

11月24日

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

堺市立宮山台小学校

作った料理

にぼしだしのみそ汁

使った材料

みそ、ねぎ、とうもろこし、みそ

工夫したところ

にぼしの香りがするよう、  
長時間水につけておいた。

むずかしかったこと・こまったこと

みそを入れてからすぐは火を消した

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。普段、だしの素でみそ汁を作っていましたが、にぼしでだしも  
とって作ってこの子に食べました。簡単なのにとてもだしをしっかりと感じることができて、おど  
旅館のおみそ汁のような、おいしいみそ汁でした。私(母)も、子どもに見習いだしをとろうと思

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。



いれた  
あじが  
とうもろ  
こしを入  
れた。



# おうちで作ってみた料理

作った日

月 日

学校名

宮山台

作った料理

豚汁

使った材料

- サラダ油
- 味噌
- ごぼう
- 椎茸
- 昆布だし汁
- 大根
- 豚肉
- ニンジン
- サツマイモ
- 長ネギ
- コンニャク

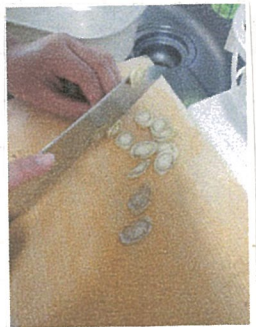
工夫したところ

さつまいもやごぼうなどは水にさらしておく  
おんにゃくを手で切った。

むずかしかったこと・こまったこと

包丁で材料を切ること。  
おんをとるのが少しむずかしかった。

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

1 月 1 日

学校名

宮山台

作った料理

おせうに

使った材料

にんじん、だいこん、白みそ、かつおのだし、とうふ

工夫したところ

にんじん、だいこん、のかたぬき、おろ

むずかしかったこと・こまったこと

かたぬき、だしのしょうせつ。ききにおもちを入れてしまって皿にひっついて食べにくかった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

真剣に作ってましたね  
おいしかったです 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

12月28日

学校名

宮山台小学校

作った料理

チキンなんばん

使った材料

しょうが、しょうゆ、酒、鶏、油、片栗粉、牛乳、卵

マヨネーズ、砂糖、酢

工夫したところ

しょうがをいれたところ。

むずかしかったこと・こまったこと

手がすべって、牛乳などを入れすぎてしまったこと。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

アレルギーの牛乳をドバと入れすぎたり、片栗粉を入れすぎたり。  
ハロニクが緩出たらにわりには、味はバツリおいしかったです!!

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4日

学校名

宮山台小学校(堺区)

作った料理

カレーライス

使った材料

じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、カレーパウダー、すじ肉

工夫したところ

なべからこげつかないようによく混ぜた。  
野菜を入れたときにお湯がはねないようにした

むずかしかったこと・こまったこと

にんじんを切るのかがたくてむずかかった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

まろやかでおいしかった。  
お母さんのぐらいおいしかった。

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30日

学校名

宮山台小学校

作った料理

シーマンポテト

使った材料

じゃがいも、玉ねぎ、ウィンナー、塩こしょう

工夫したところ

家庭科の調理実習で作ったこのじゃがいもをアレンジしました。  
じゃがいもに火が通りやすいように、小さめにカットしました。

むずかしかったこと・こまったこと

おいしいじゃがいもを切ること、玉ねぎも七加しているときに、目がしみて痛かった事。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

以前作ってもらった粉ふきいもの  
アレンジメニューを一緒に考えて作りましたが、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5日

学校名

宮山台小学校

作った料理

おみそしる、にくじゃが

使った材料

にくじゃが、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、いとみたく、牛肉、かつおとこんぶのだし、おろし、みりん、しょうゆ、しょうが、おみそしる、かつおとこんぶのだし、おろし、みそ、しょうが、わかめ

