

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

北中小学校

作った料理

みそしる

使った材料

だりこん、にんじん、豆ふ、ネギ

工夫したところ

家にある材料斗を使いきるようにいろいろな材料を使った。

むずかしかったこと・こまったこと

野菜を切るのが苦手ででした。

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

1月9日

学校名

北中小学校

作った料理

パスタ

使った材料

・パスタの麺
・SOYのボロネーゼ

・お湯

工夫したところ

フライパンでいためた所

むずかしかったこと・こまったこと

ゆで臭合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。





おうちで作ってみた料理

作った日

12月27日

学校名

北中小学校

作った料理

カップラーメン

使った材料

お湯、本体

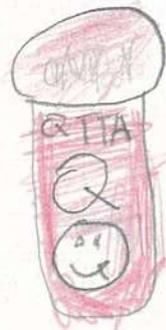
工夫したところ

2分で食って始めた。

むずかしかったこと・こまったこと

出汁のとろ方をあずけた。

作った料理の写真や絵



(フタ)

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

1月6日

学校名

北中小学木交

作った料理

ロールキャベツ

使った材料

・ゆでたキャベツ
・ひき肉
・トマトソース

工夫したところ

・食べやすいように、キャベツをよくゆでた
・大きさに気をつけて作った

むずかしかったこと・こまったこと

・キャベツをとめる、つまようじ
をさすとき

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

・ちょうど良い大きさに、食べやすい！
・中のお肉まであったまってる。

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 1月9日 **学校名** 北中小学校

作った料理 冬野菜のあったかシチューカレー

使った材料 にんじん、かぶ、だいこん、じゃがいも、ルー、もやし(お肉)

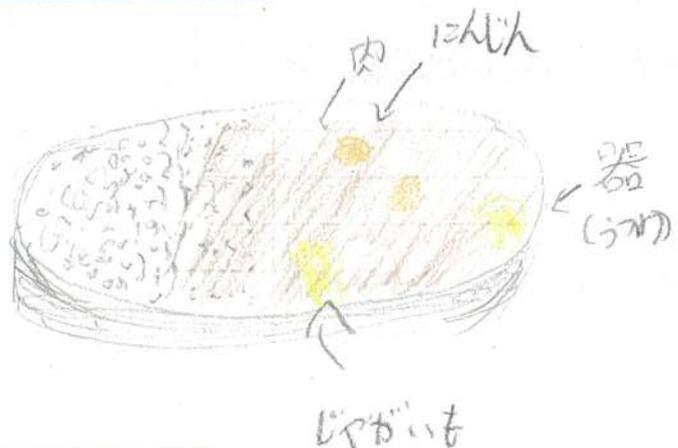
工夫したところ

しっかりと煮込んだ、食べやすいように小さく切った。

むずかしかったこと・こまったこと

たしにだいこんがかたいとろみがあった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

とてもおいしかったです。もう5さいのこどもがほうがかった。

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 8 日

学校名

北中

作った料理

スープ

使った材料

ほうれん草、ベーコン、しめじ
コンソメ、塩こしょう。

工夫したところ

味見をした。

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3日

学校名

北中小学校

作った料理

みそ汁 題名 野菜たっぷり栄養満点のみそ汁

使った材料

とうもろこし、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ごま油、みそ、かつおぶし

工夫したところ

手を切らないように食材を切った事
ちょうど良い大きさに切った事

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

北中小学校

作った料理

さつまいもの甘煮

使った材料

○さつまいも 1本(200~500g) 砂糖 大さじ3
○水 200ml(または、お茶)

