

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

英田南小学校

作った料理

ぶたバラもやしめんたいあえ

使った材料

ぶたバラ肉、もやし、めんたいこ、青ねぎ

工夫したところ

洗い物が減るように包丁をつかわず、トレイやフライパンの上で食材をほぐしてみました。

むずかしかったこと・こまったこと

フライパンがぶもくてもりつけがたいんでした。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

お母さん

自分がつくるよりおいしかったです。

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30日

学校名

英田南小学校

作った料理

ごまめ

使った材料

ごまめ100g、砂とう大匙四、しょうゆ大匙三、みりん大匙二

工夫したところ

こがさないように気を付けた。

むずかしかったこと・こまったこと

砂とうがかかたまるとりだしにくかった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

味がしっかり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。



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

英田南小学

作った料理

みそ汁

使った材料

大根・白菜・豆腐・白みそ・しょう油・だしのもと。

合わせみそ・玉子

工夫したところ

流し玉子をそっと入れてふんわりするように入れた。

むずかしかったこと・こまったこと

豆腐がやわらかくて切る時に水が流れてむずかしかった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

だしのもとで作りましたが、白菜は切りが柔らかく葉はシブシブして、玉子はふんわりしておいしかったです。白みそも入れているので、ほんのり甘味があります。

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

(日)

学校名

作った料理

おそうに (おすまし)

使った材料

おもち えび とり にこ みっほ だし (かつお)

塩 しょうゆ ぶし だいこん しいたけ がまほこ

工夫したところ

かつおでだしをとった。

むずかしかったこと・こまったこと

しいたけのかざりきり

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

うまみがあっておいしかった。

おうちで料理にチャレンジしてみよう♪・・・動画はこちら⇒

※ご記入いただいた内容は、大阪ガス食育HPの「チャレンジおうち料理」に掲載させていただく予定です。  
この用紙のご提出をもってご了承いただけたものとさせていただきます。



出張授業「和食だし体験講座」を受けて、おうちでチャレンジしましょう♪



## おうちで作ってみた料理



作った日

1月6日

学校名

英田南小学校

作った料理

とんぺい焼

使った材料

豚肉、しめじ、卵、ふりかけ、塩こしょう

工夫したところ

フライパンでお肉を両面に焼いたあと、一口の大きさにカットし、卵にくるむ所。

むずかしかったこと・こまったこと

うす焼き卵をフライパンからお皿に取れないように盛りつける所。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

塩、コショウがアクセントに味付け。卵にソースをかけて食べました。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

英田南小学校

作った料理

くりきんとん

使った材料

くり・さとう・みりん・甘ろ煮・甘ろ煮 シロップ

工夫したところ

甘さ

むずかしかったこと・こまったこと

くりをつぶす所・糸束 るところ

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

くり自体甘くておいしかったです。なめらかで舌ざかりもよかったです。家族と、しょに作ったけど、ムズかしいという事が分かりました。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

