

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

鳴尾東小学校

作った料理

すましぞうに

使った材料

こんぶ・はくさい・白ねぎ・みずな・しいたけ
金時にんじん・だいこん・しめじ・紅白かまぼこ
ゆず・おもち・おしょうゆ・白だし

工夫したところ

お正月なので縁起の良い紅白かまぼこを入れました。おやさいをたくさん入れて栄養たっぷりのおぞうににしました。色とりどりでお花の形に切り抜いた大根とにんじんを入れて、かわいくもりつけました。

むずかしかったこと・こまったこと

こんぶだしをとったあと、おやさいをたくさん入れたのでだしがうすまってしまい、味を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

こんぶだしがきいていて、料亭のようなおぞうに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

12月29日

学校名

鳴尾東小学校

作った料理

味噌汁

使った材料

かつお・味噌・するめ・ねぎ・わかめ・豆腐

工夫したところ

家に煮干しがなかったから代わりに家にあつたするめを入れて出汁をとったこと

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ねぎをつよく切ることと、豆腐を手のひらに乗せて大きさを均等に切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

いつもの本出汁を使った味噌汁よりもかつおとするめで出汁を使ったこの味噌汁の方がおいしかった。

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 12月5日 学校名 鳴尾東小学校

作った料理 味噌しる

使った材料 味噌、青ねぎ、かつおだし、ねあさりのぬき身

工夫したところ

あさりは、貝の中からとろうとすると、手がよごれるとでぬき身にした。

むずかしかったこと・こまったこと

あさりを均いつに入れたりのびを同じ大きさに切るとうがむずかしくて



作っ

食

自分で作るとおいしさが増えた。

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。



お写真掲載のご了承いただきました (事務局)



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

鳴尾東小学校

作った料理

みそ汁

使った材料

日高こんぶ・たまねぎ・うすあげ・とうふ・むぎみそ
カツオ節、いりこ、水、きざみねぎ

工夫したところ

みそを入れたら、ふっとうをさせない
ようにした。味がうすかったら、みそをたしたりした。あとはほしほし
わたを取って、カツオ節とコンブをミキサーにかけてこたごねにしてだ
しをべれるようにした。

むずかしかったこと・こまったこと

たまねぎを切ったけど目がい
たくて全然進まなかった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

作ってぶより後に食べたらい
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

鳴尾東小学校

作った料理

とん汁

使った材料

大根、にんじん、白菜、^{はじり}こんにゃく、しいたけ、えのき、^{かた}バラ肉、白ネギ

工夫したところ

だし作りを習ったので、だしの素ではなく、かつお節と^{かん}がでだしを取りました。

むずかしかったこと・こまったこと

包丁を正しく切るのが難しかったです。
みそを入れる量が分からなくて味見しながら入れました。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

父は、「うまい」と言ってくれて、いつもおみそ汁をのこす弟は、お汁をびんか^かんでくれました。

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

鳴尾東小学校

作った料理

みそ汁

使った材料

赤みそ、お湯、豆腐、わかめ

工夫したところ

とろに味が染み込むように切り方を工夫したり、みそを素早くよく混ぜました。

むずかしかったこと・こまったこと

みそが多すぎてお湯とまじりにかきまが寒くなってしまいました。次に作る時はみその量を覚えておきたいです。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

おいしかったです。

味噌の味が少し濃かったので、次回は少量ずつ溶かして味見をして下さい。

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。



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

鳴尾東小学校

作った料理

みそしる

使った材料

かつおぶしのダシ・みそ・豆腐・あぶらあげ・わかめ
おろし

工夫したところ

かつおぶしからダシをとったこと

むずかしかったこと・こまったこと

豆腐をきるときにあまりきれいにきれならなかったことがむずかしかった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

臭が強いのはおいしくて
おいしかったです。 とうら、か
ら強い入っておいしかったです。 おぶかしり、ておかし
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

鳴尾東小学校

作った料理

みそしる

使った材料

人参、牛蒡、みそ、とりこ、かやのやのだし
たまねぎ

工夫したところ

やさしさを増やす

むずかしかったこと・こまったこと

火かきすぎたり材料の量を合わせるのがむずかしかった。
たまねぎで目がいたがた。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

