

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11日

学校名

宝塚市立中山五月台小学校

作った料理

とん汁・ぶた肉のみそ汁、たまねぎ

使った材料

ぶた肉のみそ、たまねぎ、みそ、とん汁、にんじん、たりにんじん、ごぼう、ほんだし、お米

工夫したところ

たまねぎを細かく切った。とん汁は、お湯で割って、お肉を煮た。お米は、お湯で炊いた。

むずかしかったこと・こまったこと

たまねぎを細かく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

たまねぎがしっかりと切られていた。とん汁がおいしくて、辛かった。

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

11月10日

学校名

宝塚市立中山五月台小学校

作った料理

たまねぎとわかめのみそ汁

使った材料

みそ たまねぎ わかめ だし

工夫したところ

みそをどろどろしい入れはいいかあからんかった。  
だしをどろどろしい入れはあからんかった。

むずかしかったこと・こまったこと

切る形を整え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

美味しく頂きました。

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

1月 6日

学校名

宝塚市立中山五月台小学校

作った料理

みそ汁

使った材料

合わせみそ 花かつお かんそうわかめ 豆腐 おぎょうすあげ

工夫したところ

ほんだしではなくて花かつおをだしをとってみた  
だしの味がわかるようにシンプルな具にした。

むずかしかったこと・こまったこと

豆腐をいれる時手にお湯がかかった  
ちょうどいいみその量を入れ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

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 10日

学校名

宝塚市立中山五月台小学校

作った料理

カレーライス

使った材料

米、カレーのルー、肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも

サラダ油

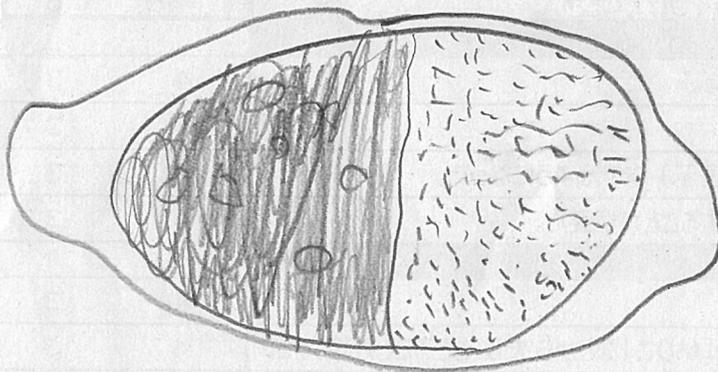
工夫したところ

金かすい大きさを考えることもあった  
甘口は甘すぎ、辛口は辛すぎると甘口と辛口を混ぜて入れた  
あと水かけはめんつゆ

むずかしかったこと・こまったこと

ルーを入れた後、にんじんのかたまりをなめる(お肉)の旨みも見込めなかった

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

1回目はお水が少なかった、たまたま辛口、たけど、その後は水を足してすとおおいに出来てました。食べる人の事を考えて、じゃがいもの芽を取り、味見をする事が出来てました。

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。

にすてぃ感動しました！これからも相手を想って食事作りをお願いします

下さい！

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 10日

学校名

宝塚市立中山五月台小学校

作った料理

茶わんむし

使った材料

だし汁... 400cc    しょうゆ... 小さじ1    みりん... 小さじ1  
塩... ひとつまみ    とり肉    かまぼこ    卵 2こ

三葉

工夫したところ

むずかしかったこと・こまったこと

蒸した後、とり出す時があつかった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

おいしかったけど、  
少し味がうすかった。

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

6日

学校名

宝塚市立中山五月台小学校

作った料理

みそしろ

使った材料

ねぎ、みそ、だいこん、あげにんじん

工夫したところ

ねぎを大きくも小さくも切り分けようとしたこと

むずかしかったこと・こまったこと

五人分のりょうをきることはたいへんだったこと

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

「かきたま」少し大きく食べられた

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

11月6日

学校名

宝塚市立中山五月台小学校

作った料理

おみそしる

使った材料

にんじん、たまねぎ

工夫したところ

にんじんがやあらかくなるように長い時間ゆでていました。固さをみる時は厚めののにんじんで確かめました。

むずかしかったこと・こまったこと

あわがこぼれそうにならない火加減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

お母さんが作ったのと同じくらいおいしかったです。妹

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

宝塚市立中山五月台小学校

作った料理

おみそしる

使った材料

みそ、ねぎ、とうふ、にんじん、たまねぎ

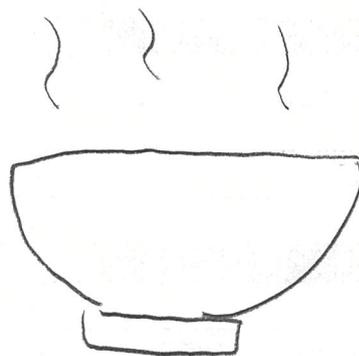
工夫したところ

ねぎを切るこ

むずかしかったこと・こまったこと

いろいろ

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

おもしろかったです。(たまねぎが甘くて)

