかった)

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

豚汁の味がおいしかった。
天ぷらのとり肉も下味がしかり
ついていて、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

1月 14日

学校名

光明台南小学校

作った料理

おでん

使った材料

・かつおだし・昆布・大根・たまご・じゃがいも
・こんにゃく・ねりもの・あつあげ・しょうゆ・酒・さとう
・鶏の手羽元

工夫したところ

下ごしらえで電子レンジを使って煮こむ時間を少なくした。(大根、じゃがいも)

むずかしかったこと・こまったこと

味つけ

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

・白頃から化学調味料を使っていませんが、子供達には教えた事がなく、このような体験講座を通して伝える事ができて良かったです。これを機に一緒にお料理をする機会を増やしたいと思います。

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よう♪



おうちで作ってみた料理



作った日

1月23日

学校名

光明台南小学校

作った料理

おみそ

使った材料

かつおだし、とうふ、ねぎ、しょうゆ、しおこんか

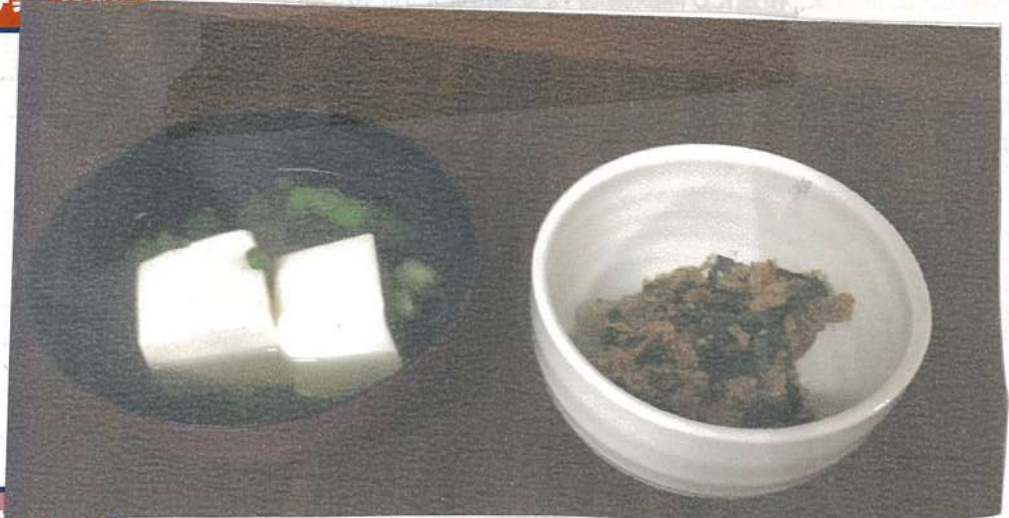
工夫したところ

だしをとったあとのかつおだしと「しおこんか」でかりかけを作った

むずかしかったこと・こまったこと

ねぎを切る時に手を切りそうになりました。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

ネットできちんと調べた味付けをいいたので、とてもおいしくできていました。
また作ってみたい。

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

2月 11日

学校名

光明台南小学校

作った料理

きのこたまり!! だしを併せたたまごめこひん (たまごめこひん)

使った材料

たまごめこひん	きのこ(しめじ・えのたま・まいたけ)	へちま汁	たまご	〜つくだに
だし(こんぶ・かつお)	しょうゆ・酒・みりん・砂糖	豆ふりだし	めんつゆ	かつお・こんぶ
とり肉 150g	米	わかめ・みそ	たまご	しょうゆ・みりん

工夫したところ

ほとんどの料理にだしを併せたところです。つくだには事前に調理実習で教えてもらった作り方をしました。だしをとったあとのかつおぶしとこんぶで1品つくったので、だしのないようになっています。