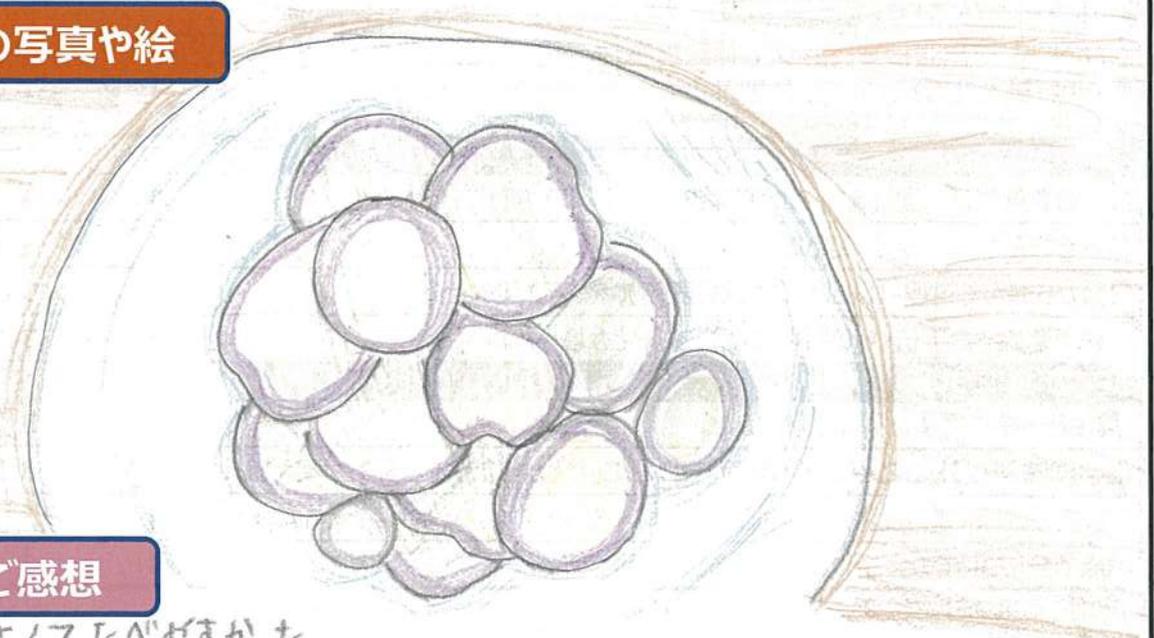
工夫したところ

さつまいもを煮すぎず、煮るのを早くおわらせず、するところを工夫しました。

むずかしかったこと・こまったこと

つまようじで芋をさす時、煮つけすぎて、くずれてしまった芋があったこと。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

○かたさがちょうどよくて、食べやすかった。

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。





おうちで作ってみた料理



作った日

12月31日

学校名

北中小学校

作った料理

さつま芋きんとん

使った材料

さつまいも、砂糖、コーヒーフレッシュ

工夫したところ

さつまいもをつぶした後、裏ごしする。皮をキレイにむく。

むずかしかったこと・こまったこと

裏ごししたところ。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

しっとりしていて、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 5日

学校名

北中小学校

作った料理

チャーハン (卵なし)

使った材料

具材 ・ハム ・にんじん ・ネギ ・白米
調味料 ・ごま油 ・ガーリック系の塩 ・こしょう
・とりがらスープの素 ・しょう油

工夫したところ

味が全体に回るようにいためたころ。

むずかしかったこと・こまったこと

にんじんやハムなど、みじん切り
にす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

めっちゃおいしかった! (弟より)

おうちで料理にチャレンジしよう♪・・・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 9日

学校名

泉佐野市立北中小学校

作った料理

肉巻き

使った材料

小麦粉

ぶた肉 にんじん ほうれんそう 塩こしょう かたくり粉

工夫したところ

つねぎめを燃く時下にして肉がはがれないようにした。

焼

むずかしかったこと・こまったこと

も切った、断面がバラバラになった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

火がげん注意して焼いていてはめて
ぷくらとしめが、いまは二。
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

12月 29日

学校名

北中小学校

作った料理

スクランブルエッグ

使った材料

卵二つ、油、塩コショウ

工夫したところ

こげた所と火がけていないところで分かれないうように調節した。

むずかしかったこと・こまったこと

少しこげてしまったこと。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

・次は、火がきすぎで固くなったりしないようにするといいと思った。

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

北中小

作った料理

オムライス

使った材料

たまねぎ、たまご、ケチャップ、トマト、お米、ワイン、ブロッコリー

工夫したところ

・オムレツをやきすぎないように
・こけしめかけないように

むずかしかったこと・こまったこと

あまりない

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

おいしかったです。

おに、つくってねーうん

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27日 **学校名** 北中小

作った料理 もちチーズピザ

使った材料 ヒーマンもち、ウィンナー、玉ねぎ、とうもろこし、オリブオイル、チーズ、ピザソース

工夫したところ ぶあつもちを火を通るようにうすく切った。

むずかしかったこと・こまったこと 切る時に、真すく切れなかった。(もち)トコトはあべるのでもかりにくかった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

もちが噛みごたえがあつておいしかった。

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きます。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 3日

