

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

茨木市立徳積小学校

作った料理

ローストビーフ、山椒のピザ、アパッチ、サラダ

使った材料

牛肉アサリ、タネ、スライスチーズ、山椒、おろし銀ベビーリーフ

しょうゆ、かつお、しょう

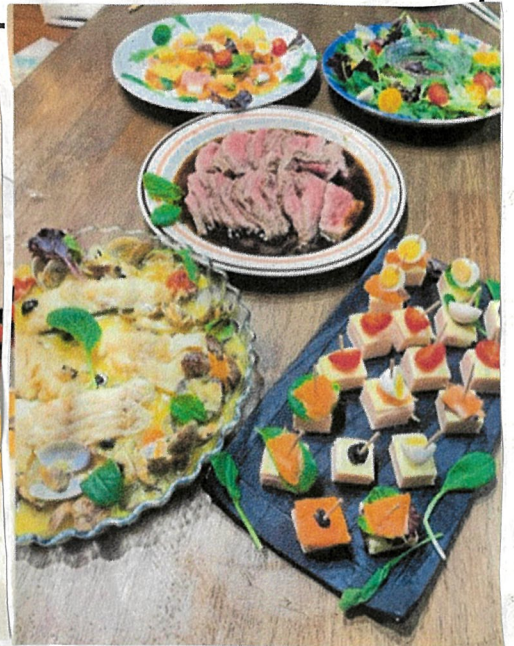
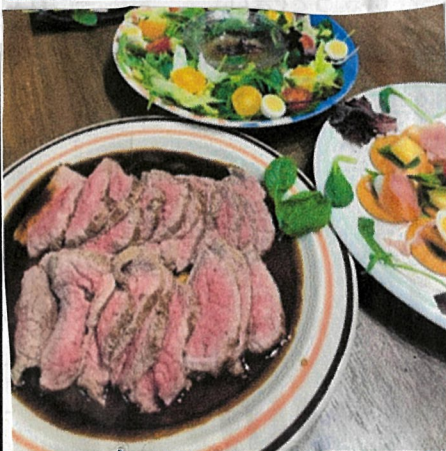
工夫したところ

工夫した所は2つあります。1つはお肉に味をつけるためにしょうゆを下味としてつけました。2つ目はにんにくの味をローストビーフのたれにつけるため肉から皮を剥きおろししょうゆを使うなどしました。

むずかしかったこと・こまったこと

アパッチはすぐ焦げそうになるので大変だった。玉ねぎなども焦く時にしぼみかけたほうがおろししょうゆの味が大変だった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

ローストビーフがとても美味しかったです!! 盛りつけも非常に美しく、見て楽しむことでもできました! 素敵なクリスマスディナーをありがとうございました!!

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

1月 3日

学校名

茨木市立穂積小学校

作った料理

ハンバーグ、エリンギのバターしょう油いため、<sup>フルーツ</sup>ポンチ

使った材料

合いびき肉(牛と豚)、玉ねぎ、パン粉、牛乳、にんにく、塩こしょう、砂糖、ケチーフソース、しょう油、エリンギ、バター、いちご、もも、ブルーベリー、エスカット、ぶどう、パイナップル、サイダー。

工夫したところ

合いびき肉に混ぜりやすいように、玉ねぎをしっかりとけこめたこと。

むずかしかったこと・こまったこと

卵を使わなかったのので、ハンバーグをまるめる作業が難しかったのと分量が多くて一食で全部は食べたくて困ったこと。

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。毎日でも食べれます。

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

1月 3日

学校名

茨木市立穂積小学校

作った料理

とんかつ

使った材料

小麦粉, 卵, 牛乳, パン粉, 油  
てんぷらなべ, まな板, 包丁, ぶたひれ  
肉, じゃがいも

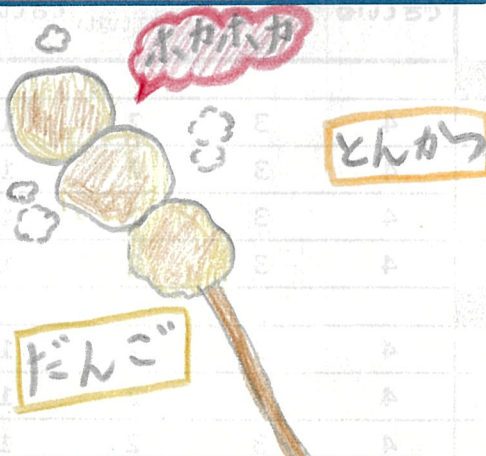
工夫したところ

しっかり卵とパン粉をお肉の裏表につけて、パリッ  
としあげるようにした。余った卵, 牛乳, パン粉を  
合わせてだんごをつくら

むずかしかったこと・こまったこと

むずかしかったことは、なかなか小麦粉やパン粉  
が肉にしっかりつかなかった。ロースが肉厚できりにくく  
こまった。揚げておけしでとるときなかなかめづかし

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。衣も、カリッとして、とてもおいしいに揚がっていました。余った衣を揚げると同じに美味しくおけしでとりました。

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よう♪



## おうちで作ってみた料理



作った日

1月 4日

学校名

茨木市立穂積小学校

作った料理

茶わんむし

使った材料

だし、とり肉、塩、酒、えび、かまぼこ、ほうれん草、卵、うすしょうゆ、みりん

工夫したところ

だしをとる時に3分ごとにどきくらいうらうらしたのが確認した。

むずかしかったこと・こまったこと

昆布がぬるぬるしていて取り出すのに時間がかかった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

だしが効かいていて、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 3日

学校名

茨木市立穂積小学校

作った料理

① 生揚げの豚肉ロール・② きゅうりとツナの無限サラダ

使った材料

① 生揚げ・豚肉のうす切り・青じそ・しょうゆ・ミリン・サラダ油  
② きゅうり・ツナ缶・めんつゆ・マヨネーズ・ごま油・  
かりゅう鶏ガラスープの素・粗びき黒こしょう

工夫したところ

- ① まいたあとに、お肉がはがれてこないように焼くときに、まき終りのところを下にして焼いたところ。
- ② 味がうすくならないように、水分をしっかりしぼった。

むずかしかったこと・こまったこと

- ① フライパンで焼くときにフライパンにくっついて、とるのが大変だった。
- ② きゅうりをほそくはななめ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

お肉は味がしみてとろろの部分がいちかわらなくてとてもおいしかったです。  
きゅうりは太いのもあったけど、いろんな食感があっておいしくいただけました。

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

茨木市立穂積小学校

作った料理

けんちん汁

使った材料

こんぶ、水、こんにゃく、ごぼう、里も、あげ、しょうゆ、塩

工夫したところ

こんにゃくは口末をしみこみやすくするために手でちぎった。  
里もは皮をむきやすくするために包丁で切れ目をつけて下ゆでをしておきました。

むずかしかったこと・こまったこと

火の調整が難しかった。  
里もを切るとき又々々していたので切りにくかったです。

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。里もは下ゆでしてあったので柔らかくて好んで  
いたし、こんにゃくだしがきいていて、やさしい味でした。また作ってね。

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

1月4日

学校名

茨木市立穂積小学校

作った料理

オムライス

使った材料

・卵 ・玉ねぎ ・コーン ・白米 ・ハヤシライスのルー ・シーチキン ・パセリ ・バター ・塩 ・コショウ ・しょうゆ ・コンソメ ・水

工夫したところ

- ・みんなの口に合った味にすることを工夫しました
- ・だいたいお家にある物を使って作ったことです

むずかしかったこと・こまったこと

- ・ハヤシライスのルーがなかなかトロトロにならなくて、むずかしかったです
- ・玉ねぎを切るときに、目に汁が入って切るのがむずかしかったです

作った料理の写真や絵

オムライス

ポトフ

(夜ご飯の残り)  
昨日



食べた人のご感想

1人ドトも考えて、お家にある材料でメニューを考え、作り出し、美味しいです。味はもちろんです。おいしかったです。また作ってね。

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 6 日

学校名

茨木市立穂積小学校

作った料理

お雑煮

使った材料

水、昆布、かつお節、和歌山だし(だしじょうゆ)