(母と肉)の味がしみこんでいておいしかった

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 4 日 学校名 鳴尾東小学校

作った料理 みそしる

使った材料 水1L分・・・水1000mL・昆布15g・だし水100mL
かつおぶし15g・おろしなみそ 調味料の具材・みそ

工夫したところ こんぶと水は、ふっとうする前におろしなみそを入れたらよく。

むずかしかったこと・こまったこと こんぶと水をふっとうさせないようによく混ぜる事。

作った料理の写真や絵

みそしるは、だしをとったかつおぶしもいれとききました。最終的にはおろしなみそがね？って思っていたけど、思ったより合いました。

またおいしいと言った。

はちみつととうろしなみそを入れました。

このかつおぶしは父のまひみとして食べました。

えいっ、

あんなにみそしるをのまない女も全部のんでくれました。

スッカイクン

食べた人のご感想

① やさしい味です。② 本人はおいしい？③ 母はおいしくなれた。④ 本人。。。(このあと、本当はおいしいと言った)

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2日

学校名

鳴尾東小学校

作った料理

雑煮

使った材料

もち、水菜、とろ肉、人参、大根、穴子、だしは昆布とかつおぶし

工夫したところ

水菜も食べやすい大きさに切りました。

むずかしかったこと・こまったこと

だしを取る時昆布とかつおぶしをなべから出すタイミングが分からなくておまかせした。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

最初にしては上手にだしをとれたと思った。(父)

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

鳴尾東小学校

作った料理

おそうに

使った材料

金時にんじん、大こん、白みそ、本だしもち

工夫したところ

おそうにをかけるときににんじんと大こんの数が同じようになるようにしました。

むずかしかったこと・こまったこと

大こんのがわが分からなくてむずかしかった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

色があざやかで綺麗で白みそと本だしの味つけがちょうどよくとても美味しかった。
和食を改めて感じれた。

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 28日

学校名

鳴尾東小学校

作った料理

使った材料

こんぶ、かつおぶし、たまご、かき、ゆ、みそ

工夫したところ

たまごをいれるときたまごでくいきにはいらないうつした。

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

出汁が上品で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。





おうちで作ってみた料理



作った日 12月 30日 **学校名** 鳴尾東小学校

作った料理 おみそしる

使った材料
・大根 ・こんぶだし
・えのき ・みそ
・あぶらあげ
・かつおだし

工夫したところ
大根をいちおうきりにしてえのきを3cmぐらいの長さにしてたおやすい大きさにしました。

むずかしかったこと・こまったこと
なかつたです。かんたんになりました。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想
(お母さん)