学校名

北中小学校

作った料理

グラタン

使った材料

タマネギ、鳥肉、ホワイトソース、チーズ、バター、マカロニ、牛乳

工夫したところ

焦げないように工夫した。

むずかしかったこと・こまったこと

オーブンで火が熱いので焦げないようにきをつけた。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

熱々あつトロトロでおいしかった。

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。



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

北中小学校

作った料理

たまごやき

使った材料

たまご、油、しょうゆ

工夫したところ

きれいにくるくるするところ

むずかしかったこと・こまったこと

くるくるす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

意外と美味しい

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。





おうちで作ってみた料理



作った日

12 月 20 日

学校名

北中小学校

作った料理

いちごケーキ

使った材料

・ スポンジ ・ いちご ・ 生クリーム

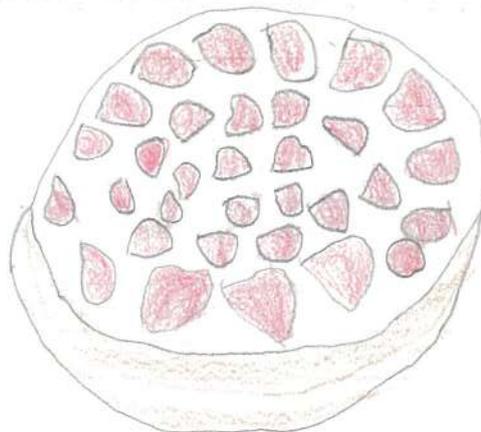
工夫したところ

・ いちごをたくさん使ったり生クリームもたくさん使ったお店とかで売っているのよりもたくさんトッピングがしました。

むずかしかったこと・こまったこと

・ きれいに見えるデコレーションのしかたがい少し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

見た目も可愛いく、イチゴが沢山入っていてとても美味しかったよ😊

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。



出張授業「和食だし体験講座」を受け、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

北中水学校

作った料理

だしまき玉子

使った材料

たまご15個
だし汁
しょうゆ

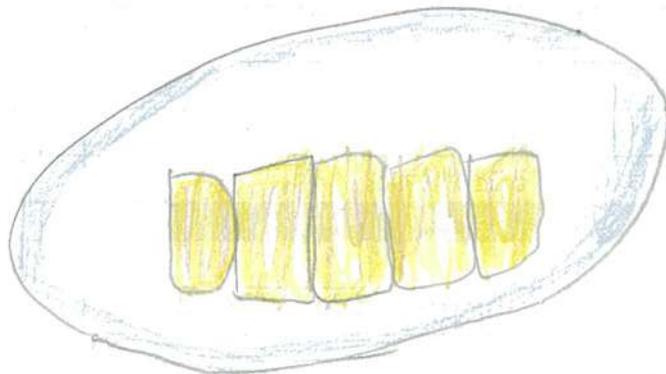
工夫したところ

油をタタめに使った

むずかしかったこと・こまったこと

くるくる巻いていくところがむずかしかった。

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

北中小学校

作った料理

目玉焼き

使った材料

たまご・しお

工夫したところ

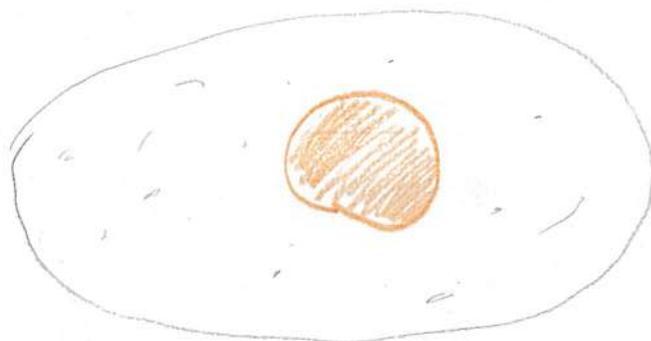
こげないようにした

むずかしかったこと・こまったこと

の味つけをどうすればいいかこまった

作った料理の写真や絵

6



食べた人のご感想

こげてなくておいしかった。

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

12 月 24 日

学校名

北 中 小 学 校

作った料理

ぶたのかくに

使った材料

工夫したところ

めちゃくちゃにこんだ

むずかしかったこと・こまったこと

そめんそめんがかった

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

思ったよりおいしいやん

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

北中小

作った料理

チャーハン

使った材料

ごはん、卵、市販のチャーハンの粉

工夫したところ

むしつけ

むずかしかったこと・こまったこと

二人分つくとま 一人分ずつつくるかなやみ 茹でまし

茹でましはととむかっちこと

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

1月 8日

学校名

北中小学校

作った料理

たまごやき

使った材料

・たまご ・白だし ・マヨネーズ

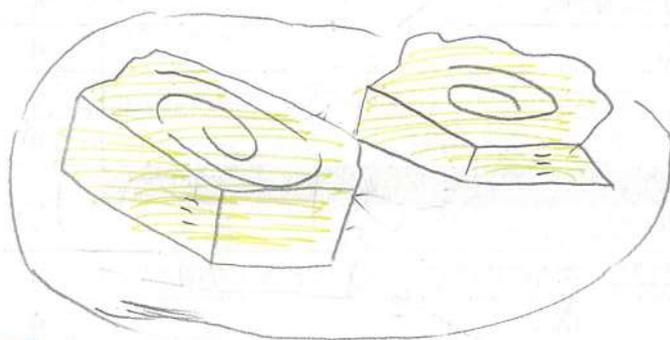
工夫したところ

きれいにまくために、フライがえしを作ったこと。

むずかしかったこと・こまったこと

きれいにまくこと。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

美味しかった!