ほうふん、かまぼこ

工夫したところ

もやしをだしがけして煮た。かまぼこも煮た。だしは昆布、かつお節、和歌山だしを使った。

むずかしかったこと・こまったこと

かつお節のしけいまくらでこぼれた。

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

茨木市立穂積小学校

作った料理

おみそ汁

使った材料

みそ・白ねぼうしあげ・わかめ・かつおぶし・こんぶ

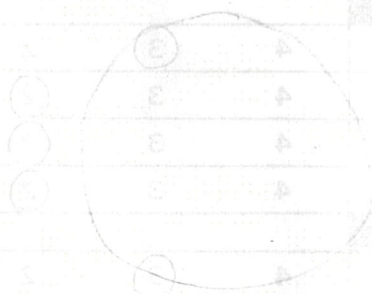
工夫したところ

おだし、かつおぶしとこんぶのおだしから取ったしじも。

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

みそ汁の量もバケリで溢りました。おいしかったぞ。(父)

小学校の給食のおみそ汁  
みたいで美味しかった。(母)

具だくさんになったね! おだしのうまみが出ておみそも適量でした。おいしかったよ! 手作ってね!! (母)

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

茨木市立穂積小学校

作った料理

うどん 合

使った材料

強力粉、中力粉、塩、お酒(少し)  
にんじん、ねぎ、だしコンブ、花かつお

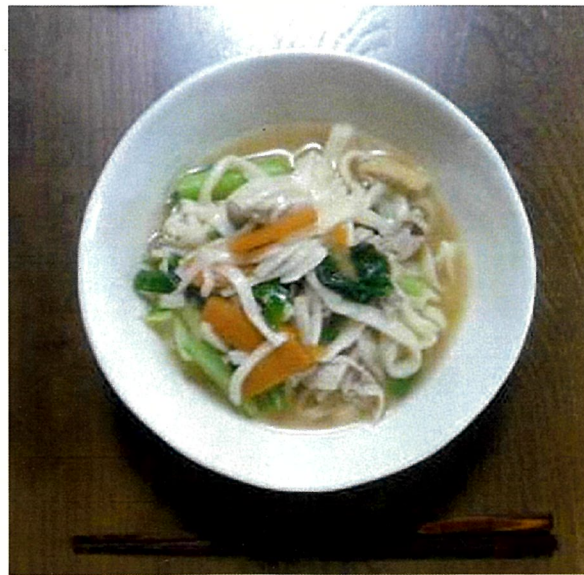
工夫したところ

だしを自分でとったうどんのみも、  
自分たちで作った。

むずかしかったこと・こまったこと

きいをまん等にのばすのが  
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

かおりがよかったです。  
うどんはほんとにおいしかったです。

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9日

学校名

茨木市立穂積小学校

作った料理

チンジャオロース、かまたまスープ

使った材料

パプリカ赤、黄ピーマン、肉、たまご、ねぎ、にじみ汁

工夫したところ

いためる前に調味料をまぜて準備しておいた

むずかしかったこと・こまったこと

味づけは肉がしつぽい

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

いい味付けで  
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。



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

茨木市立穂積小学校

作った料理

みそ汁

使った材料

2人分にはしほ、みそ、ねぎ

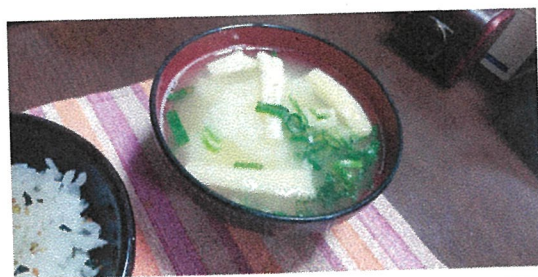
工夫したところ

2人分にはしほを多めにしち。

むずかしかったこと・こまったこと

しほを多めにしよかしかった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

だし の 味 が 出 て 香 り が 良 く 美 味 しい だ り だ り だ 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** 茨木市立穂積小学校

**作った料理** ハンバーグ・みそ汁・サラダ

**使った材料** 玉ねぎ・肉(あいひきミンチ)・えのき・ハンバーグ  
卵・パン粉・牛乳・塩こしょう・コンソメ  
大根・ワカメ・玉ねぎ・みそ・だし → みそ汁  
キャベツ・トマト・コンソメ・キュウリ → サラダ

**工夫したところ** 小さめに作って(お弁当)中に火が通るよう  
に工夫した。

**むずかしかったこと・こまったこと** 玉ねぎを切る時になみだが出てきかけた  
肉をこねる時に冷たいし長い時間するのがとても大変だった  
ハンバーグを焼くときにひっくり返るのがとてもおもしろかった。

## 作った料理の写真や絵



## 食べた人のご感想

ハンバーグはちゃんと中まで火が通っていて、おいしく焼けていました。  
みそ汁も味見をしながら、うまく味付けできていて、おいしかったですよ!

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 9 日

学校名

茨木市立穂積小学校

作った料理

ホットケーキ

使った材料

はく力粉・ベーキングパウダー・さとう・サラダ油・牛乳・卵・塩

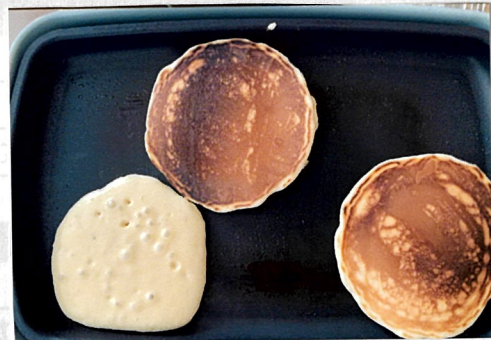
工夫したところ

はく力粉・ベーキングパウダー・さとうを入れて、混ぜてから、サラダ油・牛乳ととき卵を混ぜたところ。牛乳と、とき卵を、少しずつ入れてから、混ぜたところ。

むずかしかったこと・こまったこと

上の使った材料をセッじに入れて、たまかてきないように、かき混ぜるとき、うでがつかれて、しんどかったこと。できた材料を、ホットプレートのか所に、入れること。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

少しだけ焦げてしまったけど、ふわふわで美味しかったです。  
丁寧に作ってくれにおかげです。

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 4日

学校名

茨木市立穂積小学校

作った料理

とんじろ

使った材料

にんじん・大根・玉ねぎ・長ねぎ・こんにゃく・みそ・  
キャベツ

工夫したところ

具材をたくさん入れて具たくさんなとんじろ  
にしてきました。キャベツを入れることにより、甘みかたされたのでよか  
たんじろといかたど思いました。

むずかしかったこと・こまったこと

玉ねぎを切っていると、目がいたくなって  
きて、大変だった。長ねぎがおもた以上にかたくてむくりました。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

