

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

東近江市立愛東南小学校

作った料理

おみそしる

使った材料

みそ・とうふ・玉ねぎ・えのき・こんぶ・ねぎ

工夫したところ

色とりどりにして、ねぎを入れたところです。

むずかしかったこと・こまったこと

とうふをきるころと、だしをとる所です。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

減塩で素材の味がし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 3日

学校名

東近江市立愛東南小学校

作った料理

おみそしる

使った材料

とうふ・だいこん・ねぎ・わかめ

工夫したところ

・いろいろとりにしたこと

むずかしかったこと・こまったこと

・だしをする所

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

わかめが大好きなので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

東近江市立愛東南小学校

作った料理

みそしる

使った材料

にぼし、さつまいも、油あげ、とうふ、わかめ、みそ

工夫したところ

あまりおみそしるにしたかったので、さつまいもをいれたところ。色どりよくしたところ。

むずかしかったこと・こまったこと

さつまいもがたくて、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

いつもはだしの素を使ったりしていますが、今回はにぼしでだしをとることにしてもらいました。甘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 27日

学校名

東近江市立愛東南小学校

作った料理

ごはん・みそしる

使った材料

お米・水・みそ・さといも・ねぎ・とうふ・あじうらあ  
け・はくさい

工夫したところ

とくにみそしるは五大栄養素をできるだけえらんでバランスのよいみそしるをつくったこと

むずかしかったこと・こまったこと

家族全員分のお米をたいたので分量をまちがえたりちょっとたくさんがばやかったかなと思います。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

土鍋でごはんを炊いてくれ、炊飯器の炊きたてのご飯よりも一粒一粒がおいしい、家族全員でおいしく頂きました。お母さんも具材や栄養バランスを考慮して作っていておいしいので2人分

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

東近江市立愛東南小学校

作った料理

おみそしる

使った材料

みそ、~~わかめ~~にんじん、だいこん、もち、たねき

工夫したところ

切るときに同じ長さに切る

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

野菜が食べやすいように切られていた。みそとわかめだしがちょうど良く  
みそ「おいしい おいしい」と食べてました。  
分量

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

東近江市立愛東南小学校

作った料理

みそしる

使った材料

大根・白菜・油あげ

工夫したところ

食べやすい形にした。

むずかしかったこと・こまったこと

実が、やわらかくなるタイミング

作った料理の写真や絵



次は、実を変えて  
チャレンジしたい  
です。

食べた人のご感想

- ・おいしか、た。
- ・おばあちゃんの野菜を作、て、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よう♪



## おうちで作ってみた料理



作った日

1月4日

学校名

東近江市立愛東南小学校

作った料理

おみそしる

使った材料

・しめじ・さつまいも・とうふ・キャベツ  
だし・こんぶだし

工夫したところ

栄養バランスを考えながら色々な実を食べやすいサイズに切りました。

むずかしかったこと・こまったこと

さつまいものかわむぎと、さつまいもを包丁で切るのがとてもかたかった

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

父→具材の大きさも食べやすく、味もちょうど良かったです  
兄→シメジは入れないでほしかった、味は少しうす味でした  
母→こんぶダシがおいしく、具材もきちんと切れていました  
もうケシ豆腐は小さくてもよかったかな?

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

東近江市立愛東南小学校

作った料理

元気 11-12° おみそしる & ふりかけ

使った材料

こんろ、かつおぶし、大根、ねぎ、油あげ、しょうゆ

おみそしる

工夫したところ

栄養バランスに気を付けて作りました。

むずかしかったこと・こまったこと

しょうゆを容器から出すのが"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

しょうゆにも味がしっかりついていて家族に大好評で、ご飯がすすみましたよかったです。

・だしが、しっかりと効いて、とてもおいしかったです。おみそ汁もおいしかったです。ふりかけが

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。



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

東近江市立愛東南小学校

作った料理

おみそしるとごはん

使った材料

具材... にんじん、肉、きのこ、こんにゃく、たまねぎ

こんにゃく、だいこん、みそ

工夫したところ

いろんな具材を入れているあざやかなおみそしるにすることを工夫しました。いろんな色の野菜を入れてビタミンもいっぱい摂るように工夫しました。炭水化物もわずかにごはんもいっしょに作りました。

むずかしかったこと・こまったこと

ませてる時にお湯がゆいにかかってちょっといたがったこと

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

もちろん外見もほっこりだったと思うけど何よりもいろんな具材の味がおいしくてほっぺがおちそうでした。わたしなりによくできた方だと思います。作ってよかったです。

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

1月4日

学校名

東近江市立愛東南小学校

作った料理

味噌汁

使った材料

じゃがいも、にんじん、あげ、とうろ、みそ、こんぶ

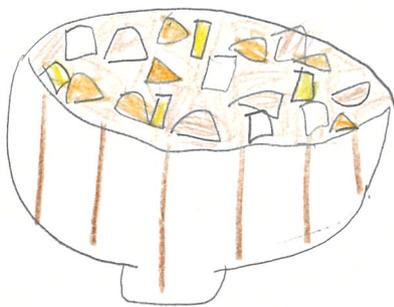
工夫したところ

みそ汁の実をにんじん

むずかしかったこと・こまったこと

何からいければいいか

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

みそがおいしいかんじ

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

東近江市立愛東南小学校

作った料理

みそしる

使った材料

みそ、こんぶにほ"しいだいのひらひら、  
かにかまわかめ

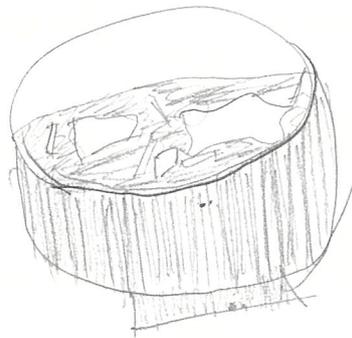
工夫したところ

だいをつあくしてたべやすくした。あえてかにかまをいれて  
アクセントに(\*'▽')

むずかしかったこと・こまったこと

なにを入れるかまよったところ。(泣)

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

ちゃんとだしの味で食べるおみそ汁でした。  
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。