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

12月 31日

学校名

北中小学校

作った料理

くるみ入り田作り

使った材料

・ごまめ ・くるみ ・砂糖 ・みりん ・しょうゆ

工夫したところ

こけいがないようにかんぼった。

むずかしかったこと・こまったこと

落とさないようにまぜること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

あまておいしかった!

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

1月7日

学校名

北中小学校

作った料理

卵焼き

使った材料

さとうハック1
白だしハック2

卵...2 マヨネース(ボール1回り)

工夫したところ

卵がかわるかわるになるよう、マヨネースを加えたこと。

むずかしかったこと・こまったこと

焼きかけんかむずかしかった。

作った料理の写真や絵



おいしい!

簡単

食べた人のご感想

しっほいいたいけど味はとてふわふわゆしておいしかった。

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

六月 二日

学校名

北中小学校

作った料理

茶碗蒸し

使った材料

卵、和風出汁、鶏もも肉、塩、かまぼこ

しいたけ、三つ葉

工夫したところ

卵の量が多倍になるよう、計量をがんばった。(出汁)

むずかしかったこと・こまったこと

火の入り加減が難しかった。

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 7日

学校名

北中小学校

作った料理

ツター

使った材料

ツター、ツタ、ジャガイモ、タネギ、しらす、ごはん、とろろ

工夫したところ

切りのを小さく切った

むずかしかったこと・こまったこと

まぜるときにつかえる

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

自分が作った、ご飯が思ってたよりおいしくてびっくり

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

12月30日

学校名

北中小学校

作った料理

肉じゃが

使った材料

じゃがいも・にんじん・たまねぎ・糸こんにゃく・肉
水・砂糖・みりん・酒・顆粒だし・しょうゆ

工夫したところ

じゃがいもをかたくしすぎず、かわらかくしすぎず、焼いたり、にこんだりしたところ

むずかしかったこと・こまったこと

じゃがいもがかくずれないようにするのにたいへんだった。
(おす"かしかった)

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

じゃがいもだけじゃなく、ニンジンもかわらかくでき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 9 日

学校名

北中小学校

作った料理

サラダ

使った材料

・サニーレタス ・きゅうり ・トマト ・生ハム
・ブロッコリー ・オリーブオイル ・マジックリルト

工夫したところ

サラダにドレッシングをかけることもあるけど、オリーブオイルとマジックリルトだけにして、野菜その物の味をひきたたせたところ。

むずかしかったこと・こまったこと

きゅうりのサイズをどれくらいに切ればいいのか分からなかったこと。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

色合いも良く、おいしそうに盛り付けしてくれていました。
たくさんの野菜をしっかりと食べました。おいしかったです。続けてくれるといいんですが……。

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 6日

学校名

北中小学校

作った料理

おそらに

使った材料

こんぶ、かつおぶし、干しいたけ、白みそ、だし汁、にんじん、こまつな、かまぼこ、餅

工夫したところ

おいしく見えるようにいろいろを考えて盛りつけをした。

むずかしかったこと・こまったこと

にんじんを丸のまま同じふとさに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

おだもかきっていて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。





おうちで作ってみた料理

中野 向日葵



作った日

12月 27日

学校名

泉佐野市立 北中小学校

作った料理

オクラの肉巻き

使った材料

オクラ・豚ロース・醤油・酒・みりん・片栗粉

工夫したところ

全体に火が通るように、転かしながら炒めた。

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

おうちで料理にチャレンジしよう♪ ・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 8日

学校名

北中川学校

作った料理

白玉火蒸き

使った材料

たろこ、ひし

工夫したところ

火の調節

むずかしかったこと・こまったこと

時間の配分

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

うまい

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

12月29日

学校名

北中小学校

作った料理

ハンバーグ

使った材料

・あいびき肉 ・玉ねぎ ・パン粉 ・豆乳 ・豆腐 ・たまご
・塩 ・しょう油 ・油 <ソース> ・ケチャップ ・ソース ・おとう

工夫したところ

・玉ねぎのみじん切りを細かくして、弟も食べやすいようにした。

むずかしかったこと・こまったこと

・ハンバーグをひっくり返すのがむずかしかった。
・玉ねぎを切るのがむずかしかった。(みじん切り)