具材が沢山入っていて、キャベツもザクザクがおいしかったです。  
おだしの味も良く交わっていました。

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29日

学校名

茨木市立穂積小学校

作った料理

玉子焼き

使った材料

玉子3つ、さとう 小さじ2、だし 小さじ1、しょうゆ 少々

工夫したところ

玉子を3つかい、ふたつした。しょうゆを入れてこぼしした。

むずかしかったこと・こまったこと

玉子焼きをひっくり返すときに、卵がくずれた。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

しょうゆで味がこぼしになった。

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 10 日

学校名

茨木市立穂積小学校

作った料理

だし巻き玉子

使った材料

玉子 だし しょうゆ さとう

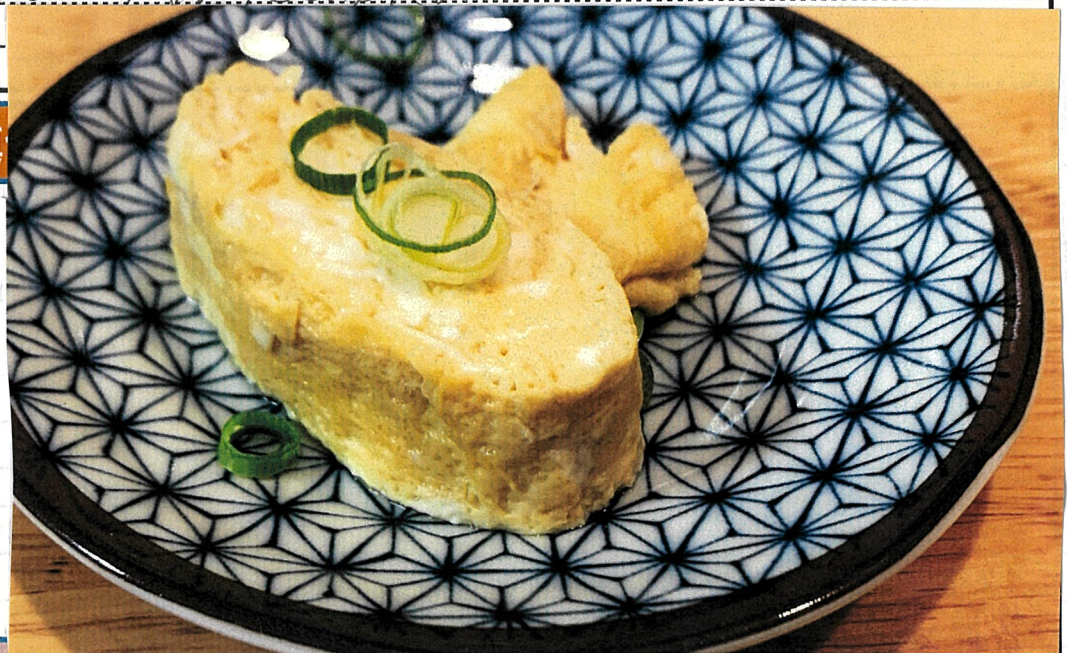
工夫したところ

玉子が上手く回るようにフライパンのかたむけかたをいじりました。

むずかしかったこと・こまったこと

玉子がうまく固まらなくてくずすところがあった所がまだあった。

作った料理の写真



食べた人のご感想

すごくおいしかったです。次回、自分で、もっとおいしくなるように考えて、また作ってほしいと思います。

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

12月26日

学校名

茨木市立穂積小学校

作った料理

カレー

使った材料

たまねぎ、カレー、にんじん、じゃがいも、肉、水、米

工夫したところ

湯がいたお米の量を少し減らして、野菜を大きめに切った。

むずかしかったこと・こまったこと

たまねぎを作るときに目がいたくて大変だった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

思っていたよりも手際良く素早く作ってくれてびっくりしました。弟もいつものカレーよりもたくさん食べ、美味しいと言っていたので、また作りたいです。

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。



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

茨木市立穂積小学校

作った料理

カレー

使った材料

油・ニンジン・じゃがいも・玉ねぎ・肉・水・塩コショウ  
↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓  
適量 1本 2個 2玉 1箱 100mL 適量

工夫したところ

できるだけじゃがいもを大きく切った。

むずかしかったこと・こまったこと

ふろいんが思ったより重くて

びびりました

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

食材の下処理などもしっかりとできており、ほとんどの工程を自分で、万事ができてました。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よう♪



## おうちで作ってみた料理

作った日

1 月 7 日

学校名

茨木市立穂積小学校

作った料理

ミートソースパスタ

使った材料

ひき肉、玉ねぎ、ホールトマト、にんじん、ニンニク、ケチャップ、ウスタソース、コンソメ、小麦粉、オリーブオイル、さとう、パスタ

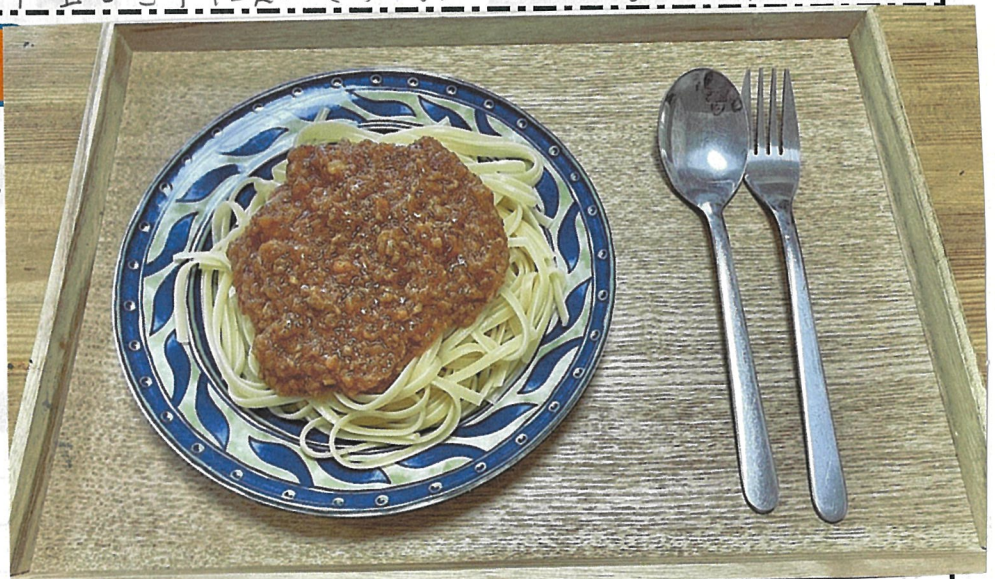
工夫したところ

パスタもゆでるときに塩を入れてパスタに塩味をつけていたところ

むずかしかったこと・こまったこと

たまねぎを切るときに目がしみてがみだぐしたり、たまねぎがうまく切れなかったこと。  
フードプロセッサーがないので玉ねぎを臼にくかうまく切れなかったこと

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

おかあさんがつくったくらいおいしかった。  
ミートソースパスタがとっても上手だったのび、ちがうパスタを作ってもらいたいです。

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。



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25日

学校名

茨木市立穂積小学校

作った料理

シーフードピラフ

使った材料

お米(3合)、玉ねぎ、パプリカ(赤黄)、ピーマン、  
シーフードミックス、お酒、ネリメ、塩こしょう、バター

工夫したところ

色どりが綺麗になるように、色々な野菜を入れた炊飯器で炊く前に、先に具(野菜)をフライパンで炒めた。

むずかしかったこと・こまったこと

野菜をみじん切りするのが少し大変だった。パプリカ、ピーマンの種を綺麗に取りするのに時間がかかった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

色合いがクリスマスにふさわしく、とてもカラフルで見た目も良く、凄く美味かったとのことです。

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

茨木市立穂積小学校

作った料理

チャーハン

使った材料

にんじん・ピーマン・卵・ベーコン・お米・油・玉ねぎ

工夫したところ

家族みんなこの味が好きなので少し味つけをこした。にんじんがまたがたいのがたかないがたしがめながら作った。食わずに大きさに合わせた。

むずかしかったこと・こまったこと

卵をおろのが難しかったです。にんじんがたたくところをきかえずにたたくまで「ためる」がこまった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

野菜を切るのに時間がかったけど、とてもしょうがにできたと思います。味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

茨木市立穂積小学校

作った料理

ソース焼きそば

使った材料

丸ちゃん焼きそば (10たま)      ぶた肉  
もやし (1ぶくろの半分)      人参 (半分)  
キャベツ (半球)  
ピーマン (1つ)

工夫したところ

野菜を全部入れて、2~3分蒸らしたこと

むずかしかったこと・こまったこと

- 切める準備
- どれくらい入れたらいいかわからなかった

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

お肉や、やさしい野菜がたっぷりあって、プリプリしゃかしゃか  
りかりしゃかかんがあっておいしかった。(女子)

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

茨木市立穂積小学校

作った料理

くり無しくりきんとん

使った材料

さつまいも 3本 さとう 塩 みりん

工夫したところ

とげないように気をつけた

むずかしかったこと・こまったこと

最後にさつまいもにさとう、塩、みりんを加えて混ぜるときが少しいへんだ。た

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

甘さがちょうど良くおいしかったです！

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

茨木市立穂積小学校

作った料理

ゆずだいこん

使った材料

- ・だいこん・・・1本
- ・ゆず・・・2コ
- ・砂とう・・・カッポ1ぱい(200cc) + 少くしたしてもよし
- ・おす・・・カッポ半分(100cc)