英田南小学校

作った料理

みそ汁

使った材料

わかめ、油揚げ、とうろ、かつお節、みそ

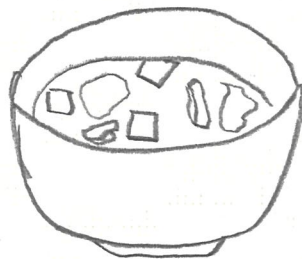
工夫したところ

かつお節でだしをとってつくったところ。

むずかしかったこと・こまったこと

みそをとかすこと。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

かつお節でだしを取ったのがすご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。



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

英田南小学校

作った料理

むみそしる

使った材料

みそ・油揚げ・わかめ・とうふ

工夫したところ

具を食べやすいようにきったこと。

むずかしかったこと・こまったこと

とうふをきるとき、わかめがあか  
らなかつたこと。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

とても食べやすくおいしかった。

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。





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

英田南小学校

作った料理

たまごやき

使った材料

たまご(4個)・白だし・牛乳・マヨネーズ

工夫したところ

たまごをフライパンに流し入れて、クルリッとするとこも工夫しました。

むずかしかったこと・こまったこと

味つけに苦戦しました。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

ふんわりし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。



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

英田南小学校

作った料理

カレー

使った材料

たまねぎ、じゃがいも、にんじん、お肉、にんにく、ルー

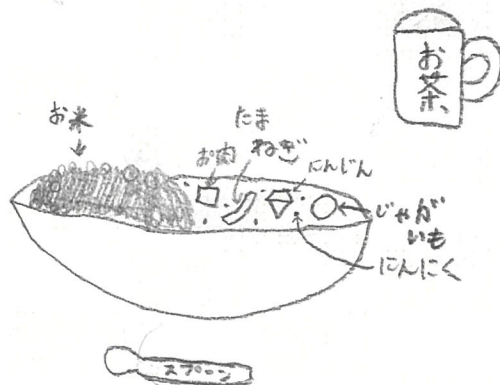
工夫したところ

たまねぎとかを、いためるのに、こげないように見ながらしました。

むずかしかったこと・こまったこと

ハートの形、ほしの形をつく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

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 10日

学校名

英田南小学校

作った料理

ゆきそば

使った材料

めん、にんじん、キャベツ、タマネギ、ヒヨコミン、ウィンナー

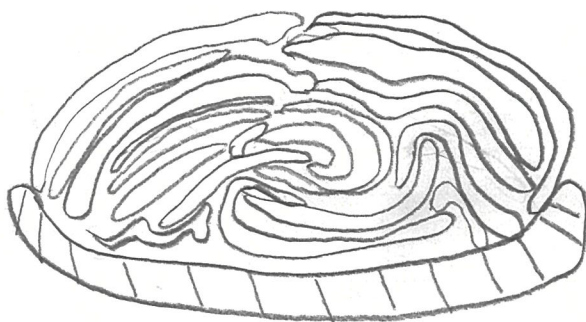
工夫したところ

ウィンナーを色々な形に切ったことです。

むずかしかったこと・こまったこと

もう野菜がやけているかみきわめることがむずかしかったです。

作った料理の写真や絵



ゆきそば

食べた人のご感想

とてもおいしかったです。ウィンナーが色々な形で、食感を  
楽しめました!!

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 28日

学校名

英田南小学校

作った料理

おみそしる

使った材料

おとうふ、玉ねぎ、油あげ、みそ、わかめ

じゃがいも

工夫したところ

五つねいようそを全部入れるようにした。

むずかしかったこと・こまったこと

玉ねぎで目がいたくなった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

自分)前より美味しくなった。

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承り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

英田南小学校

作った料理

そば

使った材料

かつおだし、しらす、金時人参、いりごま、  
おろしおろし、おろしごぼう

工夫したところ

たろりのかつおだしを入れておいしくした

むずかしかったこと・こまったこと

みそはゆ

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

デリッス ちとてもうまいおいしい。

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 6 日

学校名

英南小学校

作った料理

カレー

使った材料

ルー、しめじ、にんじん、ジャガイモ、牛肉、

工夫したところ

ちゃんと火が通るようにした。

むずかしかったこと・こまったこと

じゃがいもを切るのが大変でした。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

少しからからたけど、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5日

学校名

作った料理

使った材料

タマネギ・キャベツ・しいたけ・ベーコン・にんじん・にんにく  
コンソメのちと・塩コショウ

工夫したところ

手を切らないように、切る時に手をグーにした。

むずかしかったこと・こまったこと

オリーブオイルを入れたあとに、にんにくを入れたら、ずぶくパチパチと、とんでとても かわった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