自分のセリ方と違うのでとても新鮮でおいしかったです。何度もおかりしました♪

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

鳴尾東小学校

作った料理

みそしる

使った材料

だいこん、とうふ、ちくわ、ねぎ、みそ、油あげ、
いりこ、かつおぶし

工夫したところ

いりこは、頭と内ぞうを取ることで
「かみかみ」でいくので取ったこと

むずかしかったこと・こまったこと

とうふはくずれやすいので切る時むずかしかった

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

だしがよくなって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

鳴尾東小学校

作った料理

味噌汁

使った材料

みそ、白菜、大根、にんじん、かつおだし、豆腐、わかめ

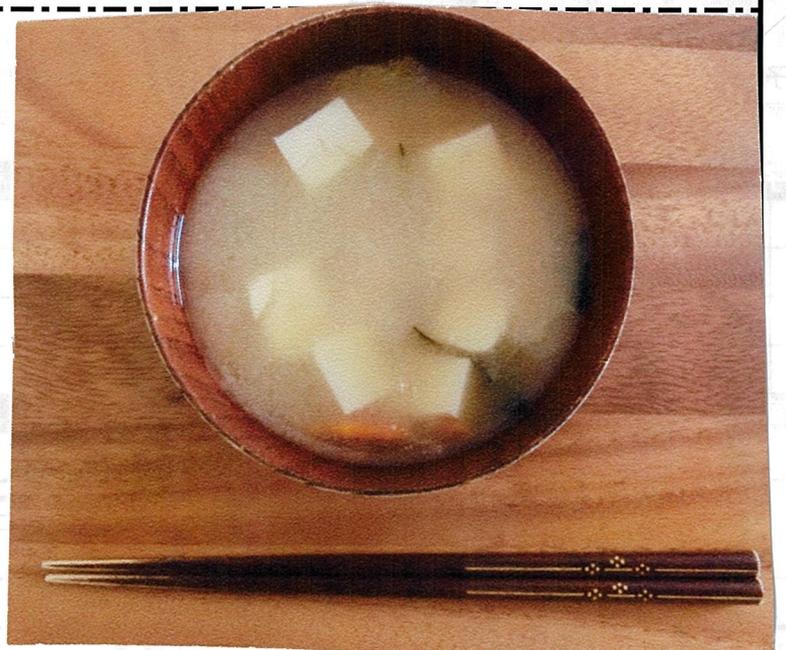
工夫したところ

2種類のみそを合わせた。具たくさん入れた。

むずかしかったこと・こまったこと

野菜からでたあくをとるのがむずかしかった。味をとるのがむずかしかった。またそこに大根が入ってきてもった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

野菜たっぷりでおかずにもなる
おいしいおみそ汁でした。

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

月 | 日

学校名

西宮市立鳴尾東小学校

作った料理

みぞれ

使った材料

とうふ、わかめ、みぞれ、いりこ、水

工夫したところ

いりこで、だしを取ってみぞれをつかったこと。

むずかしかったこと・こまったこと

みぞれをとかすこと。

とうふを切ること。

いりこのわたやあたまでと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

飲んだ後にいりこの風味が口に広がり、鼻にふーと抜けてとてもやさしい味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

12月29日

学校名

鳴尾東小学校

作った料理

みそ汁

使った材料

はくさい、あげきのこ、えきみそ、いり(だ)
ねぎ

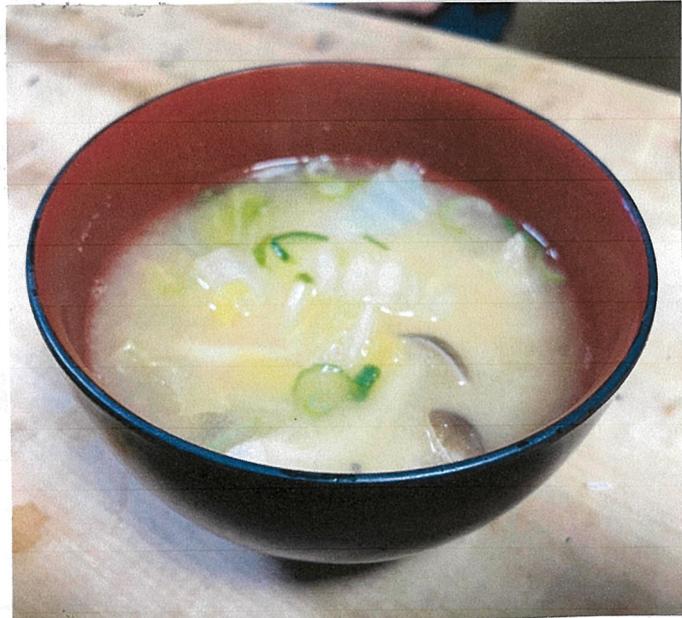
工夫したところ

いりーのだしを使った。
市はんのだしをつかわず、本物の材料を使ってだしをした。

むずかしかったこと・こまったこと

あくをとること。
とってもしっかりとでてるあくがやっかいでした。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