工夫したところ

にくじゃが、家族の中には、やせりがきらいな人がいるので、やせいは、小さめに切った。

おみそしる、しょうゆの大きさ

むずかしかったこと・こまったこと

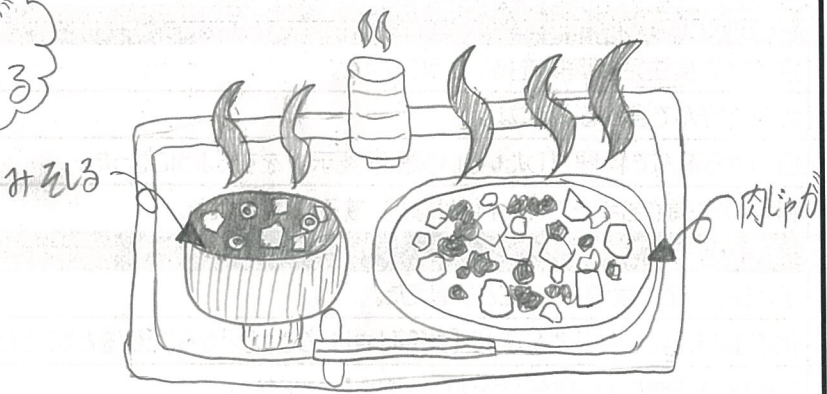
にくじゃが、たまねぎを切るときにほそくきりすぎた。大きさがバラバラになった。

おみそしる、しょうゆを入れたときにくずれてしまった

作った料理の写真や絵



1枚目、にくじゃが  
2枚目、おみそしる



食べた人のご感想

おいしいお出汁で作った肉じゃかとみそ汁、とてもおいしかったです！  
肉じゃかもみそ汁もすごくおいしかったです。また作ってほしいです。

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。





# おうちで作ってみた料理

作った日

12月 24日

学校名

宮山台小学

作った料理

チキン、きゅうりのあそび、水きょうち

使った材料

とり肉、チーズ、ブロッコリ、ソーセージ、きゅうり、もやし

工夫したところ

チーズをしっかりとさす

むずかしかったこと・こまったこと

チキンを切る時間

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

きゅうりがくせがありました。

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。







# おうちで作ってみた料理

作った日

12月 28日

学校名

宮山台小学校

作った料理

ふろふき大根

使った材料

大根、みりん、しょうゆ、お酒、みそ、こんぶ

かつおぶし

工夫したところ

- みそだれを作る時に、こげずに、とろとろにすること
- だれこみをやわらかくすること
- だしを取る時に、ふつとやがたないことを気つけた。

むずかしかったこと・こまったこと

だれこみを同じ大きさに切ること、(いる時の量を...) の分量にあわせること(だれこみ... みそやしょうゆなど)

作った料理の写真や絵



しょうゆを 入れて...

反省

とろとろに、やわらかく、もつ大根を やわらかくし たからたです。

食べた人のご感想

大根にだしのうまみかしみこんで、やわらかくしてあったので、ほんとにおいしいかったです。

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。



おうちで料理



## おうちで作ってみた料理



作った日

1月 5日

学校名

宮山台

作った料理

クレープ

使った材料

たまご、牛乳、バター、塩、砂糖  
強りまこ、はくりまこ

工夫したところ

キレイにもりつけたこと。

むずかしかったこと・こまったこと

生地をうすくのぼす所。  
生クリームの量。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

クレープの生地がもちりしていて  
とてもおいしかったです!!  
また作りたい

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

宮台小学校

作った料理

おそば

使った材料

ねぎ、かつおぶし、こんぶ、しょうゆ、みりん、さけ、そば

工夫したところ

味見して何回もだしを調整したところ。そばをゆがいた後に水でぬらしぬめりをとった。

むずかしかったこと・こまったこと

だしのこさを調整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

そばのめんが太く、だしとのバランスも良く、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

12月25日

学校名

宮山小学校

作った料理

ロールケーキ(いちごサンタ)

使った材料

スポンジ、フルーツ(かんづめ)  
いちご、ホイップクリーム

工夫したところ

いちごを上にならべたところ  
中のいちごを見えるようにしたところ

むずかしかったこと・こまったこと

(いちごサンタ)  
ホイップをきれいにい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

買ったケーキよりおいしかったです。フルーツもたくさん入っていてイチゴサンタもかわいくできました。クリスマスにぴったりのケーキでした。

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

12月 30日

学校名

宮山台小学校

作った料理

だてまき

使った材料

はんぺん、玉子④5、みりん④1、さとう④2、めんつゆ④1/2

工夫したところ

はんぺんを細かくつぶした。

むずかしかったこと・こまったこと

はんぺんをしっかりとつぶすところ。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

あまくておいしかった。作ったほうがおいしかった。

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 4日

学校名

宮山台小学校

作った料理

みそ汁

使った材料

みそ、豆腐、わかめ、かつおぶし、こんぶ。

工夫したところ

あと味がうすかったので、塩を加えてあげるとおいしくなった。

むずかしかったこと・こまったこと

だしの味をひきだせ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

甘味があって、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

12月26日

学校名

宮山台小学校

作った料理

みそ汁

使った材料

わかめ さつまいも たまねぎ あげ  
かつおだし みそ など

工夫したところ

味がとおるようによくにこんだ。  
野菜の切り方を工夫した。(半月ぎりなど)

むずかしかったこと・こまったこと

初めての料理だったので、バタバタしてお母さんに手伝ってもらったので、次からは、一人でみんなの分をつくれるようにしたい。  
かつおだしからの、火の調節がむずかしかった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

かつおだしの味がしがりとしていて、おみそ汁によく合っていて、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

12月29日

学校名

宮山台小学校

作った料理

だしまきたまご

使った材料

たまご・しょうゆ・さしう・おりん・合わせだし(こんぶとかつお)