むずかしかったこと・こまったこと

たまごがまか三角になってしまったことです。

作った料理の写真や絵

だしの味がしっかり効いていてどれも美味しかったです。次は何を作ってくれるのかな? 父



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。





おうちで作ってみた料理



作った日

2月 11 日

学校名

光明台南小学校

作った料理

みそしほ

使った材料

みそ・にぼし・じゃがいも・たまねぎ・ねぎ

工夫したところ

にぼしのはらわたと魚頭を取った。先にじゃがいもをら(かたい部分)を削ぎ入れた。ねぎは火を消してから入れた。

むずかしかったこと・こまったこと

包丁でじゃがいもとたまねぎを切るのがむずかしかった。

作った料理の写真や絵

にぼしのはらわたと魚頭を取った第1段階全部食べてしまいました。



食べた人のご感想

だしの味がしっかりしていて、じゃがいもや玉ねぎもやわらかくとてもおいしかったです。(母)
お母さんのみそ汁と同じくらいおいしかったです。(父)

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

3月7日

学校名

光明台南小学校

作った料理

みぞれ

使った材料

とうふ、こんにゃく、かつおぶし、だし、四葉

工夫したところ

おれだしにするとおいしくなるからかつおぶしとこんにゃくからだしを取った。だしを生かすためにだしを少なくした。最後に色取りを加えるために四葉を乗せた。

むずかしかったこと・こまったこと

とうふはどれぐらいで火が通るか分からなくてとり入れずにこんどやってみた。けいせしかたかった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

かつおのおだしがよく効いていて、美味しかった。とうふを手の上で切るのがこわかった。水ぎめのあじうぶがゴロゴロ入っていましたが... 笑。うす味のやさしいお味でした。

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

2月 13日

学校名

光明南小学校

作った料理

とん汁

使った材料

ぶた肉、にんじん、えのき、しめじ、長いも、みそ、ごま油、だし

工夫したところ

みそを二回に分けて入れて、具材に味をしみこませた。二回目にみそを入れた時は、とろくなる前に火を止めて、みその香りを残した。

むずかしかったこと・こまったこと

肉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

おいしかったです。
体があつまりました😊

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。



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

2月 13日

学校名

光明台南小学校

作った料理

みそしる

使った材料

こんぶ、かつおぶし、みそ、玉ねぎ、大根、豆、わかめ

工夫したところ

1口サイズになるように、みその口をきいしくなるようにした。

むずかしかったこと・こまったこと

豆も1口サイズにでき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

いつもと違った良い出汁でとてもおいしいみそ汁でした。

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

2月 6 日

学校名

光明台南小学校

作った料理

うどん

使った材料

- ・うどん
- ・しのだし
- ・きつね
- ・みりん
- ・しょうゆ
- ・水 (1L)
- ・こしょう

工夫したところ

うどんを入れてあぶれないようにお湯は半分だけ開けておいた。

むずかしかったこと・こまったこと

うどんを入れるときに、しりがけしとんでしまったので少しこまった。
めんを入れるタイミングがあまり分からなかった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

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

2月 27日

学校名

光明台南小学校

作った料理

みそしる

使った材料

大根 50g、だし4カップ、みそ 30g
とうふ1丁、ねぎ少々

工夫したところ

だしをかつおぶしから取ったところです。

むずかしかったこと・こまったこと

だしをつくる時、かつおぶしをめけてすくってとったけど、少し残ってしまったこと。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

