

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

10月5日

学校名

神戸市立花山小学校

作った料理

ハンバーグ、みそ汁、つくだに

使った材料

ハンバーグ、多ねぎ、ミンチ、牛乳、パン米粉、卵、みそ汁、
みそ、青ねぎ、豆腐、シヤカハイモ、こぶし、カツお合わせだし、つくだに、こかつお、こぶ

工夫したところ

だしをとるのに使ったこぶしとカツオをあまり
らせずつくだにに使った。ソースを使うときハンバーグの肉汁を利用した。

むずかしかったこと・こまったこと

ハンバーグをやいているとき油がらった。こぶしがゆるゆるで切りにくかった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

ハンバーグとソースの味がマッチしていた

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

12月 29日

学校名

神戸市立花山小学校

作った料理

みそしる、つくねに

使った材料

とうふ、わかめ、あげ、みそ、こんぶ、かつおぶし

工夫したところ

はたてすぎないところ

むずかしかったこと・こまったこと

こんぶとかつおぶしを入れる順番をまちがえた

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

かつおとこんぶのだしがしかり利いていて美味でした。普段はだしを素で使っていたので、時々きちんとだしをとろうと思いましたが、つくねもとてもおいしくて、又作りたいと思います。

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よう♪



おうちで作ってみた料理

作った日

1月 2日

学校名

神戸市立花山小学校

作った料理

スクランブルエッグパン

使った材料

しょくパン、たまご、だしのもと、味のものと塩、エゴマ、7チアッポ、マヨネーズ、スライスチーズ、ソーセージ、マーガリン

工夫したところ

お皿にもりつけるときに、パンのかけらがはいりほりおちてたのでした。

むずかしかったこと・こまったこと

自分、一人で料理をしたのでいっぺんにやるとたいていおちてた。自分の中では「おいしいか」と思っていたけれどお父さん、お母さんから「食べにくい」と言われたので少し悲しかった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

チーズの味が、お肉と合わせて、お肉が、あったので、お肉が、
全体的に、よくおいしかったです。お肉の、お肉の、
お肉の、お肉の、お肉の、お肉の、
お肉の、お肉の、お肉の、お肉の、

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

神戸市立花山小学校

作った料理

とん汁

使った材料

大根、にんじん、こんにゃく、うすあげ、お肉、おみそ

工夫したところ

よりおいしくするために、だしの取り方をていねいに作った。

むずかしかったこと・こまったこと

材料が、かたすぎたり、少ないように、よく材料をにこんだり、みそが、くくなりすぎないように、よくいた。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

具材は、やわらかく、しっかりとみそが染み入っていました。

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

12月30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

かつおぶし、みそ、わかめ、とうふ、

水(1500ml) (約)

<4人分>

工夫したところ

家族好みの味を作るために色々量などを調整しました。

むずかしかったこと・こまったこと

工夫する時に「だった、これぐらいかな?」ていうのを決めて調整するのが難しく感じました。

作った料理の写真や絵



わかめととうふの

← みそしる。

食べた人のご感想

いつものみそしるとちがいかつおぶしでだしをとったからいつもとちがう味がした。
(いつものみそしる = うまい) ← かつおぶし。

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 27日

学校名

神戸市立花山小学校

作った料理

ほろほろ

使った材料

- 酒... 大さじ2
- みりん... 大さじ2
- 砂糖... 大さじ2
- すりおろし生姜... 適量
- ひき肉(なんでも)... 300g
- 醤油... 大さじ2

工夫したところ

最初にひき肉をほくした所!

むずかしかったこと・こまったこと

大さじを使う時にこぼれそうになった。

作った料理の写真や絵



順序

- 1 フライパンに油をin!
- 2 フライパンがあたたまったらひき肉をin
- 3 ほろほろになるまでほくす
- 4 上の使った材料、からひき肉以下を混ぜる
- 5 ひき肉と4を混ぜる
- 6 かんせい!