工夫したところ

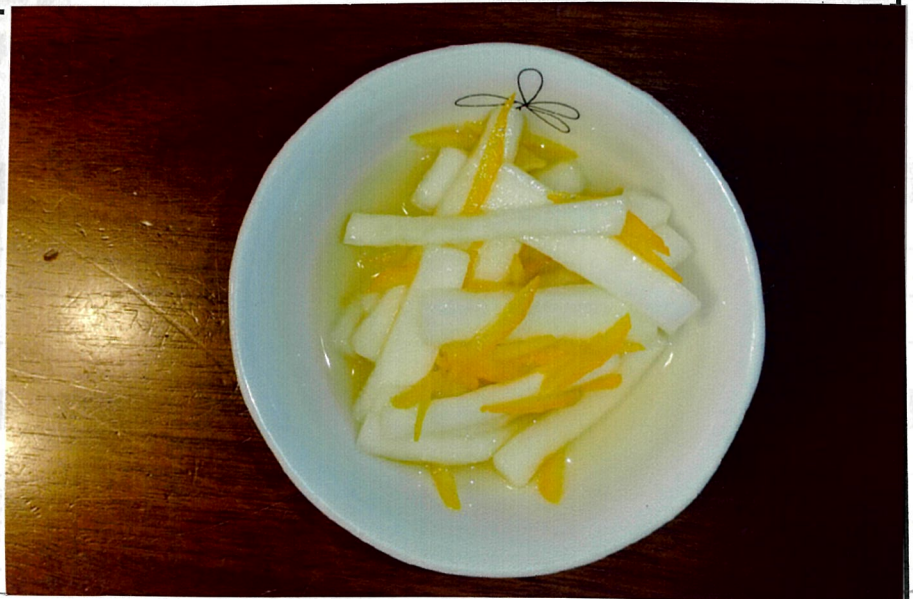
- ・おすと砂とうの割合 (おすが多すぎるとすっぱくなるし、砂とうが多すぎるとめずめずになるので...)

むずかしかったこと・こまったこと

- ・だいこんの皮を包丁でむくのが難しかったです。
- ・ゆずの皮を細かく(千切り)切るのが大変だった。

作った料理の写真や絵

- ・作るのが、とっても簡単だから(いつでも)作れるのでオススメです!
- ・さっぱりしているから夏にもオススメです!!



食べた人のご感想

★★うちで大人気♪♪自由な想像力、ふたのちが、あはれ、あはれ★★

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

茨木市立穂積小学校

作った料理

カレー

使った材料

牛肉・人参・たまご・じゃがいも・カレー粉

工夫したところ

カレー粉がすぐ溶けるようにみじん切りにした。

むずかしかったこと・こまったこと

じゃがいもの皮むきが大変だった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

とってもおいしかったです。にんじんもじゃがいももおいしく煮えていて。

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 10 日

学校名

茨木市立穂積小学校

作った料理

ハヤシライス

使った材料

にんじん、じゃがいも、たまご、ルー、米、水

工夫したところ

やさしい大粒をそろえる。  
ほうちょうのかの入れ方を工夫した。

むずかしかったこと・こまったこと

水がとんでもなすぎて、時間がかった。

作った料理



食

お母さんとは、ちがうおいしさでした! へへ  
作ってくれて助かったよ〜 ☆☆ 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。



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

茨木市立穂積小学校

作った料理

カレー

使った材料

にんじん、たまねぎ とり肉、じゃがいも  
カレー

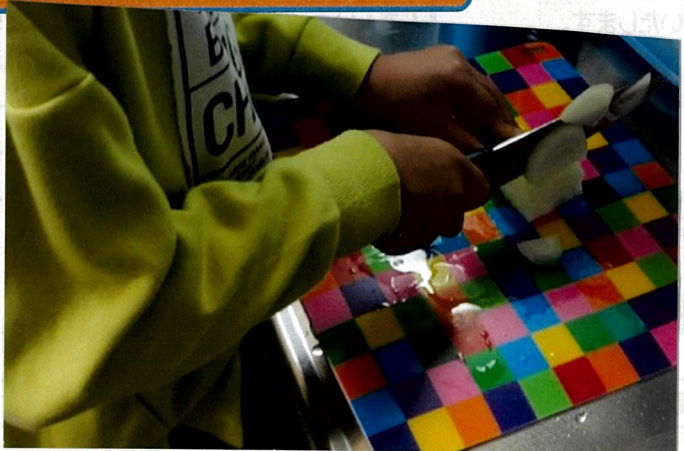
工夫したところ

- 野菜を食べやすく形に切った
- 野菜も同じ色をちらと良くさせた

むずかしかったこと・こまったこと

たまねぎなど、切る時に下を定規で野菜を切るのが難しかった  
作る時にすっとまぜたりしたので、うてがみかけた

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

野菜のかたさもちゃんと良く、食べやすかった。  
これ以上のカレーは、無いとヒラカが高かった。

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

12月24日

学校名

茨木市立穂積小学校

作った料理

だいがく芋

使った材料

しょうゆ、みりん、さとう、芋

工夫したところ

たれがたくさんくっようにして、あまくしたかったから、さとうを少し多めに入れました。いためる時に、火のひかげんに注意しながら、作りました。芋のあさや切り方に工夫しておいしくみえるようにしました。

むずかしかったこと・こまったこと

火のかけんですかね。こげてもこまるし、火が通らなくてもこまるし、むずかしかったです。後、たれのたいみんぐです。たれが"入るたいみんぐ"があそくてもこまるし、凍してもまるので、ちょうどいいところに入れるのがこまりました。

作った料理の写真や絵

お芋の写真です



食べた人のご感想

おいしかったよ。また作ってねー♡

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25日

学校名

茨木市立穂積小学校

作った料理

おみそしる

使った材料

けんじん、じゃがいも、あまぐり、みそ

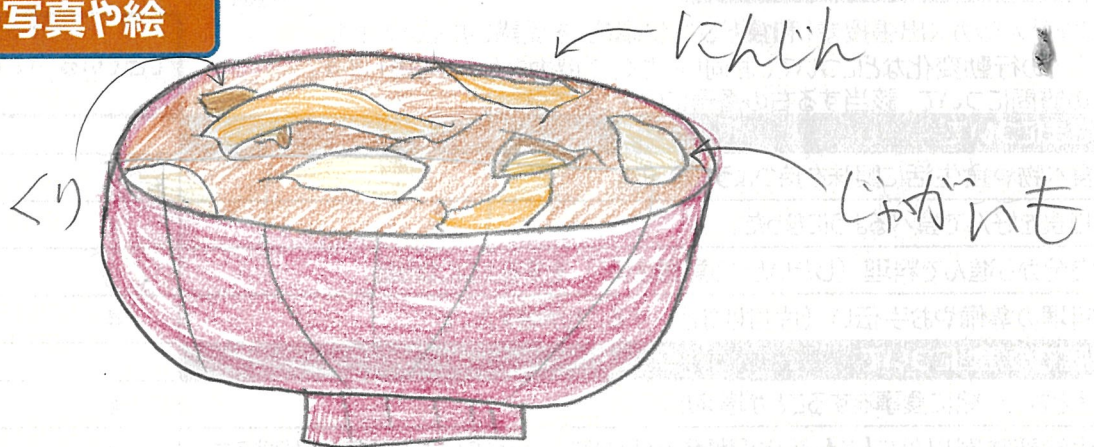
工夫したところ

おいしくなるようにあまぐりをいれた。  
みそをこしるいいけた。

むずかしかったこと・こまったこと

じゃがいものかわき  
あまぐりのかわき

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

具でくさして 濃厚でおいしかった。

工夫してあまぐりをいれたい。家族はみんなひらきしておいしかった。

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

茨木市立穂積小学校

作った料理

やきそば

使った材料

キャベツ、はんぺん、もち、やきそばのめん、ふたばく

工夫したところ

野菜と肉を入れる順番

むずかしかったこと・こまったこと

準備してはからずから手間だったこと

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

味つけも やき加減もよく、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31日

学校名

茨木市立穂積小学校

作った料理

筑前者

使った材料

・こんにやく・人参・里芋・蓮根・たけのこ・ごぼう・いたけ  
・~~きんぴら~~

工夫したところ

・いたけのだしを使って作った。

- ・にんじんの甘みを最大限に使ってみた。
- ・こんにやくに餅か(けこむ)りにした。
- ・化学調味料は使わないと決めていた。

むずかしかったこと・こまったこと

・こんにやくをたすな(たすな)みたいにくると50℃難しかった。

お正月おせち料理のひつと(ひつと)に飾り切りにしてみました。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