いつもよりうす味でおいしかったこと。

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 27日 **学校名** 鳴尾東小学校

作った料理 みそしる

使った材料 たいこん、にんじん、こんにゃく、ちくわ、さいも、ぶた肉、みそ、だしおこし、かつおぶし、えりきたまご、しょうゆ

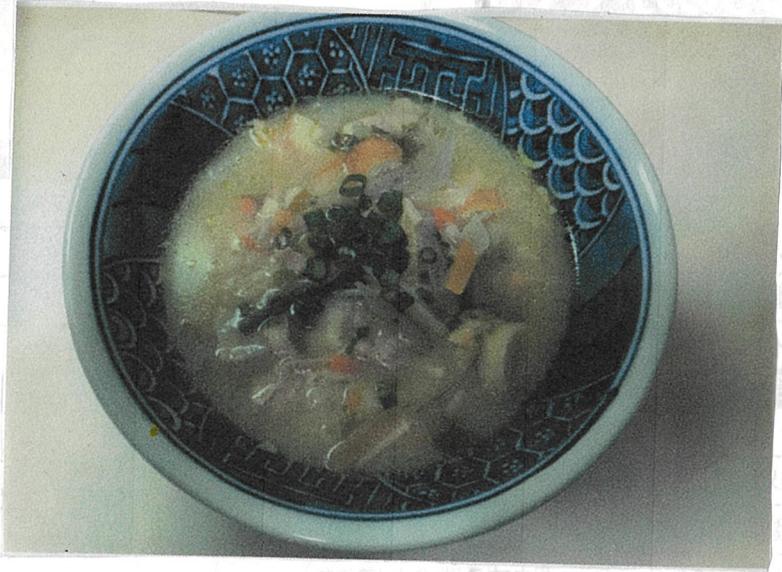
工夫したところ

火のともりにくいものを先に入れて、にた。

むずかしかったこと・こまったこと

こんにゃくをきるのにぶた肉をきることにした。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

だしがきいていておいしかった。またつくってね、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。



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5日

学校名

鳴尾東小学校

作った料理

おみそしる

使った材料

こんぶ、かつおぶし、しほぼし、とうふ(きぬ)
オクラ、手作りみそ

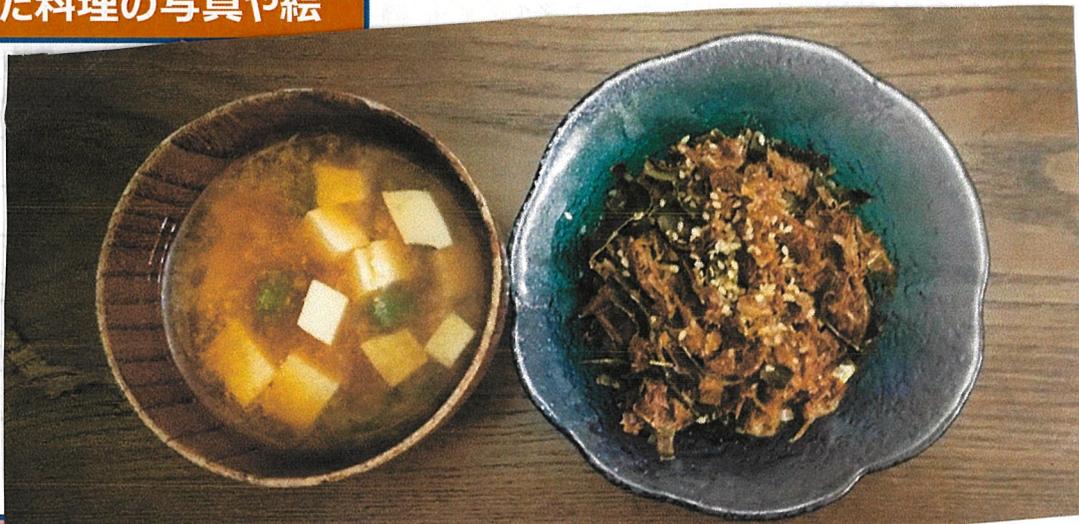
工夫したところ

オクラをたくさん入れた事、みそがしっかりとけるようにたくさんまぜた事。

むずかしかったこと・こまったこと

おみそがしっかりとけているか、少し心配だった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

素材の味を感じることができました。とても優しい味でした。
とてもおいしかったです。
しっかりとだしが出てい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。





おうちで作ってみた料理



作った日 12月29日 **学校名** 鳴尾東小学校

作った料理 みそしる

使った材料 ねぎ はくさい わかめ ごま
みそ うすあげ ゆず

工夫したところ
ゆずを入れて見た。

むずかしかったこと・こまったこと
ねぎを細かく切るのがむずかしかった。

作った料理の写真や絵



食べた人の感想
おいしいから
すこい。また食べたい

おうちで料理してみよう♪...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

鳴尾東小学校

作った料理

おそうじ

使った材料

にぼしにんじんだいこん・セバース・焼き豆腐

・おもち・白みそ

工夫したところ

ほうろくでにんじんや、だいこん、セバースを切るときは、
ほそりにんじんやだいこんを買って丸く切るのを心が
けた。

むずかしかったこと・こまったこと

にぼしの頭を取ってけらわたを取るのがかまどでもさせて
むずかしかったのと野菜をピーラーでむくのがむずかし
かった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