工夫したところ

だしを入れすぎないように細く巻いたところ

むずかしかったこと・こまったこと

たまごをひくりかえすところ

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

だしの味がしょり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。







## おうちで作ってみた料理

作った日

1月5日

学校名

宮山台小学校

作った料理

だしまき卵

使った材料

卵・白だし・みりん  
しょうゆ・塩

工夫したところ

- ・ 材料をよく混ぜたこと。
- ・ 卵をふわふわにするために、焼き加減を言調整したことです。

むずかしかったこと・こまったこと

- ・ 卵をうまくくるくるまののがむずかしかったです。
- ・ 焼き加減を言調整す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

ちよいつで あいしかったのであ  
焼き加減は、最高でした。

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

12月 31日

学校名

宮山台小学校

作った料理

おせち「だて巻き」

使った材料

卵...3個

しょう油...大さじ2.5

はんぺん...半分

だし...45cc

塩...15cc

工夫したところ

はんぺんがだまにならないようにまぜる所がむずかしかった。(はんどみきさ〜)!

むずかしかったこと・こまったこと

焼き合いがむずかしかった!

焼めを内側しすまきでぐるぐるとまきでろうはしを強めをとめる所!  
かたちをキレイにする所

輪ゴム

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

甘さひかえめで美味しかったです。

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

10月 26日

学校名

宮山台小学校

作った料理

おみそしる

使った材料

わかめ・とうふ・たまねぎ・ごじみそ

工夫したところ

・セリ方で食べやすいようにちぎってかきました。

むずかしかったこと・こまったこと

・とうふがやわらかくてきりにくかった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

優しい味で美味しかったです。

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。





## おうちで作ってみた料理



作った日

12月30日

学校名

宮山台小学校

作った料理

おみそしる

使った材料

。だし。みそ。ねぎ。豆腐  
。たまねぎ。わかめ

工夫したところ

みそを入れてからにこみすき"ない所。

むずかしかったこと・こまったこと

。野菜の大きさをそれぞれ同じ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

いぬい作ってくれてとてもおいしくできました。  
また作りたい。

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

12月29日

学校名

宮山台小学校

作った料理

お味ろし

使った材料

こんぶ、かつおぶし、あけあかめ、水

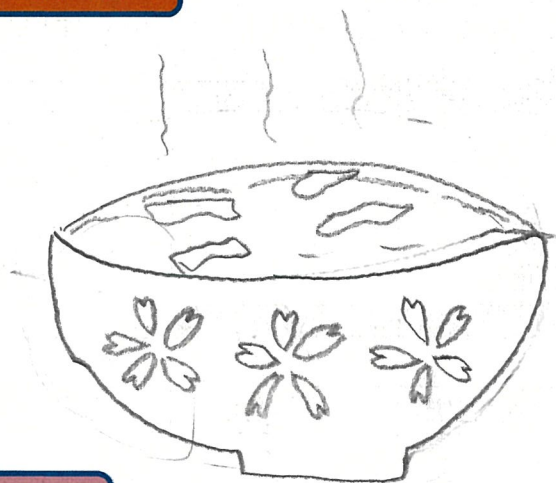
工夫したところ

だしをよくとれるように弱火でゆくり火にかけた。

むずかしかったこと・こまったこと

かつおぶしをとる時にまじまじと見ながら

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

だしがおいしいと言われた。

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。