火は弱火~中火

最初は又ル
最後はとろ~

食べた人のご感想

美味しかったです。HPが食べれるので
何か別のものでも色々と良くすべしおまね。

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

神戸市立花山小学校

作った料理

カレー

使った材料

じゃがいも、人参、たまねぎ、鳥肉、ピーマン、ローリエ(ハーブ)

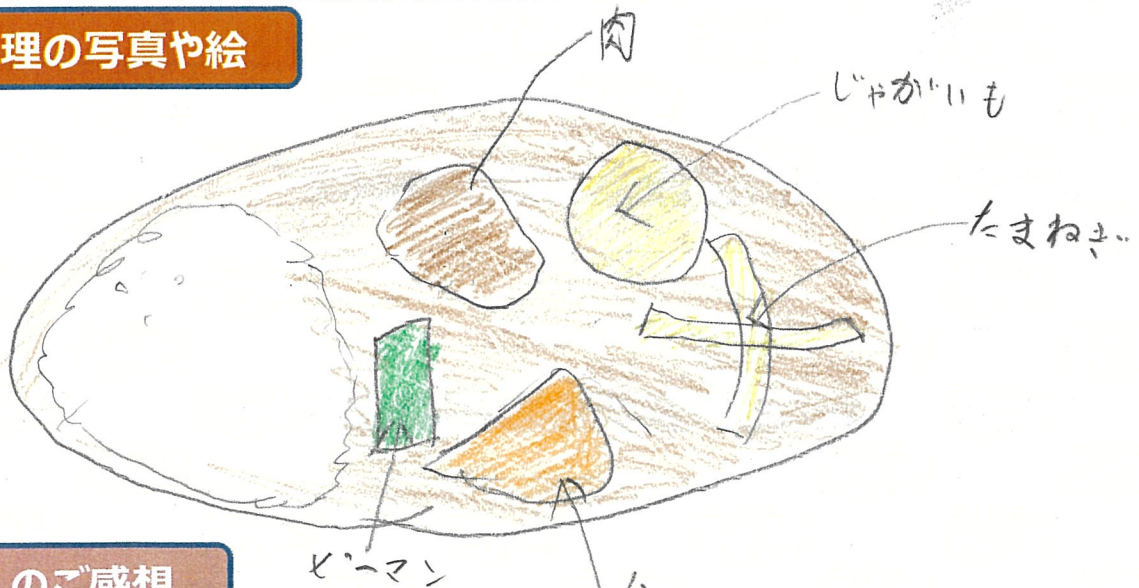
工夫したところ

大きさをどれも同じにした所。ハーブを入れて、くさみをけした。
じゃがいもがとけないように、別にゆでたおいて、出来上がり前に入れた。

むずかしかったこと・こまったこと

じゃがいものかわをむくのかわがむずかしかった。たまねぎの成分で目がいたくなつて、こまった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

じゃがいもがとけずに作れたので、とてもおいしかったです。カレーの時はいつも匂い消しにハーブを入れますが、今回も良い働きをしてくれ、より一層おいしくなりました。

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。



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

みそじろ-7"