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

・ハンバーグがふわふわしていて、おいしかった。
・ソースもおいしくできていた。

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

12月 31 日

学校名

泉佐野市立北中小学校

作った料理

おせろ、おそうに

使った材料

・えび ・たまご ・にんじん ・ぶりこん ・おしろ ・くり ・くろま
ゆ ・かすのこ ・小魚 ・いん ・うに ・かにみそ ・わか なし

工夫したところ

お母さんに教えてもらったレシピ通りに出来た。

むずかしかったこと・こまったこと

おせろのやのこうはくがなますの、ぶりこんどにじんを切るのがむずかしかった。

作った料理の写真や絵

おせろむずかしかったので、おそうにだけ。



食べた人のご感想

たっさんのものがつまったおせろ、とてもおいし

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

12月 26日

学校名

泉佐野市立北中小学校

作った料理

卵焼き

使った材料

卵、だし、水

工夫したところ

特になし。

むずかしかったこと・こまったこと

こげないように気を付けた。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

何度か作ってもらって食べてますが、いつもおいしいです。回数を重ねるごとに上手に焼ける様になってると思います。

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31日

学校名

北中小学校

作った料理

栗きんとん

使った材料

・さつまいも・栗の甘露煮・砂糖・塩

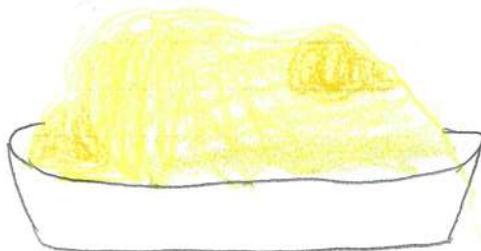
工夫したところ

・さつまいもを20分ほど水にさらした。(アク抜き)

むずかしかったこと・こまったこと

・さつまいもの裏ごしに時間がかかった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

ほど良い甘さでおいしかった。

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

10月9日

学校名

七中小学校

作った料理

だし巻き玉子

使った材料

たまご 6個
だし汁
しょうゆ

工夫したところ

油を多めに使った

むずかしかったこと・こまったこと

くるくる巻いてい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

だし巻き玉子おいしい。美味最高

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29日

学校名

北中小学校

作った料理

ふにふにぎ

使った材料

工夫したところ

ふにふにぎにならないうまうに
した。

むずかしかったこと・こまったこと

温める力が弱くむずかしかった。

作った料理の写真や絵

食べた人のご感想

ちまんとふにふにぎして食べた。

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27日

学校名

北中

作った料理

シャーマンポテト

使った材料

じゃがいも、ベーコン、おろし、コシユウ、

工夫したところ

おじがうすいかたしかめる

むずかしかったこと・こまったこと

じゃがいもをうまくきれなかった

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 12月 26日 **学校名** 北中小学校

作った料理 肉じゃが

使った材料 牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、糸こんにゃく

調味料～
だし、塩、みりん、しょうゆ

工夫したところ

じゃがいもがにくすけないようにめんどうした。
じゃがいもを小さく切った。

むずかしかったこと・こまったこと

味付け。

作った料理の写真や絵

食べた人のご感想

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

月 日

学校名

作った料理

カップラーメン

使った材料

お湯

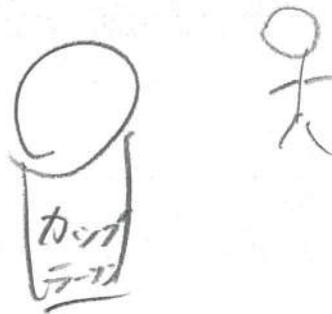
工夫したところ

とこいこみ

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9日

学校名

北中小学校

作った料理

だしたまごとれんこんまんじゅうなど

使った材料

だし...かつおぶしとこんぶ、いりこ

だしたまご...卵、だし、塩、しょうゆ、砂糖

れんこんまんじゅう...れんこん、長いも、えび、かたくりこ、塩、しょうゆ、みりん、だし

工夫したところ

卵がこけつきにくいように、フライパンを温めた。だしたまご
ふくらませるために、長いもを、おて入れた。れんこんまんじゅう

むずかしかったこと・こまったこと

だしを入れすぎて、卵がやわらかくなって、盛りずらかった。だしたまご

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

だしなどを入れたから、ふくら... 味がちょうどよくて、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 6日

学校名

作った料理

みそしる

使った材料

とうふ、みそ、わかめ、たこいん

工夫したところ

材料の大きさや大きさを

むずかしかったこと・こまったこと

この具材をよけておく

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

「おいしい味だった！」

「材料の大きさを」

「おいしかった！」

「形や大きさがそろっていた！はと」

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

泉佐野市立北中学校

作った料理

とりむね肉の和風漬け焼き(お母さん考案)