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11日

学校名

宝塚市立中山五月台小学校

作った料理

だしまき たまご

使った材料

卵2、白だし 適量、しょうゆ少量

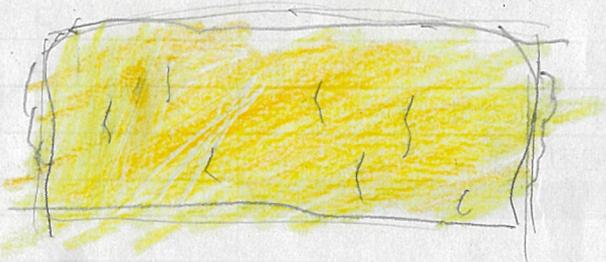
工夫したところ

よくよくにしたら、たから、下かいあげた、ゆくり、よくかえしました。

むずかしかったこと・こまったこと

みくりに返した、ときに、ほんじょくすきて、てんがよくみくりにかえせなかった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

おもしろいです！ by ママ

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

1月 11日

学校名

宝塚市立中山五月台小学校

作った料理

たまごやき

使った材料

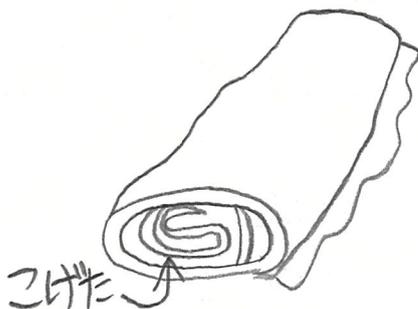
卵X2 しょうゆ 油 みりん さとう

工夫したところ

むずかしかったこと・こまったこと

生地たりなくて穴あいた。こげた

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

おいしかった。  
自分はこげた味が少しあっておいしいとは感じなかった。

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28日

学校名

宝塚市立中山五月台小学校

作った料理

たまごわき

使った材料

たまご、油、白だし

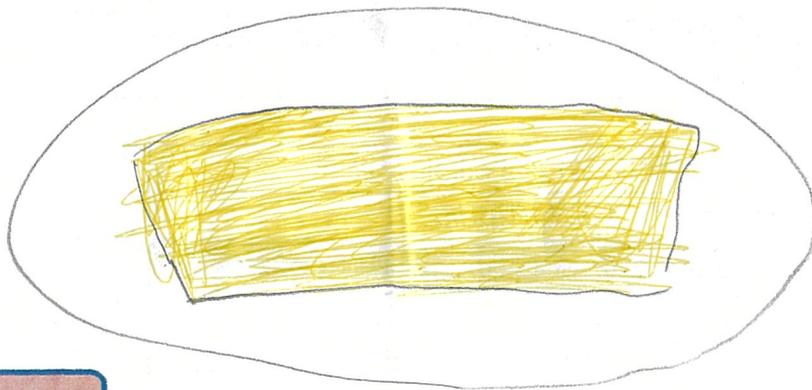
工夫したところ

油をたまごのしたまでいれるとまきやすい

むずかしかったこと・こまったこと

さいしょの人まきめ

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

おいしいからでおいしいから

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。



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

宝塚市立中山五月台小学校

作った料理

だし巻き

使った材料

卵、だし。

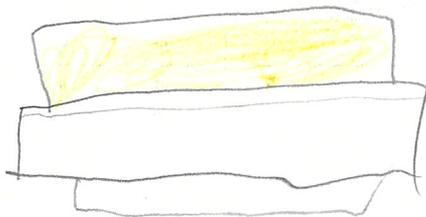
工夫したところ

だし巻きを作ったこと、おいしいこと、卵だし。

むずかしかったこと・こまったこと

卵がむずかしかった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

とてもだしがまわっていた。

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

宝塚市立中山五月台小学校

作った料理

おぞうに

使った材料

にんじん、ごりぼう、大根、こんにゃく、  
かまぼこ、おもち、かじりね大根、白みそ、  
だし

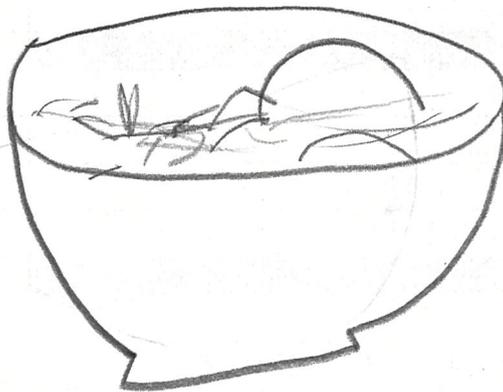
工夫したところ

ていねいにあくをとる。

むずかしかったこと・こまったこと

同じくあくをとること。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

お正月にはあばの家で食べた白みそのお雑煮と一緒に作りました。  
とり肉やうなぎがなかったのであまるとおいしかったです。

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6日

学校名