## おうちで作ってみた料理



作った日

12月 26日

学校名

宮山台小学校

作った料理

みそ汁

使った材料

大根、にんじん、白菜

工夫したところ

完成したあとに

むずかしかったこと・こまったこと

みそ汁をにたてたら風味がにげてしまうので、時間を調節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

具のうま味がで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5日

学校名

宮山台小学校

作った料理

カレー

使った材料

いんじん、たまねぎ、ひき肉、とり肉

工夫したところ

かくしおにじにとまじゅーヌとがすにく  
のたれをすこし入れた

むずかしかったこと・こまったこと

たまねぎを小さく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

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

十月 13日

学校名

富山台小学校

作った料理

ふた肉のやさしいため。

使った材料

ふた肉 キャベツ たまねぎ にんじん 油 タレ しょうゆ  
さとう にんにくのすりおろし ごま油

工夫したところ

オリジナルの旨味調味料を作りました。

むずかしかったこと・こまったこと

野菜をニガサないように、手早く切ったこと 旨味調味料作り

作った料理の写真や絵

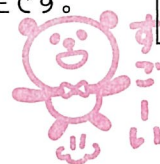


食べた人のご感想

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。







## おうちで作ってみた料理



作った日

1月 4日

学校名

宮山台小学校

作った料理

湯豆腐

使った材料

小ねぎ 絹ごし豆腐 昆布 水

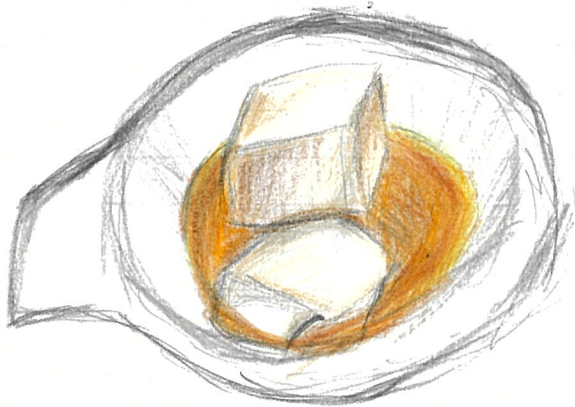
工夫したところ

水は絹ごし豆腐がつかえる位でしました  
豆腐は容器の中で切っておきました。  
えぐ味が出ないように水につけておく時間をま、ちりはかりました。

むずかしかったこと・こまったこと

豆腐をだしの中に入れて、こまめに混ぜることにしました。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

だしがとこも まるやかで、昆布の風味も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 31日

学校名

宮山台小学校

作った料理

年越しそば

使った材料

そば、こんぶ、かつお節、さしう など

工夫したところ

火かけん

むずかしかったこと・こまったこと

こんぶとかつお節のだしを同じ量で作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

だしの香りがすくよくとす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

12月 29日

学校名

宮山台小学校

作った料理

オムライス

使った材料

たまご、ケチャップ、ミルク、ベジタブル  
お米、だし

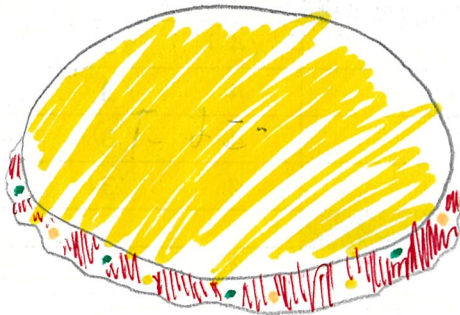
工夫したところ

たまごのふわふわ感

むずかしかったこと・こまったこと

ケチャップライスの味がくすかった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

たまごがふわふわしていて、すごくおいしかった。

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 月 日 学校名 宮山台小学校

作った料理 みそ汁

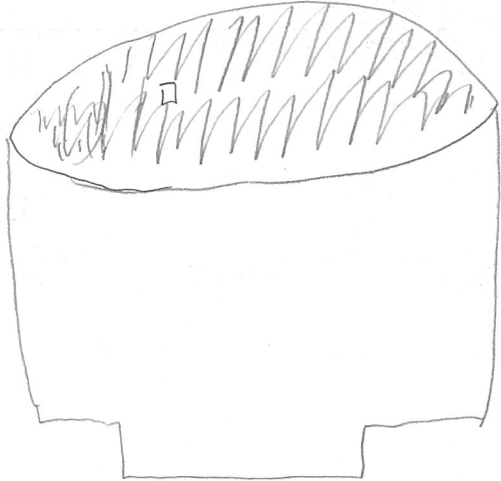