使った材料

とりむね肉・キャプマンの本汁・チューブ状の青じそ

工夫したところ

火の色がくらくらしい火を止めた。青じそはチューブ状のため切る手間が省けて手軽に作れる。

むずかしかったこと・こまったこと

火の色をつける時にけいけいように火加減の言調整をするのが難しかった。お肉を同じ厚さに切るのが難しかった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

焼き色も付いていて見た目も良かった。

ムネ肉は10センチサレがちょうどいい。しっとりして美味しいです。

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

1月 5日

学校名

北中小学校

作った料理

オムライス(1人分)

使った材料

チキンライス	卵
米 (1合)	マヨネーズ(小さじ1杯)
鶏肉(適量) 玉ねぎ(半玉) にんにく(少々) ピーマン(1個)	卵 (2個)
ケチャップ(適量) ブラックペッパー(23粒5g) 塩(ひとまわ)	牛乳(大さじ1杯)
	バター (5g)

工夫したところ

チキンライス、ケチャップが均等に生かたまるようにいためる
 卵... 白身をちゅんとかきませる。こげないように弱火で卵を焼いて、フライパンの中ですつとかきませる。

むずかしかったこと・こまったこと

卵の白身を完全に焦らす。卵をこげなく焼くこと。チキンライスの上に卵をきれいに盛り付けること。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

上手にできたし、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

12月29日

学校名

泉佐野市女北中学校

作った料理

スクランブルエッグ

使った材料

卵、油

工夫したところ

たまごかバラバラにならないように焼いてるよ
あんまりまでないようにしたところ。

むずかしかったこと・こまったこと

卵を割ること。とろくさいので卵は
こけてるのがよくわからなかったこと。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

おいしかった!! 意外とよかった。
こけてなかった。

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24日

学校名

北中小学校

作った料理

クリスマスケーキ

使った材料

スポンジ、クリーム、果物(いちご、みかん、マンゴー、パイナップル...)

工夫したところ

スポンジにクリームをぬるのを工夫しました。(きれいにぬりのこしがないように)

むずかしかったこと・こまったこと

果物をのせるときのバランスがいつ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

スポンジもしっとりしていたの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 12月27日 **学校名** 北中小学校

作った料理 豚肉の生姜火麩キ

使った材料 豚肉、たまねぎ、しょうゆ、みりん、料理酒、生姜、にんにく

工夫したところ

むずかしかったこと・こまったこと ぜんたい的に火を通す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28日