・こんにやくに味がしみこんでいておいしかった。  
・姉さんもたくさん食べてくれてうれしかった。

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

茨木市立穂積小学校

作った料理

茶わんまじり

使った材料

だし・たまご・しょうゆ・ほうれんそう・水・はちみつ

ポイントや気づき

工夫したところ

でんしおでんにかげんをしながら作りました。

むずかしかったこと・こまったこと

かたまるのをかくにんしながら作るのがむずかしかったところには、どうすればいいかあった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

とろとろでおいしかった。だしの味がきいていておいしかった。

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よう♪



## おうちで作ってみた料理

作った日

1月2日

学校名

茨木市立穂積小学校

作った料理

カレー

使った材料

カレーのルー・ジャガイモ・鳥肉・玉ねぎ・サラダ油・水1000mL・にんじん

工夫したところ

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

時間がかかったけど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

12月29日

学校名

茨木市立穂積小学校

作った料理

だし巻きたまご

使った材料

たまご・だしのもと・みりん・しょうゆ

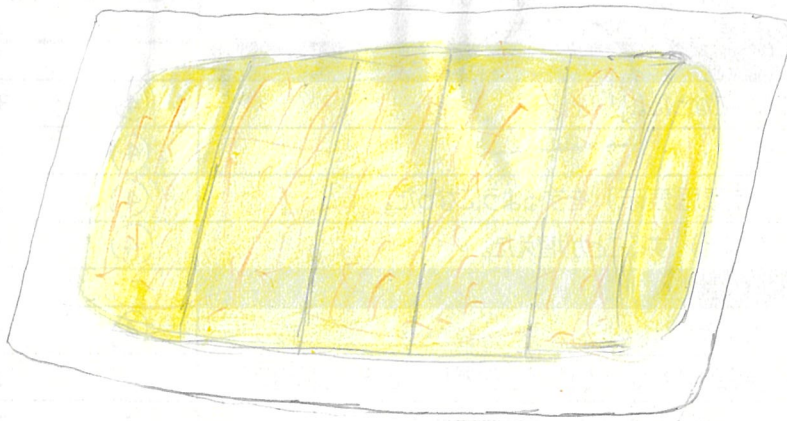
工夫したところ

- ・こげないように早めに上らに巻いた事。
- ・最後まで「大きさがいっしょになるようにしんちょうに焼いた。

むずかしかったこと・こまったこと

・巻く時にたまごがどちかとなっちゃう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

調味料のバランスも良く、焼き加減もとても上手でした。味は最高です。

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 31日

学校名

茨木市立穂積小学校

作った料理

パannaコッタ

使った材料

★パannaコッタ★牛乳 150 mL, 生クリーム200 mL, 砂糖大さじ3, ゼラチン5g,  
★ゼリー★ オレンジジュース 400 mL, 砂糖大さじ1, レモン汁小さじ1, ゼラチン5g

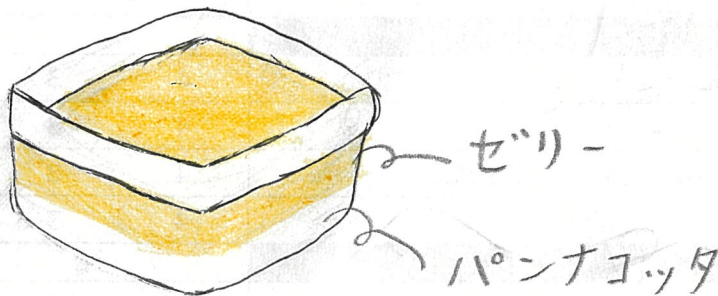
工夫したところ

・パannaコッタとゼリーの層をきれいに分けるために、あらかじめゼリーを流しこんだ。

むずかしかったこと・こまったこと

・パannaコッタを作るとき、生クリームや牛乳を火にかけていて、ふっとうしてあふれてしまった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

・パannaコッタがのろこでゼリーがあっさりしてて、あいしょうぱくぐん、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 4 日

学校名

茨木市立穂積小学校

作った料理

おみそしる

使った材料

人参・じゃがいも・ブロッコリー・とうふ・みそ2種類・水・(あまぐり)

工夫したところ

人参やじゃがいもをうすく切って火が通りやすくした。

むずかしかったこと・こまったこと

あまぐりを勝手に入れられて困った。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

具でくまで濃厚でおいしいです。  
家で作ってね。

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

1 月 5 日

学校名

茨木市立穂積小学校

作った料理

みそ汁、煮物

使った材料

みそ汁・・・小木公菜、あけ豆、だし、みそ  
煮物・・・いんじん、ごぼう、れんこん、だし

工夫したところ

みそ汁は、口味がくならないように、ちょっとずつみそを調整した。煮物は、火の通りやすさ、などを考えてつくった。

むずかしかったこと・こまったこと

みそ汁は、だしのカルゲンとみその量が難しかった。煮物は、かたい物が多かったから包丁で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

おいしかったです。弟  
味付けも良く、おいしく食べました。

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 2日

学校名

茨木市立穂積小学校

作った料理

カレー

使った材料

たまねぎ、じゃがいも、肉、しいたけ、にんじん、カレー、水

ひん

工夫したところ

ほうちょうでのこぎりをたりに切らない  
かたくてほうちょうのおもぎで1回で切る

むずかしかったこと・こまったこと

たまねぎを切るとなみだがさ  
なのでママに切ってもらいました

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。





## おうちで作ってみた料理



作った日

1月4日

学校名

茨木市立穂積小学校

作った料理

和風卵スープ 4人分

使った材料

玉ねぎ (1個)・細ねぎ (4束)・昆布だし (800ml)  
しょうゆ (大さじ2)・卵 (4個)

工夫したところ

- ふわふわの卵になるように次のようにした。
- ① スープは沸とうしたら火をとめ、一方向にかき回し、水流をつくる。
  - ② 逆回転で卵を入れる。

むずかしかったこと・こまったこと

家族好みの味付けに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

化学調味料を使った出汁とは違って、とても自然な出汁の味がしました。  
とてもおい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よう♪



## おうちで作ってみた料理



作った日

1 月 7 日

学校名

茨木市立穂積小学校

作った料理

いんじんしりしり

使った材料

いんじん、ふんまつのだし、白だし。

工夫したところ

食べやすいようにできただけ長くきるようにした。

むずかしかったこと・こまったこと

ピーラーでかかとむ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

おだしが交わっていてとても美味しかったです。

上手に手順よくお料理出来ていて驚きました。是非又作ってね。

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いたものとさせていただきます。



中  
野  
口  
た  
か

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

茨木市立穂積小学校

作った料理

オムライス

使った材料

たまご、クリスピー、コーン、肉、ケチャップ、こしょう、味つけの素

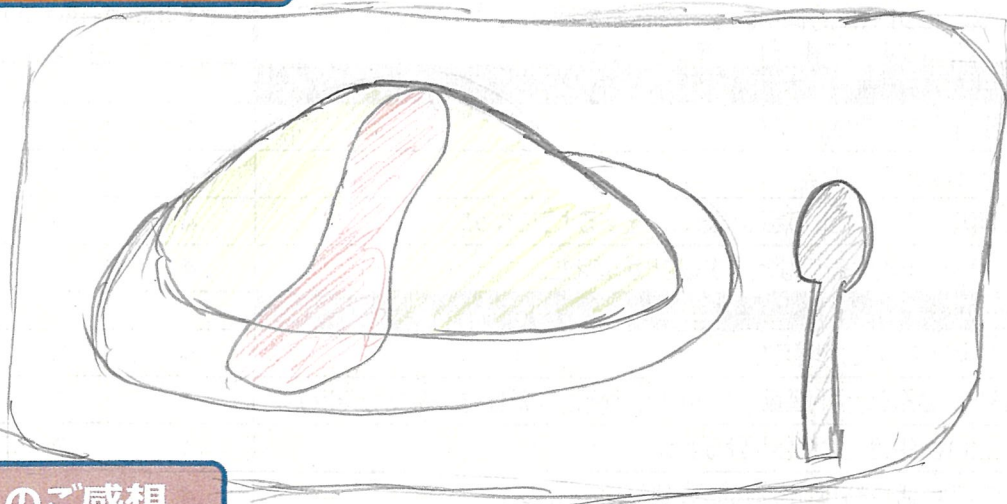
工夫したところ

味の白いところが全部なくなるようけチャップを広げるところや、最後のはまこをのせることを工夫しました。

むずかしかったこと・こまったこと

味つけの素やけチャップを木に広げるのがうでかこでもつかれて、少し大変でした。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