使った材料 わかめ、みそ、お豆腐、ねぎ、だし

工夫したところ

むずかしかったこと・こまったこと

みその量

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 28日

学校名

宮山台小学校

作った料理

おみそしる

使った材料

・合わかめ・かつおだし・わかめ・ねぎ・とうふ (トシ)  
・こんさ

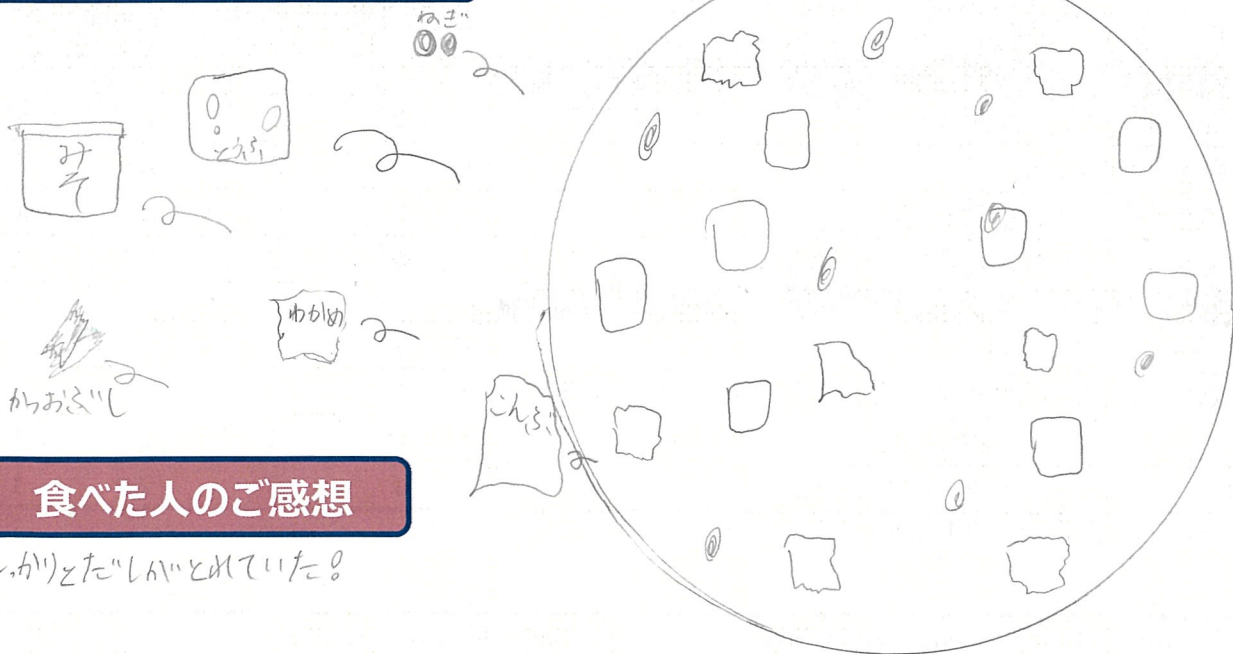
工夫したところ

2種類のだしを使ったところ

むずかしかったこと・こまったこと

ちょうとふくなるように(味か)はちょうにやったときかー一番むずかしかった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

し.かりとた.し.か.い.と.れ.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。





## おうちで作ってみた料理



作った日

12月 25日

学校名

宜山台小学校

作った料理

たまごわき

使った材料

たまご

工夫したところ

たまごを柔らかくさせるためにマヨネーズを入れた。

むずかしかったこと・こまったこと

たまごをまくのがむずかかった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

柔らかくておいしかった。

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

1 月 2 日

学校名

宮山台小学校

作った料理

丸いものおみそ汁

使った材料

だしじる、おみそ、丸いも、あげ、ねぎ

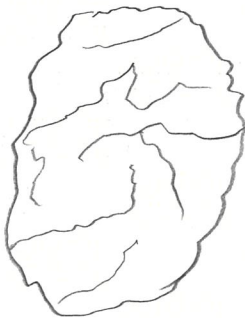
工夫したところ

丸いもを煮ると、すべりやすかったのでも手をけがし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

丸いものは形が複雑で皮をむくのがすごくむずかしかった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

自分で作ったのでおいしかった。

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

12月26日

学校名

宮山台小学校

作った料理

おでん

使った材料

きんぴら、かつお、さくわか、たまたご、だいこん、じゃが、  
たし、こんにゃく、きんちやく、ひらたんごぼろ  
とり肉、あつあげ

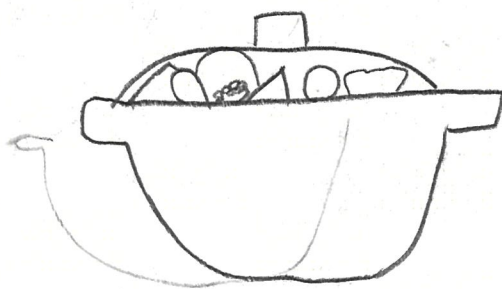
工夫したところ

かつおとこんにゃくでだしをとったことです。  
そして、こんにゃくを小さく切るときのこんにゃくも切り分けた  
ことです。

むずかしかったこと・こまったこと

だいこんとじゃがのものがかわらぬ。  
こんにゃくの下のじゃがも

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

いつも、ほんだしでおでんを作るけど、こんにゃくとかつおで出汁をとって作ったら  
おでんのお汁が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 31日

学校名

宮山台 小学校

作った料理

おみそしる

使った材料

もち、はくさい、にんじん、もやし

工夫したところ

固い物からにこんで たべたときにやらかすように工夫した  
食べる大きさを考えて作った

むずかしかったこと・こまったこと

もやしは固いのかかわからよく、おとからいれたのですが  
食べた時やらかしたのですが、それではかたのではうか?

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。  
食べる大きさも工夫されていたので、食べやすかったです。