使った材料

かつおぶし、こんぶ、みそ、とろろ、7か、7く

工夫したところ

だしをとったおきのこんぶとかつおぶしも料理に
使った。

むずかしかったこと・こまったこと

みそを入れすぎた。⇒お湯を入れた。

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 30 日

学校名

神戸市立花山小学校

作った料理

しん汁

使った材料

こんぶ、かつお、みそ

大根、にんじん、こんぶ、ごぼう、ぶた肉、油あげ、さつまいも、ちくわ、ねぎ

工夫したところ

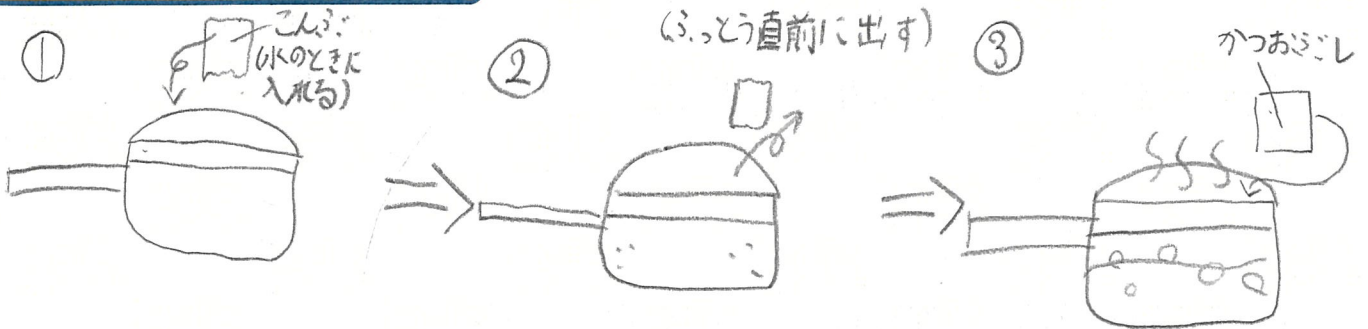
ぶいとうする直前にこんぶを取り出す。
最後にみそを入れた後はぶいとうさせない。

むずかしかったこと・こまったこと

材料が多くて、切るところが大変でした。

作った料理の写真や絵

だしを取る手順



食べた人のご感想

出汁をいぬい取ったら風味がで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

12月 30 日

学校名

神戸市立花山小学校

作った料理

かす汁

使った材料

里芋、酒粕、人参、大根、油揚げ、のり、しめじ、みそ、昆布、魚、ま、祥

工夫したところ

学校で習ったように、みそと、ボウルにうっし、かす汁で溶かして、みそを八割たす。
後、昆布でだしを取った。

むずかしかったこと・こまったこと

じょうで人参の皮とむいた事。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

- ① 昆布のだしも効いていて、とても美味しかったです。
- ② どの具材も一人が上手に切れました。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♪・・・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

11月29日

学校名

神戸市立花山小学校

作った料理

ハンバーグ(ロコモ)

使った材料

ミンチ、玉ねぎ、牛乳、はちみつ、たまご、ケチャップ、塩、こしょう、サラダ油、デシソース、ゆめし、レタス

工夫したところ

ハンバーグの形をかえてハートにしたりしたところ。

むずかしかったこと・こまったこと

玉ねぎをきる時、刃のてりきり音がしづかったから、むずかかった。(みじん切り)

作った料理の写真や絵



◎はハートク。

食べた人のご感想

よくこねていたのが、ふくらんでジュシーなハンバーグでおいしく出来ましたね、次は、一人で作ってみよう!!

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

1月 1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

とうふ、みそ、天かす、ネギ(おろし)、だし、

工夫したところ

だしのしたものを味のちょうせつをした。

むずかしかったこと・こまったこと

みそのちょっとずつ入れること
(みそで味のちょうせつをしたこと)

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

味の塩梅も良く、とてもおいしかった。

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 2日

学校名

神戸市立花山小学校

作った料理

カレーライス

使った材料

牛肉 ・じゃがいも×4 ・たまねぎ×2 ・にんじん×1
(250gくらい)

工夫したところ

・にんじんや、じゃがいもを、だいたいおなじ大きさに切った所

むずかしかったこと・こまったこと

・やさいを切るのがむずかしく、最後の方がなにかいせでした。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

(姉) 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

12月 26日

学校名

神戸市立花山小学校

作った料理

だし巻き玉子、みそ汁

使った材料

(だし巻き玉子) たまごころ、だしカップ $\frac{1}{2}$ 、酒大さじ $\frac{1}{2}$ 、さとう大さじ $\frac{1}{2}$ 、しょうゆ大さじ $\frac{1}{2}$ 、しお少量、サラダ油
(みそ汁) だし、大根、えのき、しょう、みそ