初めて作りましたが、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。



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

茨木市立穂積小学校

作った料理

卵焼き 米 みそ汁 ウィナー

使った材料

卵3つ ウィナー 米4合 みそ+大根 ごぼう だし  
みりん

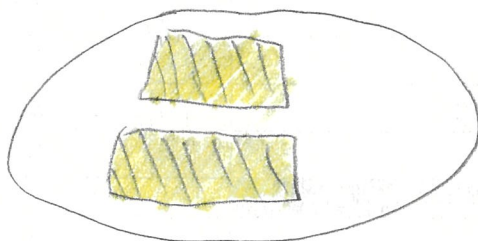
工夫したところ

卵焼きを整理して包めた。

むずかしかったこと・こまったこと

卵焼きを包むつと

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

卵焼きがとこ上手に巻けて 味付けもおいしかったです。

お味噌汁を作る時、だしの良いにおいがあると言っていたのがわかるとも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

1 月 9 日

学校名

茨木市立穂積小学校

作った料理

キャベツとツナの無限サラダ

使った材料

キャベツ 1/2本、ツナ缶 1缶、めんつゆ、マヨネーズ  
各小さじ2、ごま油、顆粒鶏ガラスープの素  
各小さじ1/2、粗びき果てしょう油 適量

工夫したところ

キャベツを手でちぎってポリ袋に入れて、塩もみをした。

むずかしかったこと・こまったこと

キャベツの水気をきるためにしぼっても水が出てきてしまっ  
こと。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

かん単なのにとってもおいしくてたくさん食べました。

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5日

学校名

茨木市立穂積小学校

作った料理

チャーハン

使った材料

たまご、こいはん、たまねぎ、ソーセージ、人参、しょうゆ、塩、こしょう

工夫したところ

チャーハンの味がこすぎたり、うすすぎたりしないように工夫した

むずかしかったこと・こまったこと

チャーハンのこいはんをほろほろに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

すごく美味しくできてしょうゆのバランスもよかった

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 10 日

学校名

茨木市立穂積小学校

作った料理

みそ汁 (とうふ、油あげ)

使った材料

とうふ、油あげ、みそ、だしねま

工夫したところ

- みそをとく所。
- とうふを切った所。
- とうふは形がバラバラにならないようにした。

むずかしかったこと・こまったこと

- みそをとく所でみその量が多い、わからなかったのと、とく所です。
- 他はとくにありません。

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

12月 29日

学校名

茨木市立穂積小学校

作った料理

オムライス

使った材料

たまごま... 1コ ミックスベジ... 97g レンコン 30g  
ケチャップ... 75g たらこ... 2コ  
さしみ... 200g

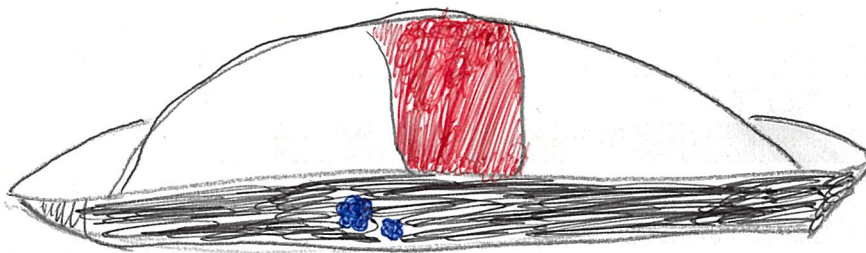
工夫したところ

たまごがほけるようにした所。

むずかしかったこと・こまったこと

たまごがまきにくくてむずかかった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

おいしかった。

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 日

学校名

茨木市立穂積小学校

作った料理

たまごやき

使った材料

たまご めんつゆ 水

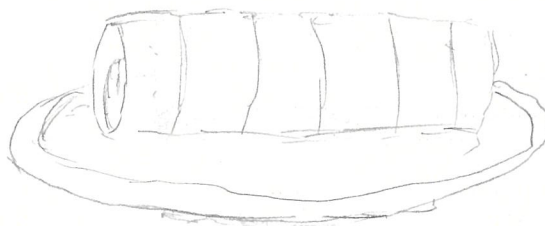
工夫したところ

たまごに水をいれてふわふわにしたことと、少し半じゃくぐらゐにしたことです。

むずかしかったこと・こまったこと

たまごをどんどんまいてるところです。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

ふわふわとかおいしいとか。

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

茨木市立穂積小学校

作った料理

みそしる

使った材料

油あげ、だいに友に人じん、みそ

しあつかけのねさ、ほんたし水、

工夫したところ

大根やに人じんをこまかく切ったところ。

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

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

茨木市立穂積小学校

作った料理

お味そ汁

使った材料

ふ、とうふ、わかめ、だいこん、にんじん

工夫したところ

具を食べやすい大きさに切った。

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

具をきれいに切ってくれ、丁寧に作ったお味そ汁は、ふんわりとしたお味で、とてもおいしいお味そ汁ができました。ありがとうございます。

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

7月10日

学校名

茨木市立穂積小学校

作った料理

天津飯

使った材料

たまご、かにかま、ねぎ、ごま油、水、しょうゆ、料理酒、とりからスープ、かたくり、しお、こしょう

工夫したところ

たまごをふわっとさせるためにフライパンにたまごを入れておいてかきまぜることに

むずかしかったこと・こまったこと

かたくりをまぜるときにすは"お"くかきまぜ"ない"とつぶみぢいにかたきるところ。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

材料の天津飯が大好きでいつも作ってあげてきたが、自分で作ってみたいと、おうちで簡単レシピをいれておもしろかった。

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

茨木市立穂積小学校

作った料理

ハンバーグ・みそ汁

使った材料

水・ひき肉・たまねぎ・たまご・パン粉・油・塩・みそ・かぶ・油あげ・だしパック・牛乳

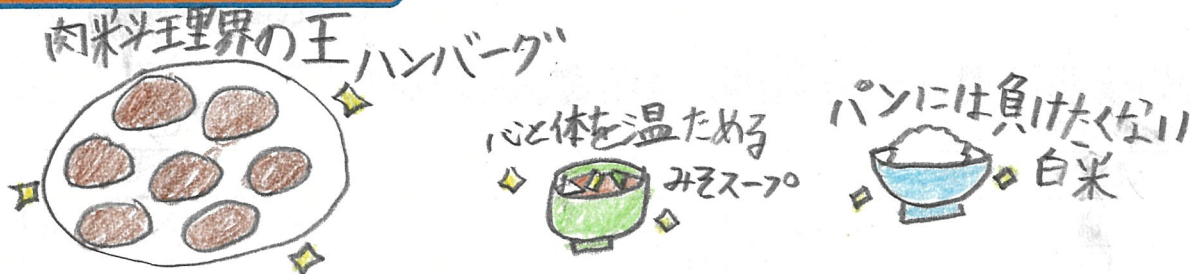
工夫したところ

たまねぎをたくさん入れた。おまけにおいしくなった。  
かぶがおいしかった。

むずかしかったこと・こまったこと

みじん切りにできないのでミキサーにぶちこんだ。  
ハンバーグを火を通すと焦らばらばらになった。

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9日

学校名

茨木市立穂積小学校

作った料理

まそろに

使った材料

・たいこん・にんじん・もも・たまご・だし・もち

工夫したところ

三つ葉

おもちを焼いて、にんじんを花がけをした

むずかしかったこと・こまったこと

具材を切るのが大変だった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

具材を切るのは大変そうでしたが、  
上手に出来たの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よう♪