風味があり、おいしかったです。
ていねいに作った料理はおいしいですね。

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。





おうちで作ってみた料理



作った日

1月23日

学校名

光明台南

作った料理

万能おなべ

使った材料

ストリートタピオカのミックス出汁、白菜、ネギ、豆腐、
シイタケ、豚肉、水菜、つみれ

工夫したところ

白菜はおいしい知人が作ったので、地産地消し
食べやすい大きさに切れたこと

むずかしかったこと・こまったこと

どの具材をいつ入れるかの時間配分と、火の調節

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

母...野菜が食べやすい大きさに切られて、食べやすかったと思います。

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。





おうちで作ってみた料理



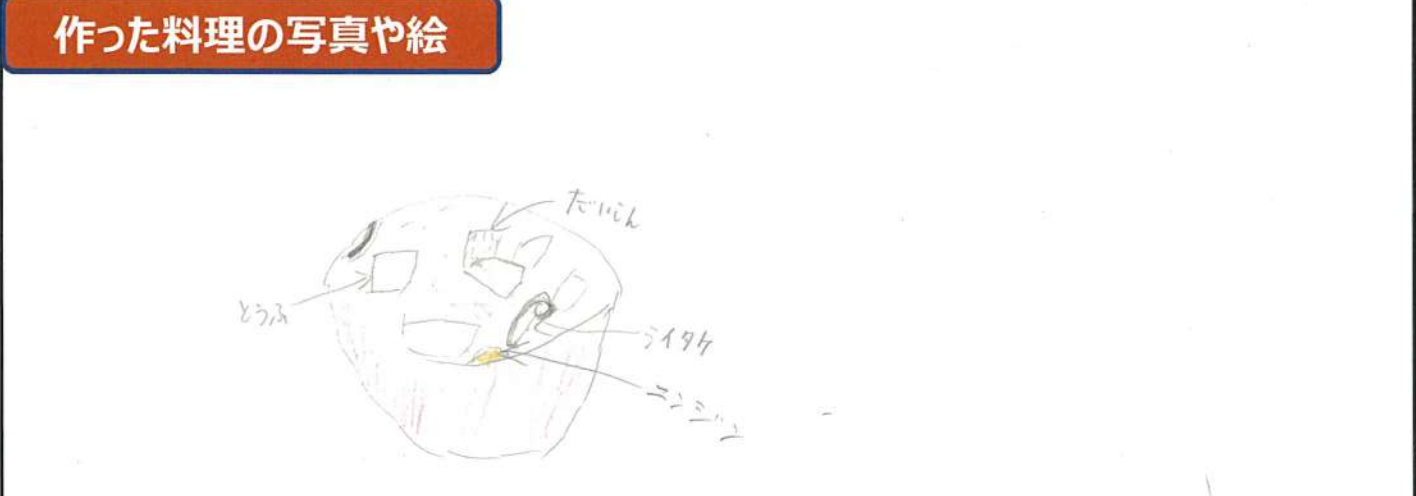
作った日 2月21日 **学校名** 光明南小学校

作った料理 おろしん汁

使った材料
お米のとぎ汁、ニンジン、ゴボウ、ネギ、シイタケ
板コン、油あげ、里いも、とうろ、サラダ油
（しんじょう・かつお節）だし、おろし、たけのこ

工夫したところ
たけのこをお米のとぎ汁をやわらかくゆでたこと、里いもを大きすぎなく、小さすぎなくちぎったこと、1口サイズぐらいにできたこと

むずかしかったこと・こまったこと
むずかしかったり、こまったことというより、自分のミスだけじゃなく、10分煮るとしたら時間をはからなくて、20分ほどはいいかなと思って20分近く煮てしまってニンジンなどがやわらかくなりすぎた。



食べた人のご感想
ニンジンとかはやわらかくなりすぎていたけど、だしのあいまいししっかりあっておいしかった。(お母さんが言った)