宝塚市立中山五月台小学校

作った料理

おみそ汁

使った材料

卵、みそ、みそ

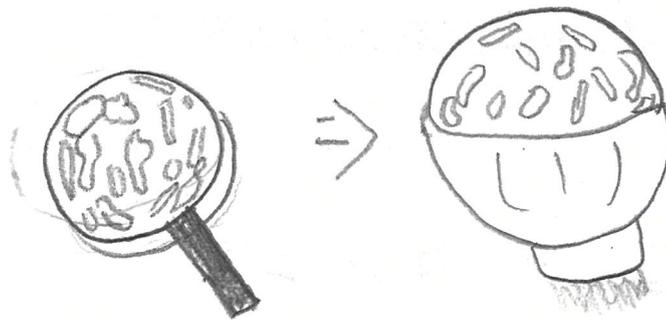
工夫したところ

卵が「かたまらな」るようにし、かりと、といて入れたこと、  
みそが「かたまらな」ようにしたこと。

むずかしかったこと・こまったこと

困ったことは何のくみあわせがおいしいくみあわせなのかな？

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

みそがしっかりとかれて安心した!!

森本 心優

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

宝塚市立中山五月台小学校

作った料理

みかんあめ

使った材料

砂糖 みかん2個 水 フライパン  
着色料

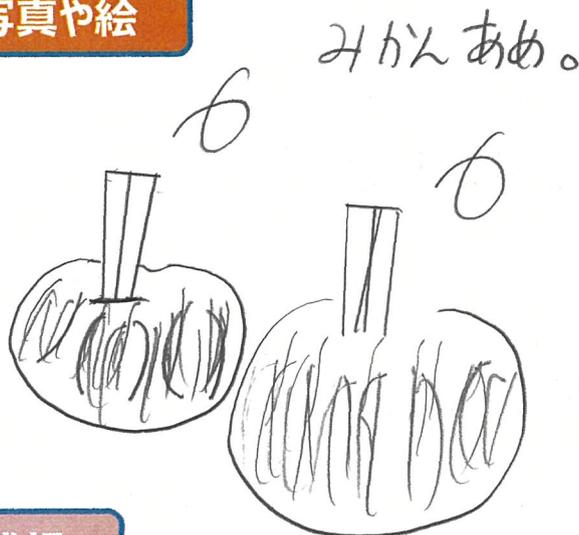
工夫したところ

あめを作ってからめた後すぐ、氷水にひやした。そしたら、とってもパリッパリで中がジューシーだった！とってもおいしい。

むずかしかったこと・こまったこと

洗い物ですね。あめがかたまっちゃったので10分ぐらいお湯とスポンジでゴシゴシしてました(汗)とっても大変でした。でも、おいしかったんでOKです。♡

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

母いわく...自分で作ったけど失敗したからおいしい! だそうです。

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

宝塚市立中山五月台小学校

作った料理

かぼちゃマカレー

使った材料

・ミンチ・レトルトカレー

工夫したところ

ミンチとまぜること

むずかしかったこと・こまったこと

レトルトカレーのごみからカレーが手についた

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 3 日

学校名

宝塚市立中山五月台小学校

作った料理

からあげ

使った材料

とりにく(もも)、しょうゆ、その他、油、かたくり粉

工夫したところ

油をほうかけてみた

むずかしかったこと・こまったこと

あげる時間かむずかかった

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

宝塚市立中山五月台小学校

作った料理

からあげ、ハムカツ、サラダ

使った材料

ハム、手羽本、パン粉、たまご、油、しょう油、  
みりん、塩、こしょう、にんにく、片栗粉、小麦粉  
レタス、ミニトマト

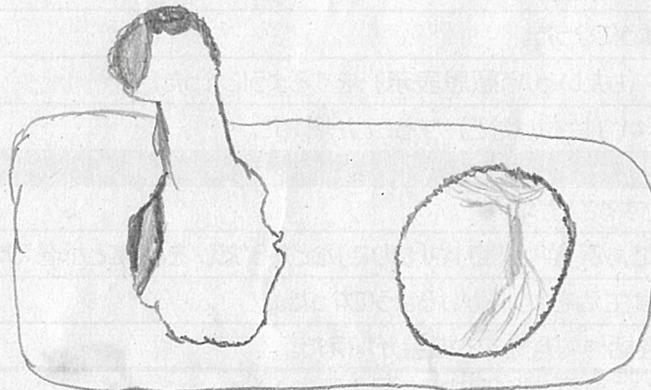
工夫したところ

思いがけない。

むずかしかったこと・こまったこと

油がもつ。

作った料理の写真や絵



食べた人の感想

サクサクでおいしかった。

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ましたものとさせていただきます。



内田

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

宝塚市立中山五月台小学校

作った料理

茶碗蒸し

使った材料

卵、けずりぶしとり肉、金長な、かまぼこ、えび、きぬさか、クリ根

工夫したところ

だしはあつあつでは卵がかたまし  
まゆがえなまにしておいた。

むずかしかったこと・こまったこと

金長なはしっている時はとてむず  
かた。それとからをわすれしむかた。

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。