## おうちで作ってみた料理



作った日

12月31日

学校名

茨木市立穂積小学校

作った料理

焼きそば

使った材料

キャベツ、ブタバラ肉、めん、ソース、塩こしょう

工夫したところ

キャベツの芯がたまたまのりで取りのぞいた。

むずかしかったこと・こまったこと

ブタバラ肉が柔らかすぎて切りにくかった。  
3人前を作ったので、ソースが全体に混ざ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

お兄ちゃんとお母さんはおいしいといってくれた。  
私も自分で作っ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。



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

茨木市立穂積小学校

作った料理

みそしる新香まき

使った材料

みそ、ねぎ、たまねぎ、にんじん、のり、ごはん、たくあん

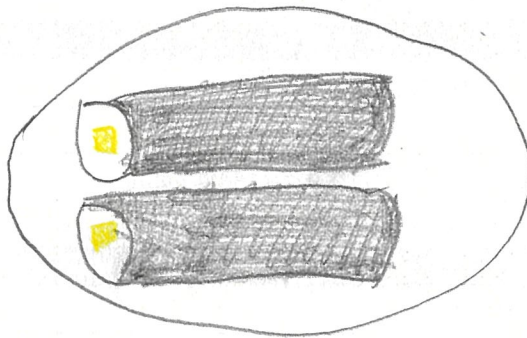
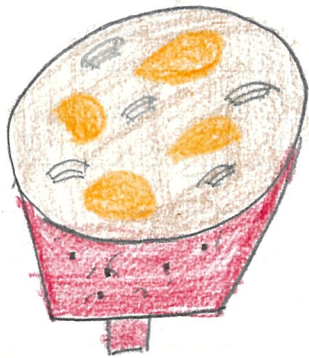
工夫したところ

みそ汁の具材のにんじんのかたさをやわらかくした。新香まきを切る時、ほろ丁もあたためた。(火で)

むずかしかったこと・こまったこと

みそ汁を作る時、火の温度を調整が少しむずかかった。にんじんのセカリ方もむずかかった。新香まきを切る時、形がくずれた。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

生では固い人参ですが、煮ると柔らかく甘く美味しくできました。新香巻きもシンプルで、おいしかったです。子どもにも食べやすく細巻きでかわいいです。

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。



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

茨木市立穂積小学校

作った料理

ふわとろ親子丼

使った材料

卵... 牛乳... 鶏もも肉... たまねぎ... ねぎ...

だし 酒 さとう みりん しょうゆ ご飯 塩

工夫したところ

卵を7777にする

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

玉子もふわふわでとても美味でした。またお願ひします！

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 26日

学校名

茨木市立穂積小学校

作った料理

チャーシュー

使った材料

ぶたばらのかたまり、しょうゆ、酒、みりん、おろしにんにく

工夫したところ

たれが肉全体に広がるようにした。ゆでたほろびラーメンを作る。

むずかしかったこと・こまったこと

ゆでた肉を出すときに油ですべり、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

にんにくがとてもきいていて、食欲をそそられる味になっていました。他にもいろいろな料理に挑戦してほしいです!

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。



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

茨木市立穂積小学校

作った料理

鶏ハム

使った材料

鶏胸肉 1枚 塩 小 $\frac{1}{2}$  砂糖 小 $\frac{1}{2}$   
しょう油 適量

工夫したところ

完成したときは、鶏胸肉1枚で、それを切る(いくつかは等分)するとき、真すぐ切るのはではなく、ななめに切ったこと。

むずかしかったこと・こまったこと

一度ラップを2回巻くときがあつて、せんぜん巻けなくて、う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

やわらかくしっとりしておいしかった

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

茨木市立穂積小学校

作った料理

ベーコンと野菜のいためもの

使った材料

スクランブルエッグ

ベーコン、キャベツ、たまねぎ、塩、こしょう

工夫したところ

キャベツのしを角丁で細かく切って食べやすくした。  
卵の黄色部分と白い部分を混ぜた。  
卵を加熱するときやわらかいのをたもった

むずかしかったこと・こまったこと

卵をわる時、からがはいりそうで大変だった。

作った料理の写真や絵



ベーコンと野菜の  
いためもの

スクランブルエッグ

お皿

食べた人のご感想

100点満点  
おいしい など

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

茨木市立穂積小学校

作った料理

みそしる

使った材料

・とうふ・わかめ・じゃがいも・たまねぎ・にんじん  
・あつあげ・みそ

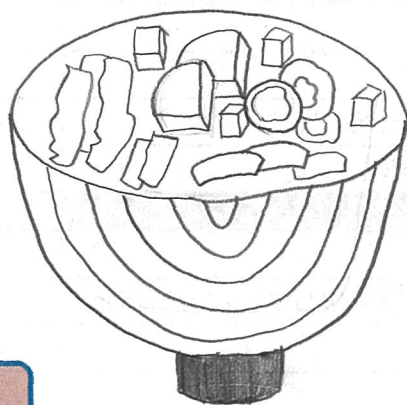
工夫したところ

口に入る程度の大きさにしたこと。にんじんは、家庭科で習ったチョウ切りにして  
秋ほくしました。とうふは苦手な人でも食べれるように、小さく切りました。  
の仕上げ

むずかしかったこと・こまったこと

もう、中まで火がとおっているか心配だった。火の強さや加減が分からなかった  
ので、野菜のやわらかさやかたさも調整しないとイけなかったなので、余計に困乱し  
た。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

ちょっと味がうすかったけど、野菜はやわらかかった！

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

茨木市立穂積小学校

作った料理

おろ白玉団子(おぞうじの具)

使った材料

白玉粉100g 水90mL

工夫したところ

ほくほく白玉団子が好きなので今年はおもちではなくて白玉団子を使ったこと、おもちの白玉も均一な大きくなるようにかき混ぜました。自分で食べやすいサイズでした。

むずかしかったこと・こまったこと

粉と水を少しずつ加えて耳たぶくらいのやわらかさにするまでになるのが難しかったです。おきた時は団子以外全部できていたので、皿もいっぱいになりました。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

これまでお雑煮は丸もちを使ってましたが、今年は子供が大好きな白玉団子を入れてみると、食べ易くて子供にも大好評でした。

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。



朝からつくったので

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

茨木市立穂積小学校

作った料理

ハンバーグ

使った材料

合挽き肉・玉ねぎ・パン粉・牛乳・卵・塩・胡椒・ケチャップ・ウスターソース・水

工夫したところ

ハンバーグを焼いたあと肉から出た肉汁とケチャップとウスターソースを混ぜて、ソースを作ったこと

むずかしかったこと・こまったこと

ハンバーグの形をとるのがむずかしかった。たまねぎを切っていたら、目がいたくてこまった。

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 7 日

学校名

茨木市立穂積小学校

作った料理

野菜ぞうすいと とりのてりやき

使った材料

白菜、人参、えのき、白だし、みりん、酒、しょう油、卵、ねぎ、とりのもも肉

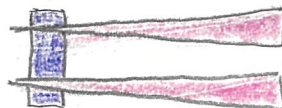
工夫したところ

とり肉を食べやすいように切ったところ。

むずかしかったこと・こまったこと

とり肉を焼いているときに、うら返すのが難しかった。それと、焼いたとり肉を切るのも難しかった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

七草がゆがあまりの雑草!!とてもおいしかった!!  
鶏肉もかわらなく焼き上がったよ!!