工夫したところ

- ・だしを、こんぶとかつおのあわせだしにしたところ
- ・かつおをふりかけにしたところ
- ・だしをとるとき、かつおを、あみでして、キッチンペーパーでこしたところ

むずかしかったこと・こまったこと

- ・だし巻き玉子は、だしがはいっている分、ゆるくて、あまりまじりなかつたところ
- ・しょうを切るとき、ほうろくを、まっすぐ下におろすと、こぼれた。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

だし巻きたまごを作って、巻くところが難しかった。でも、おいしい。たまご、みそ汁と一緒、しっかりだしがとれており、おいしいです。

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 3 日

学校名

神戸市立花山小学校

作った料理

おみそしる、たまご焼き

使った材料

〈おみそしる〉・みそ(米みそ)・だいこん・油あげ・とうふ・ねぎ

〈たまご焼き〉・卵×2・そうめのだし・水

工夫したところ

- ・おみそしるを作る時、ねぎを最後に入れること。
- ・だいこんはおはしで穴をあけられるくらいでみそを入れること。
- ・卵焼きは少しずつ卵を入れていくこと。

むずかしかったこと・こまったこと

- ・おみそしるの具を入れる順番をまちがえてしまった。
- ・卵焼きを作るつもりがスクラブルエッグになってしまった。
- ・みそのこさを調整することがむずかしかった。
- ・卵焼きを巻く時に使うフライ返しの使用法と洗うのが大変だった。

作った料理の写真や絵

〈おみそ汁〉



〈卵焼き〉



食べた人のご感想

おいしく食べて欲しいという思いが伝わってきて、とてもおいしかったです。(๑)

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 25日

学校名

神戸市立花山小学校

作った料理

クリスマスケーキ

使った材料

14個、生クリーム、スポンジ

工夫したところ

14個をどのようなお皿にして、どこに置くかを

工夫しました。

生クリームのお色を工夫しました。

むずかしかったこと・こまったこと

スポンジ全体に、生クリームをぬるの

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

神戸市立花山小学校

作った料理

かきなべ

使った材料

白菜、もやし、かき、豚肉、水菜、えのき、にんじん、白ねぎ、あつあげ豆腐

工夫したところ

たべやすい大きさに切りました。

むずかしかったこと・こまったこと

包丁の使い方、材料によって切り方と変えないといけないことです

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 6日

学校名

神戸市立花山小学校

作った料理

じゃがいもとわかめのおろし汁

使った材料

こんぶ、かつおぶし、じゃがいも、わかめ、お味噌、ねぎ

工夫したところ

じゃがいもは火がはやく通るようすこしうすめに切った。

むずかしかったこと・こまったこと

お味噌の量が分からなかった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

出汁の味がきいていて、美味しくいただきました。

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

12月25日

学校名

神戸市立花山小学校

作った料理

な、豆パン

使った材料

な、豆、マヨネーズ、パン、リ、

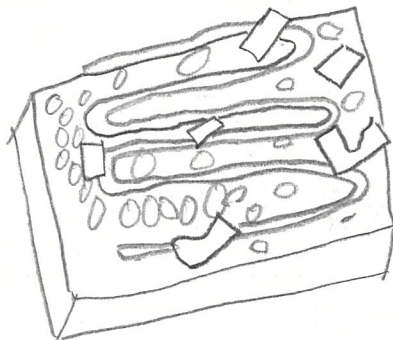
工夫したところ

リを上にしてマヨがやけるのをずこしにした。

むずかしかったこと・こまったこと

マヨが上か、リが上かまよった。

作った料理の写真や絵

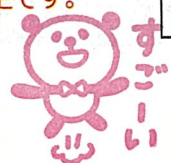


食べた人のご感想

な、豆のネバネバは、ぜんぜんあっておいしかった。

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。



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

おそぼに

使った材料

だし、こんにゃく、人参、おもち、みつば、しる

みそ

工夫したところ

ふつとふつとおいしいように、気をつけた。

むずかしかったこと・こまったこと

だしをとるとき、かつおぶしでだしがかりかたが、
すかりとりにくかった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