学校名

北中小学校

作った料理

キャベツとほうれん草のトン平焼き

使った材料

豚肉・キャベツ・ほうれん草・卵・ねぎ

工夫したところ

盛り付けをがんばりました。

むずかしかったこと・こまったこと

卵をまくときにうまくまけなかったところ！

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

とってもおいしくて、味付けもよくまた食べたくなりました。

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 1日

学校名

北中小学校

作った料理

ジャーマンポテト

使った材料

じゃがいも2個、ベーコン3枚、玉ねぎ $\frac{1}{4}$ 、オリーブ油大さじ1、塩こしょう適量

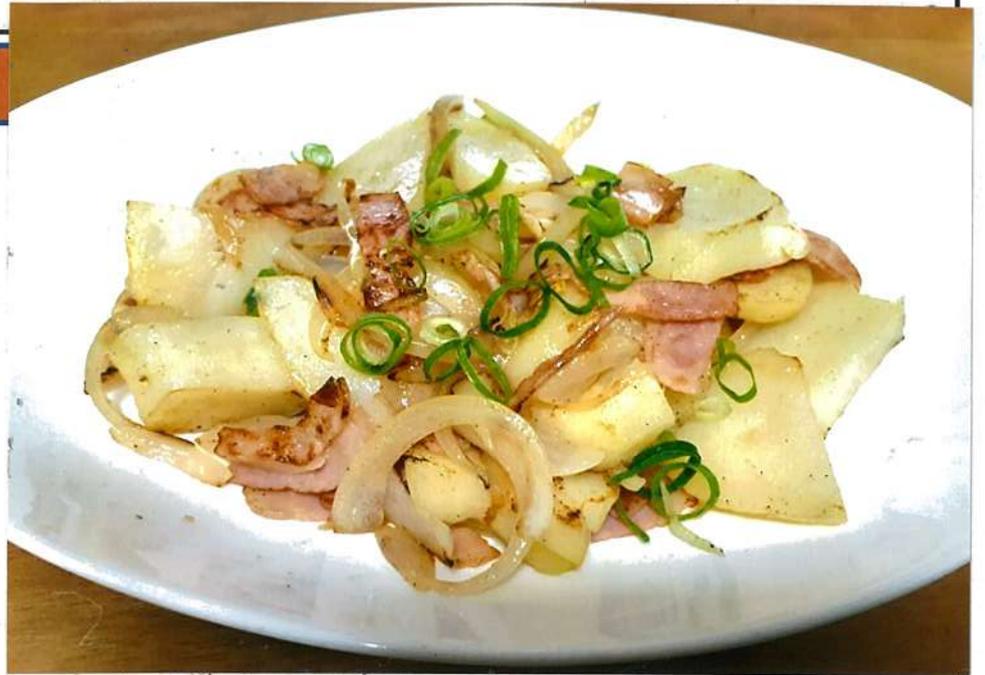
工夫したところ

じゃがいも、ベーコンの大きさを同じく"ら"いにする。パセリやパセリがなかったのて"青ねぎ"をちらして、あざ"やかに"すること。

むずかしかったこと・こまったこと

同じ大きさにすること。
こげないようにいためること。
塩こしょうの加減。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

- 塩こしょうの加減がちょうどよくとてもおいしかったです。
- 味付けがやさしく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 5日

学校名

北中小学校

作った料理

オムライス

使った材料

たまご、ソーセージ、ごはん、けちんぷ、ハム、キャベツ、バター

工夫したところ

よくになし

むずかしかったこと・こまったこと

とちゅうで「アゲ」としてこいしゅから

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

やわらかいしおいしい

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。





おうちで作ってみた料理



作った日

1月10日

学校名

北中小

作った料理

カレー

使った材料

じゃがいも、にんじん、たまねぎ、牛肉、カレーのルー

工夫したところ

たまねぎをミキサーでぐちゃぐちゃにした。
たまねぎがぎらいな人がいたから(笑)

むずかしかったこと・こまったこと

とくにない...

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

とてもおいしくできました。

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。





おうちで作ってみた料理

作った日

1月2日

学校名

北中小学校

作った料理

肉じゃが

使った材料

じゃがいも ・ たまねぎ ・ ぶた肉 ・ さとう ・ しょうゆ
にんじん ・ 糸こんにゃく ・ だし ・ しょうが ・ しょう油

工夫したところ

・形くずれがしないように、先に少しいためてからなべに入れた。
・形と大きさが同じになるようにした。
・じゃがいもを水にひたす。

むずかしかったこと・こまったこと

・たまねぎで目がしみて、切りにくかった。
・フライパンで具がホロホロおちた。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

・煮崩れもなく、ほこりととておいしかったです。
・牛肉の肉じゃがしか食べたことがなかったので豚肉と甘みかあっ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4日

学校名

北中小学校

作った料理

オムライス、からあげ、サラダ

使った材料

① にんじん、たまねぎ、とり肉、ベーコン、ウチコン、たまご、バター
② みかん、たまご、りんご、マヨネーズ、塩、コショウ、きゅうり、マカロニ、ソーセージ
③ しょうゆ、しょうが、とり肉、かたくり豆、さけ

工夫したところ

バターはあぶらでいためるけどバターをつけて香りをこぼはしくした。

むずかしかったこと・こまったこと

にんじんとかの野菜をみじん切りにするのがむずかしかった。
たまごがつぶれてしまったかもしないと思わずし集めました。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