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

宮山台小学校

作った料理

クッキー

使った材料

さとう・はく力粉・卵黄・サラダ油

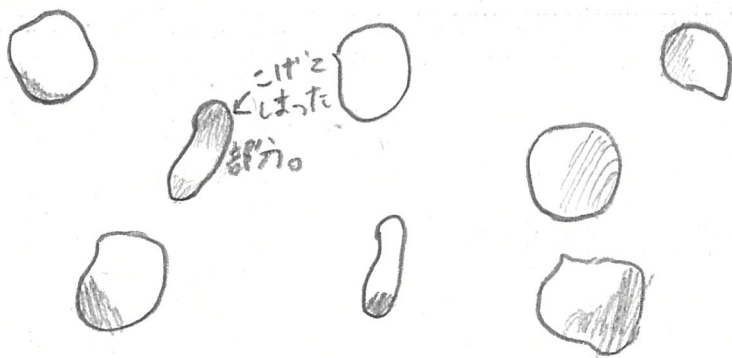
工夫したところ

まぜツケがしっカリ泡立つ  
ませ"ゆずれ"が"ゆずれ"に"しっカリとませ"ました。

むずかかったこと・こまったこと

上手にかたぬまが"できない"。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

こげたところは少しにかからたけどこげ"て"りな"り"部分は、  
意外といけました。

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。





# おうちで作ってみた料理

作った日

1 月 5 日

学校名

作った料理

うどんすき

使った材料

うどんだし、うどん、とりみそ、はかせい、あびら、あぶらあげ、しょうゆ、えのめ、しめじ、もやし、うどん、ぶた肉

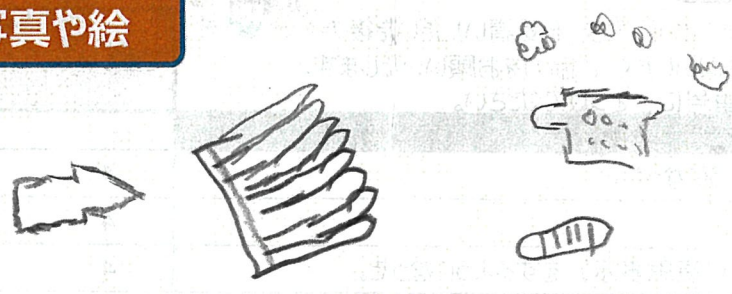
工夫したところ

~~うどん~~ つくねとつくねとさきくうきをいれるよ  
うに しぜん

むずかしかったこと・こまったこと

ねぎのみじんざり

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

めちくちくおいしがたでき自分でもつく、かわ  
うは、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。





## おうちで作ってみた料理



作った日

12月5日

学校名

富山台小学校

作った料理

とんじり

使った材料

みそ、さつまいも、肉、はくさい、こんにゃく、たまねぎ、  
ごぼう、さくわ、あり

工夫したところ

きるときめめにきった。さつまいもはこんにゃくとけるから。

むずかしかったこと・こまったこと

たまねぎをきるときが、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

めっちゃおいしかった。

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 29日

学校名

宮山台小学校

作った料理

ビーフシチュー

使った材料

たまねぎ ・ にんじん ・ 肉 ・

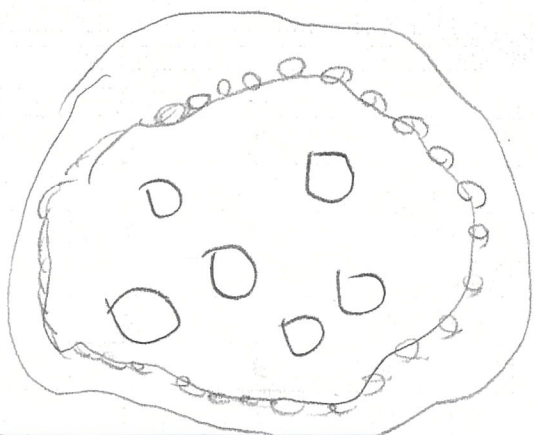
工夫したところ

かたいてい煮るときに火をよめめる、ルーいれすぎた

むずかしかったこと・こまったこと

たまねぎをいっぺんに切っただけで目がすこくいたかったです。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

「おいしかった」といってくれた

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よう♪



## おうちで作ってみた料理



作った日

1月 5日

学校名

宮山台小学校

作った料理

たき込みご飯・とん汁

使った材料

ぶたにく・にんじん・キャベツ・きんぴら・つなかつゆ・みそ

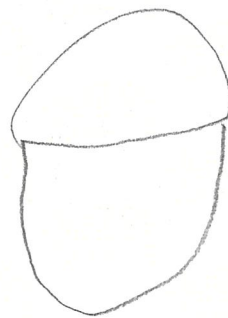
工夫したところ

あまりにこまなりこと

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

さばい所で食べたのでとてもおいしく感じました。

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 27日

学校名

宮山台小学校

作った料理

玉子焼き

使った材料

玉子、だし、しょうゆ、みりん

工夫したところ

よくかき混ぜて自身の所を無くした。

むずかしかったこと・こまったこと

材料の量(少なすぎず少なすぎず、おいしい量で)