だしがきいて、やさしい味で、
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

1月 2日

学校名

神戸市立花山小学校

作った料理

ホットケーキ <いとこ弟のおやつ>

使った材料

- ・ホットケーキミックス
- ・いちご
- ・バナナ
- ・ホイップ

工夫したところ

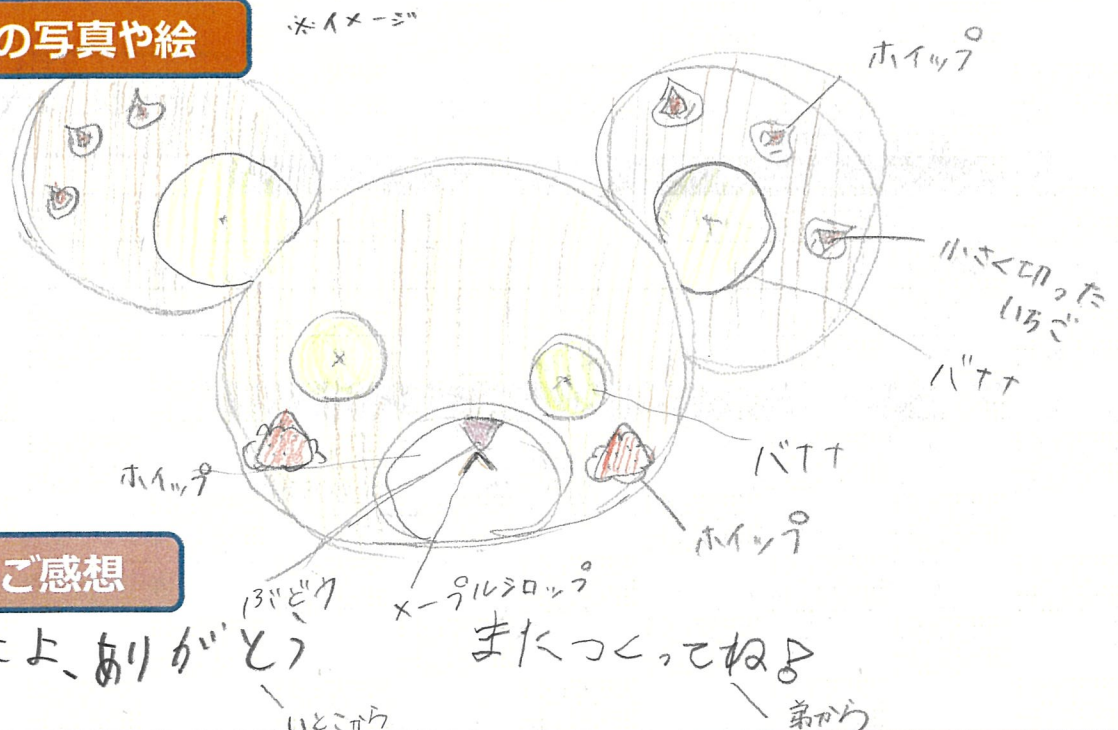
<ホットケーキでくまを作った>

工夫したところは、3まいくらいホットケーキを焼いて、顔をつったり口の部分をつけたところ。口の部分はホイップ(クリーム)をたくさんしぼりました。

むずかしかったこと・こまったこと

くまの口を作るとき、ホイップがうまくしぼれなかった...。でもそのあとは、コツをつかんでうまくできました。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

おいしかったよ、ありがとう
いとこから

またつくってね♪
弟から

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。