久しぶりに感じた味でした。年に回しか食べれないので
とても印象に残りました。

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

1月2日

学校名

鳴尾東小学校

作った料理

みそしる

使った材料

・あわせだし・とうふ・わかめ・みそ

工夫したところ

みそのリョウをかんがえたり、とうふをちしおうめにしたこと。

むずかかったこと・こまったこと

とうふがぐずれやすくてきりにくかったこと

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

だしの味がしっかり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

鳴尾東小学校

作った料理

うどんみそしる

使った材料

・うどん・たまねぎ・こまな・にんじん・だし・みそ

工夫したところ

- ・色どりに気をつけた。
- ・うどんのモチモチ感をのこすように切った。

むずかしかったこと・こまったこと

うどんを切る時にほうちょうにたぐさうとみかぐ。ついでセリにうかつた。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

うどんがモチモチしていて、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

12月25日

学校名

西宮市立鳴尾東小学校

作った料理

みそ汁

使った材料

みそ(30g) だし(400ml) 水(400ml) わかめ(1.5g)
こんぶ(2g) (2人前)

工夫したところ

こんぶとかつおのだしをまぜて、みそ汁を作りました。

むずかしかったこと・こまったこと

みそをはかるときにとりにくかった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

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よう♪



おうちで作ってみた料理



作った日

12月 29日

学校名

鳴尾東小学校

作った料理

みそ汁

使った材料

ネギ、わかめ、だしにんじん、きのこ、あぶらあげ、とろろ、水、みそ

あじだし

工夫したところ

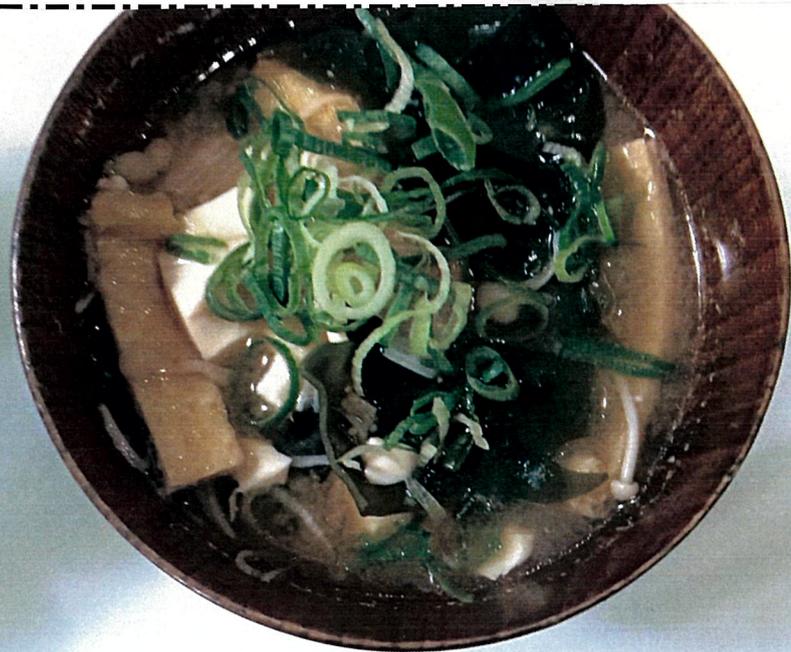
火のとおりがおそい順に具材を

入れた。

むずかしかったこと・こまったこと

ネギが早くさがらなかつたこと。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