食べやすかった。バター風味が良く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

1月 2日

学校名

北中小学校

作った料理

ティラミス・ケーキ

使った材料

スポンジ、マスカルポーネ

生クリーム、ユーヒー、お湯、ココア
(ケーキ)イチゴ、バナナ、スポンジ、生クリーム

工夫したところ

フルーツなどの盛りかた

むずかしかったこと・こまったこと

生クリームを打ちだてる時

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

月 日

学校名

北中小

作った料理

たまごがき

使った材料

たまご、塩、牛乳、

工夫したところ

こげめをつかさないようにした

むずかしかったこと・こまったこと

形をととのえること

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 1月1日 学校名 北中小学校

作った料理 オムライス

使った材料

卵、ケチャップ、ごはん、ふた肉、人参、玉ねぎ、塩バター

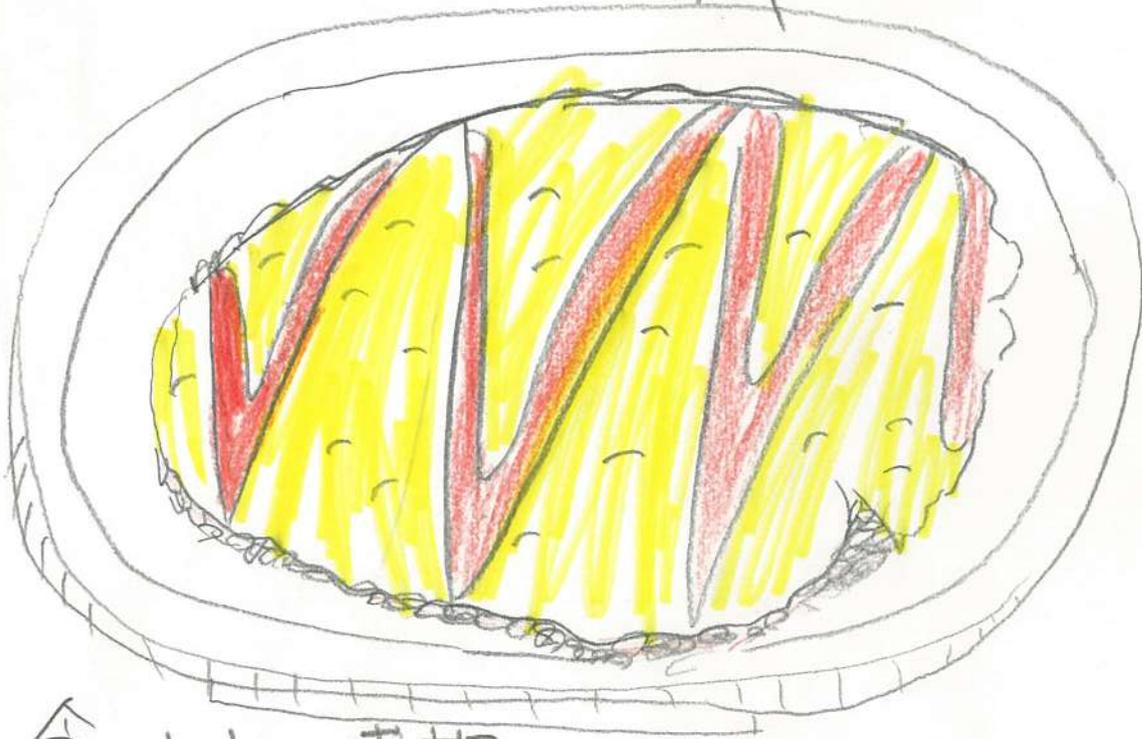
工夫したところ

卵を焼きすぎないようにした。

おずかしかったと、またと

卵を割ることと卵をいっ焼けたためたりけたらよい
のかということ。

作った料理の写真や絵

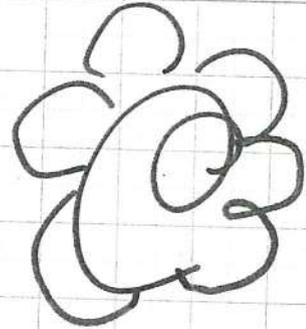


食べた人の感想

おずかし卵をいためても良い。



作った日 1月6日
学校名 北中 小学校



作った料理 おぞうに

使った材料

こむぶ、かつおぶし、干ししいたけ、
白みそ、だいこん、にんじん、こ
まつな、かまぼこ、餅

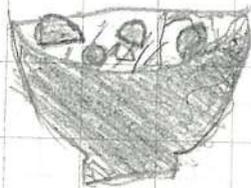
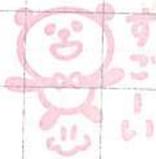
工夫した所

おいしく見えるようにいろいろを
考えた盛りつけをした。

むずかしかったこと

にんじんを丸のまま同じふとせに
切るのがむずかしかった。

作った料理の絵



食べた人の感想

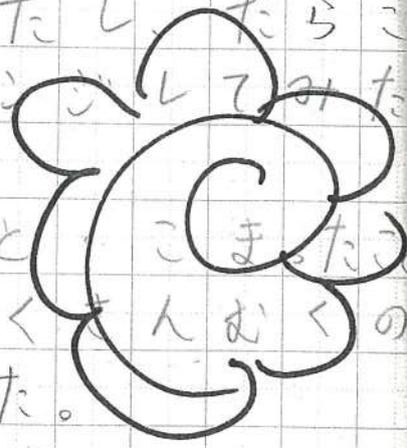
おたしがきいて
いておいしかった。
た。

作。た日 1月9日
作。た料理
「ポテトサラダ」

使。た材料
(じゃがいも きゅうり
ハム マヨネーズ 牛乳
こしょう たらこ(アレンジ))

工夫したところ
・つぶしたじゃがいもに牛乳
を入れて、じゃがいもを、
やわらかくしたし、たらこ
を混ぜてアレンジしてみた。

おすかしが、たことこま。た
・じゃがいもをたくさんむくの
が時間がかかった。



感想 元おしいやんです。