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。





つだまわ

おうちで作ってみた料理



作った日

2月 25日

学校名

光明台南小学校

作った料理

おみそしる

使った材料

みそ、だし汁、おとうふ、おあげ
わかめ、ねぎ

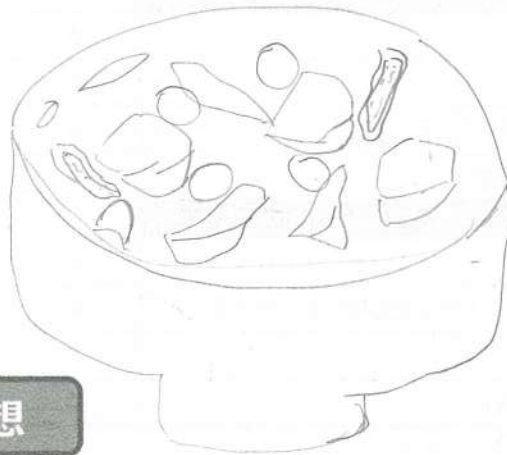
工夫したところ

ねぎをうすく、細かくきったことです。

むずかしかったこと・こまったこと

おとうふを切ることです。みそを入れてからふいとうさせたいように
とれることです。

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

3月3日

学校名

光明台南小学校

作った料理

おみせしゆ

使った材料

とうふ、わかめ、しほし、おみせ、あじわい

工夫したところ

とうふを小さく切ったらおいしくみえると母からおめした。
わかめはすぐに使うおみせに切っておいておく!

むずかしかったこと・こまったこと

しほしをどれくらい入れたらいいかむずかしかった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

「おいしかったです。おつくり谢谢您。」
と言われました!

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ましたものとさせていただきます。





2冊まで

おうちで作ってみた料理



作った日 2月6日 **学校名** 線部光明台南小学校

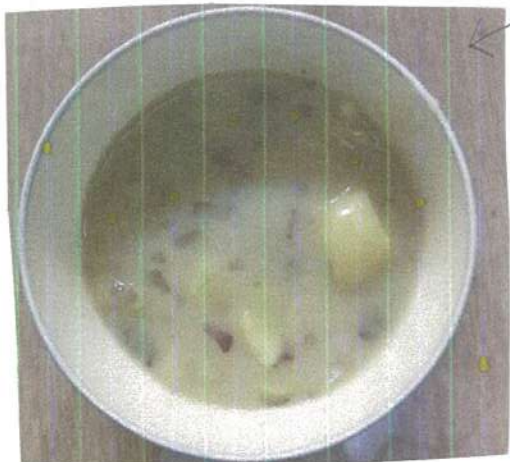
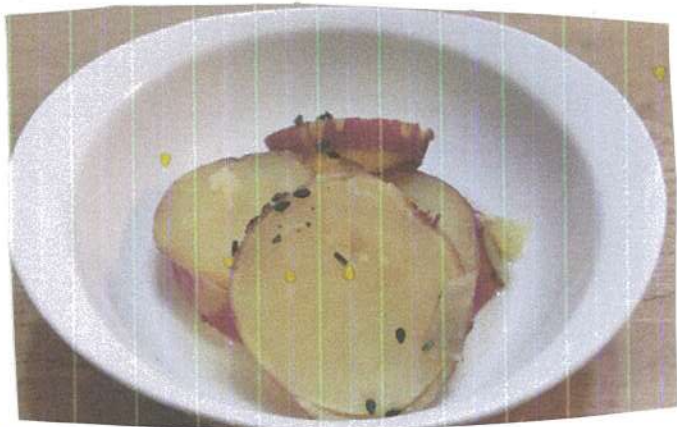
作った料理 さつまいもの甘煮

使った材料 さつまいもX2 だし汁400mL (かつおと昆布の合わせだし)
しょう油大さじ1 みりん大さじ2 砂糖大さじ2
① 切りがきれいな
細いのがいい!