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

丁度良い味付けで、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。









# おうちで作ってみた料理



作った日

12月 25日

学校名

宮山台

作った料理

カレー

使った材料

肉

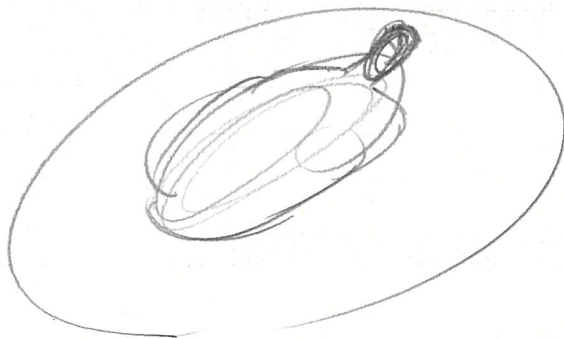
工夫したところ

最後で火がしめるように

むずかしかったこと・こまったこと

いつだしたかわからなかった

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

いい

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

日

学校名

宮山台

作った料理

たきこみごはん

使った材料

西洋いんげん ひじき たけのこ 小松菜 せめ

えつゆ ユーレ ツナ ダシパック ちくわ

工夫したところ

火が通りやすいように野菜をこきかくきった

むずかしかったこと・こまったこと

水も入れすぎた

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 1 日

学校名

宮山台小学校

作った料理

ぞうに

使った材料

大根・こんぶ・こいも・白みそ・そくせきあわせだし・水  
(だし) (さといも) もち・とろろ

工夫したところ

白みそをすりつぶすときに、つぶをこぼさず  
けなくす。

むずかしかったこと・こまったこと

大根やこいもがくずれないように  
味噌を入れる。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

昆布で美味しい出汁を取り味噌も上手に入れましたね  
美味しいお雑煮が出来ました。

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よう♪



## おうちで作ってみた料理



作った日

12月31日

学校名

作った料理

こんにゃく

使った材料

かつおぶし、こんにゃく、ほうちゅう、まじりた

つくえ

工夫したところ

5mmくらいに切ったこんにゃくを  
くわでまじりた。

むずかしかったこと・こまったこと

こんにゃくをゆでること

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

家族皆でおいしいおせちを食べることが出来ました😊

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。





## おうちで作ってみた料理



作った日

1月3日

学校名

宮山台小学校

作った料理

肉うどん

使った材料

水...1200ml 昆布...18g かつお節...18g  
牛肉...200g うどん...3玉 ねぎ...適量

肉の煮汁・うどんスープ(だしを使用)

工夫したところ

だしをとった後の昆布やかつお節を、サラダやふりかけにした。

むずかしかったこと・こまったこと

だしをとるときにキッチンペーパーがめくれまじょう。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

だしが交かいておいしい。

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

12月26日

学校名

宮山台小学校

作った料理

白ごはん

使った材料

米、水

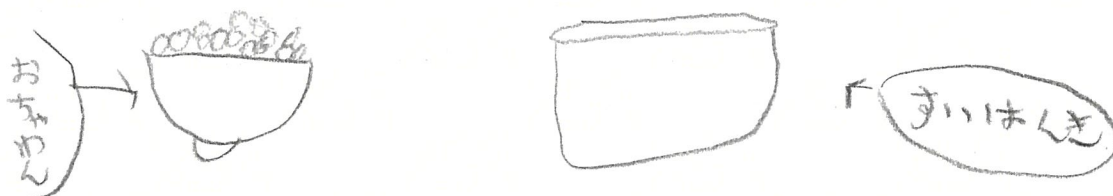
工夫したところ

よくあらいう。

むずかしかったこと・こまったこと

何回洗っても水がにこ、こした。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

ジヤがあ、ていんかけんも  
ハ、ケリでした。

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

12月28日

学校名

高山台

作った料理

おみそしる

使った材料

とうもろこし、だし、みそ、ねぎ、だし、こん、りん、じん、お酢

工夫したところ

かたいものをうすくきったこと

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

だしのうま味が  
かんじられました。

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

宮山小学校

作った料理

みそしる

使った材料

かつおぶし みそ、ねぎ、とうふ、あけ(油あげ)(水)

工夫したところ

かつおぶしを少しとって、たことこ

むずかしかったこと・こまったこと

時間がかかったみそだし具合

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

おいしい味がかつおみそしるだった。意外においしかった。  
時間がかかればおまじょこみでいい。

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**

1月1日

**学校名**

宮山台小学校

**作った料理**

白みそのおそうじ・こんぶとかつおのふりかけ

**使った材料**

だいこん、にんじん、しろみそ  
(だしで、こんぶ、かつお)

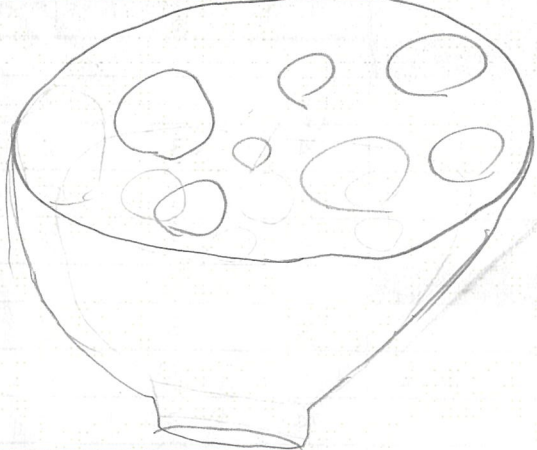
**工夫したところ**

・しろみそだしがおいしくなるように1時間以上つけました。  
・こんぶとかつおの水分がなくなるまでいれた。

**むずかしかったこと・こまったこと**

・しろみそ...とくになし  
・こんぶ...味がけいあもう味にならなかった。

**作った料理の写真や絵**



**食べた人のご感想**

こんぶと角巻節がだしを作ってくれたので、香りもよく、体にやさしいやと思ってくれた。お母さんやだしを取りたいと思いました。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25日