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

茨木市立穂積小学校

作った料理

スクランブルエッグパン

使った材料

たまご、パン、ヨーグルト、ケチャップ

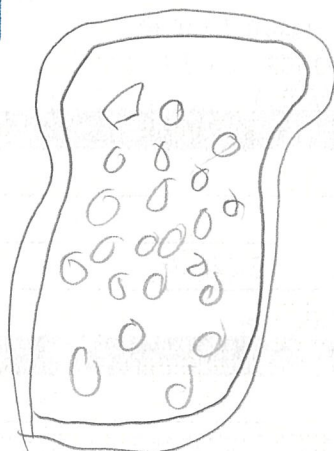
工夫したところ

たまごパンを工夫した

むずかしかったこと・こまったこと

たまごパンがむずかしかった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

たまごの焼きたまごパンもちょうど良く、とても上手に出来あがっていました。  
11歳の子供が食べてくれました。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よう♪

又世 唯花



## おうちで作ってみた料理



作った日

1 月 9 日

学校名

茨木市立穂積小学校

作った料理

パンケーキ (オリジナルの分量)

使った材料

・ホットケーキミックス X 2  
・卵 X 2  
・水 300cc

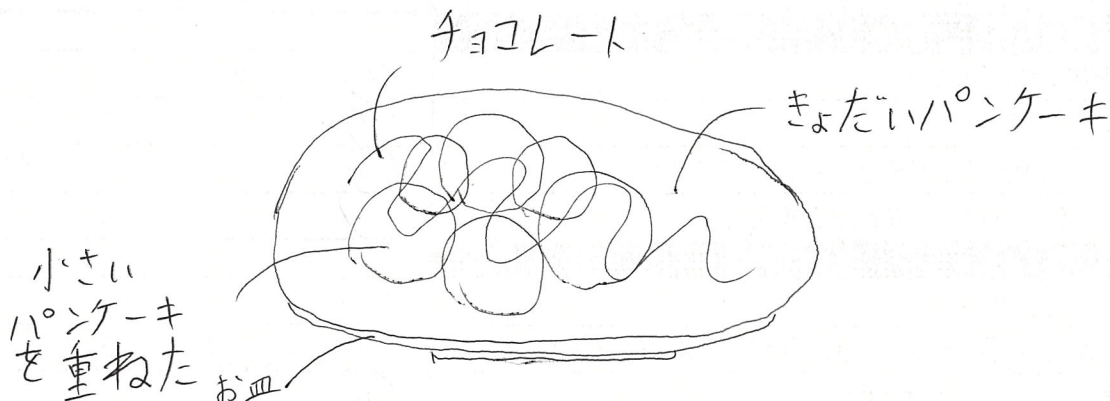
工夫したところ

できるだけこげないように約3分くらいひっくりかえしました。  
ダメかできないように切るようにして混ぜました。  
ホットケーキは厚みがありますが、パンケーキは、うすいので、中心にきじをそきました。

むずかしかったこと・こまったこと

やっぱり1番最初のパンケーキ3枚は、こげめか、ぜんぜんっかなかったです。  
いっこ、1ふくろしかいれてないけど、今日は、2ふくろ入れたので、ダメかてやすかったです。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

ママ → いつもおうちでママが作るパンケーキの方が、食べやすく美味しかったよ♡  
みおな → 一番下のパンケーキがチョコレートがいっぱいで、おいしかった！  
なのか → 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

茨木市立穂積小学校

作った料理

カレー

使った材料

玉ネギ、ニンジン、ふた肉、だいこん、カレーのもと、水

味の素

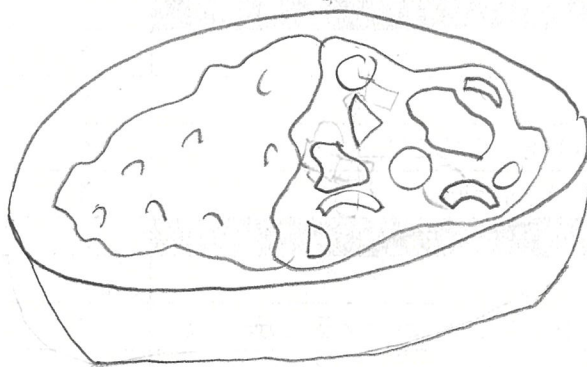
工夫したところ

丁度いいサイズに野菜を切ること。

むずかしかったこと・こまったこと

困ったことは、玉ネギを切っていると、なみだが出るのび困りました。

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 26日

学校名

茨木市立穂積小学校

作った料理

クレープ<sup>o</sup>

使った材料

生クリーム クレープ<sup>o</sup>の生地  
いちご・みかん・バナナ・ブルーベリー

工夫したところ

おいしくなるように生じないをこめて  
つくった。

むずかしかったこと・こまったこと

形がぼろぼろになった

作った料理の写真や絵

表面

断面



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

12月 31日

学校名

茨木市立穂積小学校

作った料理

スパイスカレー

使った材料

・フミン・ブラックペッパー・グリーンダマ  
・カイエンヌパウダー・ターメリック  
・玉ねぎ・トマト・にんにく・しょうが・とりにく・塩・ハチミツ

工夫したところ

玉ねぎをこがさないように20分間昆布で煮けた所。最後にスパイスで味を整える所がちょっとむずかしかったけど、寒いのでちょっとだけスパイスを効かせました。

むずかしかったこと・こまったこと

玉ねぎを切っている時、目がいたくてめっちゃしんどかった。スパイスでルーを作る時めっちゃくしゃみしそうだった。

作った料理の写真や絵

食べた人のご感想

最初は苦かったスパイスから思ったより美味しいカレーができて驚いた。とてもおいしかったのでまた作ってほしい。

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 5日

学校名

茨木市立穂積小学校

作った料理

オムそば

使った材料

卵、塩、牛乳、油、UFO

工夫したところ

卵をふわふわに仕上げることに。

むずかしかったこと・こまったこと

フライパンの上の卵を焼きそばの上きれいに乗せるのが難しかった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

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



ほこり 愛加

作った日

12月29日

学校名

茨木市立穂積小学校

作った料理

ゼシイいため

使った材料

ピーマン・にんじん・玉ねぎ・ベーコン  
塩・こしょう・油

工夫したところ

ベーコンを多めにした(おいしくなるよう)  
塩こしょう多め

むずかしかったこと・こまったこと

小さくなった野菜を切るのが「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

おいしかった。塩こしょうもいっていた。

使ったのは塩こしょうだけでしたが、シンプルで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よう♪



## おうちで作ってみた料理



作った日

12月1日

学校名

茨木市立穂積小学校

作った料理

エビのしおがき

使った材料

エビしお

工夫したところ

まじがよくつこうにしおをまんべんなくぬった

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

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

茨木市立穂積小学校

作った料理

豚バラハクサイ

使った材料

豚バラハクサイの  
豚バラとハクサイ

水と油

工夫したところ

ほくは豚バラとハクサイを11たわ  
ました。おかあさんはきるのをしてくれました。

むずかしかったこと・こまったこと

ちよと11たわるのかむずかしい  
うたです。

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

1月9日

学校名

茨木市立穂積小学校

作った料理

豚汁

使った材料

じゃがいも、こんにゃく、玉ねぎ、豚肉

工夫したところ

こんにゃくでだしを取る。

むずかしかったこと・こまったこと

汁を切る。

作った料理の写真や絵

食べた人のご感想

豚汁の味がする。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。



使った材料

ふたむき肉 200g

パプリカ 1/2個

大葉 5枚

卵 1個

ご飯 300g

サラダ油 大さじ1

中華だし 小さじ1

砂糖 小さじ1

みりん 大さじ2

しょうゆ 大さじ1と1/2

工夫したところ

パプリカの大きさを、焼きかけんに

気をつけて作ったところ。

盛りつけ方を工夫した。

おもしろかったこと・こまったこと

パプリカが、大葉の大きさを

切るサイズが、おもしろかった。

作った料理の絵



3 → 1

4 → 1

5 → 1

食生活について

6 → 2

7 → 3

8 → 4

9 → 4

10 → 4

おうちのなか

お子さまについて

1 →

2 →

3 →

4 →

ご家庭での食について

5 →

6 →

7 →

8 →



焼きうどん							
材料	...	キャベツ	・	にんじん	・	ちくわ	
ぶた	肉	・	うどん	・	焼きうどんの粉		
感想	いた	める	のが	お	か	しか	た。
早く	か	ま	せ	ない	と	野菜	や
こ	は	て	い	っ	た。	材料	を
だ	っ	た。				切る	の
						は	簡
						単	



がっ  
にち  
ようび ( )