味付けは、うま味で、体に優しく、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 10 日

学校名

英田南小学校

作った料理

やさいたみ

使った材料

たまごウインナーとハムとがさいです。

工夫したところ

たまごを入れ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

まかるときかまらずにかいた

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

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。





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

和田南小学校

作った料理

ケーキ

使った材料

15個: 生クリーム、ハート、スポンジ

工夫したところ

砂糖をきれいにつくった。

むずかしかったこと・こまったこと

スポンジのケーキを切ったところ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 6 日

学校名

作った料理

ベーコンチーズ餅

使った材料

ベーコン、スライスチーズ、おもち

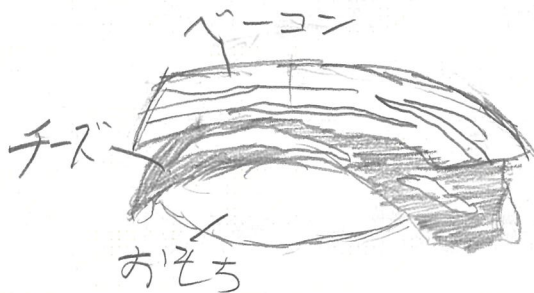
工夫したところ

おもちのやきかけをいれました。

むずかしかったこと・こまったこと

おもちのやきかけをいれました。  
す。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

①チーズは4分の1ぐらいいいと思った。  
どどどどどおいしいと言ってくれた。

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 6 日

学校名

狹南小学校

作った料理

みそしる

使った材料

とろろ、お味噌、みそ、あけ

工夫したところ

ぐちゃいをりねるし、人ぼん(かた)のものから、米を

むずかしかったこと・こまったこと

お味噌のおおきこりかた

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

あけのやわらかさが、ちよとよかん  
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よう♪



## おうちで作ってみた料理



作った日

12月28日

学校名

英田南小学校

作った料理

カレーライス

使った材料

にんじん じゃがいも たまねぎ ピーマン お肉

カレーのルー

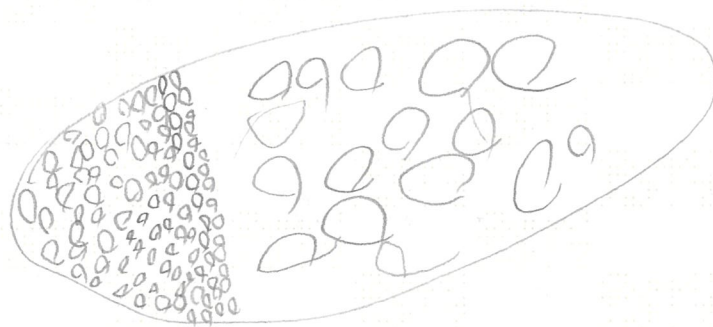
工夫したところ

材料を自分の好みサイズで切る。

むずかしかったこと・こまったこと

切った野菜をいためること。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

とてもおいしいカレーができた。今日の朝も昼も夜も食べた。

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

1月 9日

学校名

作った料理

ヤキそば

使った材料

にんじん、キャベツ、ニラ、もやし、ぶたにく

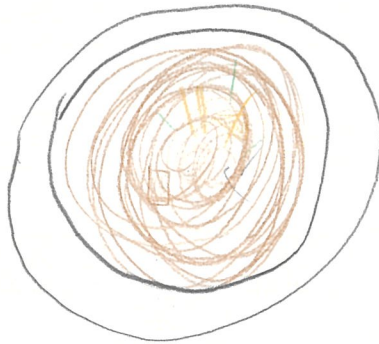
工夫したところ

食べやすい大きさに切ったこと

むずかしかったこと・こまったこと

ほうちょうを使うのがむずかしかった。まぜる時うでが痛くてこまりました。

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よう♪



## おうちで作ってみた料理



作った日

12 月 29 日

学校名

英田南小学本校

作った料理

パスタ

使った材料

エリンギ、ウインナー、パスタ

工夫したところ

日寺間町矢野宿のために、パスタを、  
半分に折ったことです。

むずかしかったこと・こまったこと

エリンギをき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

はらみすがよくとれました。

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ましょう♪



## おうちで作ってみた料理



作った日

11月17日

学校名

英田南小学校

作った料理

おたけやき

使った材料

たまご、小麦粉

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

スーパ

使った材料

かつおだし、コンブ

工夫したところ

ちよとだけコンブを長くつけた  
ことです。

むずかしかったこと・こまったこと

かつおだしをどれだけつけたらいいのかわからなかった。

作った料理の写真や絵

食べた人のご感想

ちよとだけコンブでいいと、うまみか  
よくわかりました。

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 6日

学校名

英田南小学校

作った料理

かけうどん

使った材料

かつお節17.5g・みりん、しょうゆ大さじ1と半分、さとう小さじ1  
塩小さじ半、うどん(れいとう)2玉「2人分」お湯600mL

工夫したところ

かつお節からだしを取ってやさしい味にした所

むずかしかったこと・こまったこと

塩やさとうのちの味をよく入れる時、半分や  
本がどれくらいか分からなかったりした。

作った料理の写真や絵

食べた人のご感想

始めて作ったの味もかわらずかつお節からだしを取っていてすごいと思ったし、味も優しいおじ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

英田南小学校

作った料理

おこのみやき

使った材料

キャベツ、イカ、紅しょうが、かつおぶし、豚肉

工夫したところ

焼けすぎないようによくおがから焼いた。

むずかしかったこと・こまったこと

ひっくりかえすのが難しかったのと、生地をませるのがつかった。

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。