学校名

宮山小学校

作った料理

みそしる

使った材料

いろいろ(だし)みそ(たけのこ)

にんじん

工夫したところ

ない

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

うまかった

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

| 月 | 日

学校名

作った料理

だしまきたまご

使った材料

たまご×4こ      しょうゆ小さじ2(2はい)  
だし汁大さじ4(1はい)

工夫したところ

こげないように火加減を調整した。

むずかしかったこと・こまったこと

たまごがフライパンにくっついてとること  
かきむずかしかった。

作った料理の写真や絵



いいでぬってる  
ところはこけた

食べた人のご感想

ふんわりしました。

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

宮山小学校

作った料理

おみそしる

使った材料

(だし) みそ・トウモロコシ・玉ねぎ・大根・じゃがいも・白菜

工夫したところ

トウモロコシの大きさと、みその量を工夫しました。

むずかしかったこと・こまったこと

たべやすい大きさにすること、おみそしるのかいだしです

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 27日

学校名

宮山台小学校

作った料理

だしを使ったみそ汁

使った材料

うすあげ、みそ、かつおだし大根

かつおだし、うすあげ

工夫したところ

大根を先に入れ、うすあげを後に入れた

むずかしかったこと・こまったこと

かつおだしを入れるタイミング

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

子どもはだしがきらいといっていたのでみそも入れると  
おいしいといってくれました

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

宮山台小学校

作った料理

たまご焼

使った材料

牛にゅ、たまご、だし、のり

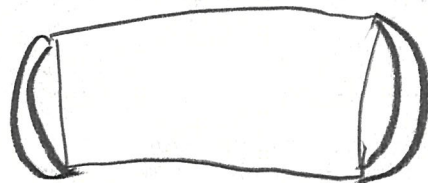
工夫したところ

こげないように見なが<sup>ら</sup>焼いたしあいつけもか<sup>ら</sup>く<sup>な</sup>い<sup>よ</sup>うに  
せた。

むずかしかったこと・こまったこと

なし

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

ぼくが作ったからおいしかったしもっといろいろなこ  
しにチャレンジしたいです。

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。





## おうちで作ってみた料理



作った日

12月26日

学校名

宮山台学校

作った料理

だしまきたまご

使った材料

たまご、だし、ねぎ

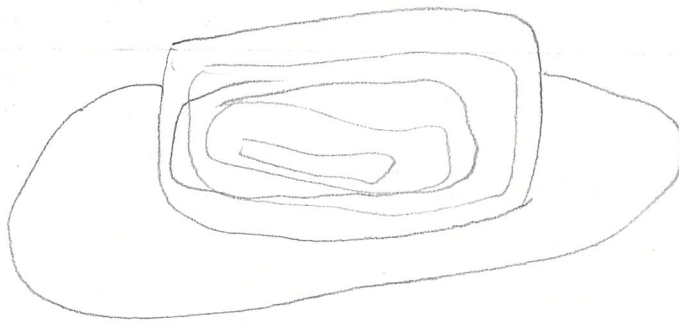
工夫したところ

たまごをまくのが工夫した

むずかしかったこと・こまったこと

たまごをまく所

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

しっかりだしの味がしていた

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。





## おうちで作ってみた料理

作った日

12月16日

学校名

宮台小学校

作った料理

しゃぶしゃぶ

使った材料

ぶた、もやし、中かめん、野菜、

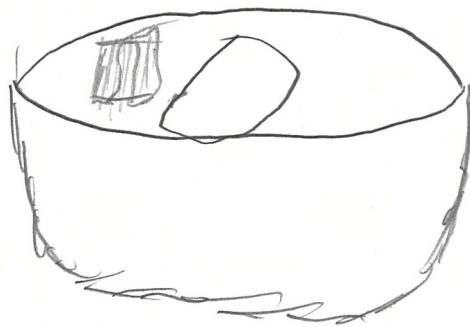
工夫したところ

めんゆでかけん

むずかしかったこと・こまったこと

すぐたしかへったこと

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

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28日

学校名

宮山台小学校

作った料理

みそしる

使った材料

大さじみそ、お好みのこんにゃく

工夫したところ

みそを多量にした

むずかしかったこと・こまったこと

おろし切るところ

作った料理の写真や絵

食べた人のご感想

上手にできておいしかった

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

12月26日

学校名

小宮山台

作った料理

みそしる

使った材料

あぶらあげ、わかめとうふ、ねぎ、だし、みそ、なす

工夫したところ

みそをあみて、とかけた

むずかしかったこと・こまったこと

火の弱さ

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

ナスじがやわらかくおいしかった。

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 4日

学校名

富山台小学校

作った料理

カレー

使った材料

鶏がらスープ、人参、ルー、じゃがいも、たまご

工夫したところ

カレーのルーを細かく砕いたこと  
で、口が柔らかい感じになった

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。



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

作った料理

カレー

使った材料

にんじん じゃがいも 肉 カレールー

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

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

コンソメ

使った材料

コン

コンソメ

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

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。