工夫したところ
さつまいものあくを取るのに水をさらした。

むずかしかったこと・こまったこと
皮を取るのが難しかった。さつまいもがセカリに変わった。

作った料理の写真や絵



← さつまいもの
アレンジメニュー

食べた人のご感想
普通においしい。一つの食材でだしによって味のバリエーションが

14 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。





おうちで作ってみた料理

作った日

不明
月 日

学校名

光明台南小

作った料理

お米

使った材料

バターor油、たまご、ういろう、ソーゼン、キャベツ、ごぼう、玉ねぎ

にんじんなど

工夫したところ

お皿にのせる時たまごの見た目がおなるように、ごぼうをたまごにつつま、時々お出汁を
お米にした、キャベツのかわりにカーリークアッパローと果てはういろうもつ
つけた

むずかしかったこと・こまったこと

玉ねぎを水につけたけど、少し目かいたから

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。





おうちで作ってみた料理



作った日

2月26日

学校名

光明台南小学校

作った料理

カレー・三色ナムル

使った材料

カレー

三色ナムル

・もやし・ハム・きゅうり

・たまねぎ・にんじん・ジャガイモ
・カレールー・とり肉

工夫したところ

カレーは長時間にこむ(カレーを入れる前)
使わないとり肉の皮の油もいれずにこむ

むずかしかったこと・こまったこと

ジャガイモの皮むき
里芋茎などを切る時

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

一人で料理してくれ、とても美味しかったです。ありがとう♡

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。





おうちで作ってみた料理

作った日

2月 3日

学校名

光明台南小学校

作った料理

節分料理 (4人前)

使った材料

きゅうり食べる分だけ 卵食べる分だけ のり食べる分だけ 五くあん食べる

分だけ すめは食べる分だけ 1枚 4匹 大豆食べる分だけ

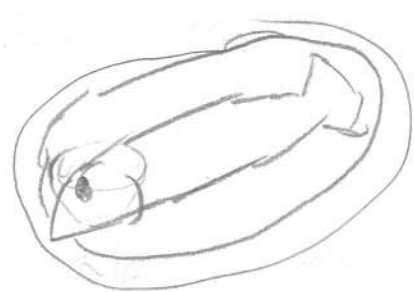
工夫したところ

どし汁や具材のりからはみでなす白や少しに盛りくずれなようにうまくまわした。

むずかしかったこと・こまったこと

量などを工夫した外、はみ出てしまった。どし汁を均等に盛れなかった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

だまて食べるのは、おこつだけとおいしかった。

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

1月29日

学校名

光明台南小学校

作った料理

ハンバーグ

使った材料

あいびきミンチ・玉ねぎ・パン粉・牛乳・ナツメグ
卵・ライオン・塩・こしょう・ケチャップ

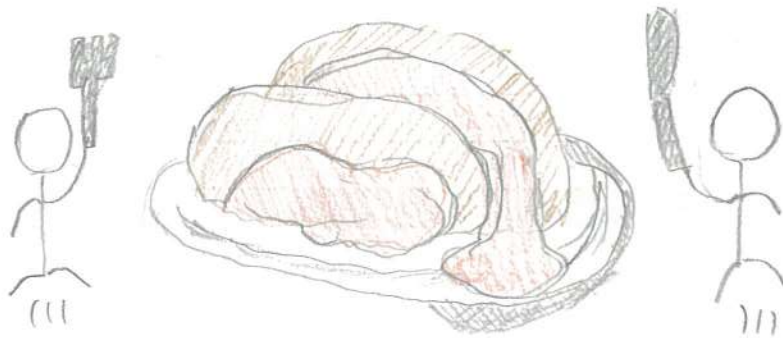
工夫したところ

最後形を整える時に強く押しすぎたり、ベタベタさぬらつかったり、
空気入れのほうに優しく押しすぎたところ。

むずかしかったこと・こまったこと

中に火が通らなかつたりして困ったお母さんに聞いたウールドスター
っていつ、火を止めた時に冷たい状態からすぐ最初から徐々に温
かくはゆる火が通るやすくてたの

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

私も(デジグラス)ソースが濃厚でおいしかった!!

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

2月15日

学校名

光明台南小学校

作った料理

おみそしる

使った材料

ねぎ、あげ、ワカメ
だしコネ

工夫したところ

トッピングにねぎをたくさん入れた

むずかしかったこと・こまったこと

ねぎを切るのこむずかしかった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

とても美味しくでき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。