にいちゃんだからと、きと、きしたけどおいしかったです。

弟より

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 25日

学校名

鳴尾東小学校

作った料理

みそ汁

使った材料

玉ねぎ、人参、とうふ

工夫したところ

人参をせん切りにしたこと。

むずかしかったこと・こまったこと

みそをとがすことかむずかしかった。

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 2 日 **学校名** 鳴尾小学校

作った料理 おみそしる、つくろい

使った材料 だし、こんぶ、かつお節 みそ

えのき、わかめ、たまねぎ、ねぎ
つくろい、だしも取り後のこんぶ、かつお節、さとう、りんご、しょうゆ

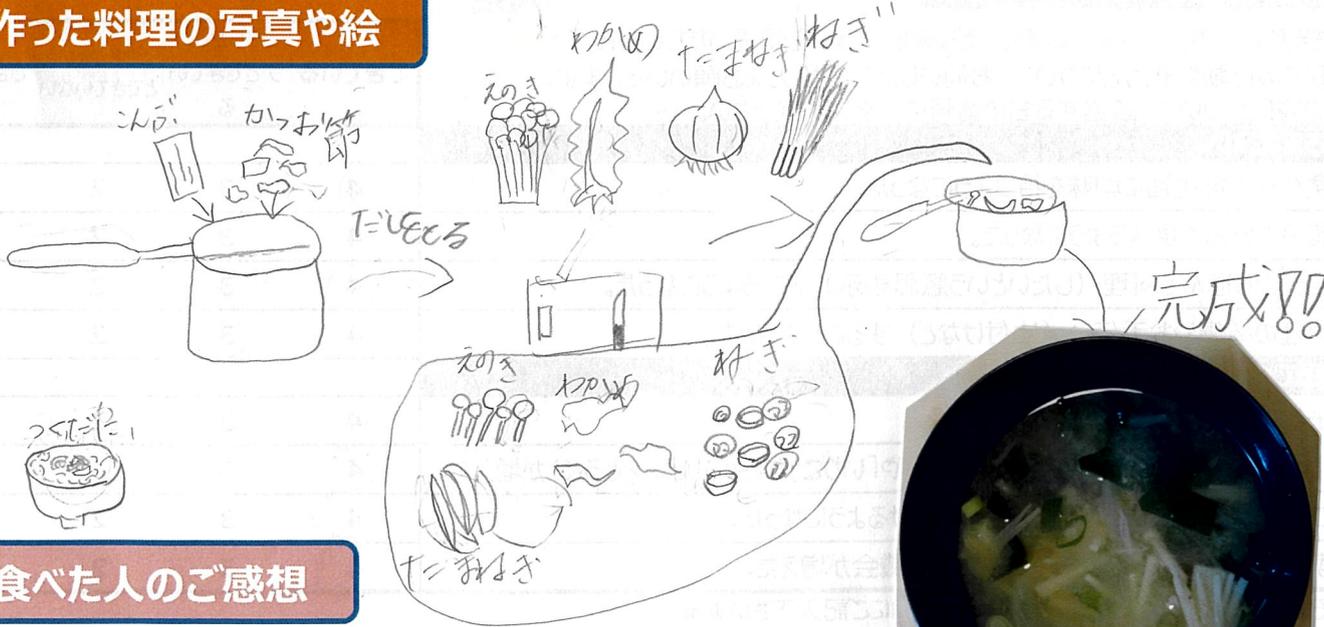
工夫したところ

家族が食べやすいように、揚げに少しだけ切らした。かつお節とこんぶを使って、つくろいにもつくろい、だしもおいしい感じにできるよ、つくり見れば、つくろい。

むずかしかったこと・こまったこと

作業がスムーズにできなかったのが、特にだし。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

かつお節、こんぶのだしがきいて、とてもおいしいお味でした。

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。



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

鳴尾東小学校

作った料理

みそしる

使った材料

あげ、しいたけ、お豆腐、こいも、はくさい、にんじん、ねぎ、だし、こんぶ、かまぼこ

だし、こんぶ、かつおぶし

工夫したところ

色を考えてかまぼこを入れました。
だしはこんぶとかつおぶしを出した所で

むずかしかったこと・こまったこと

にんじんなどのひきけんがむずかしくなりました。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

おいちゃんはどういおいがたと言っていました。
父はこんぶの風味がしておいがたと言っていました。

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よう♪



おうちで作ってみた料理



作った日

12月 23日

学校名

鳴尾東小学校

作った料理

ぶた肉入りみそ汁(とん汁)

使った材料

ぶた肉 大根 白菜 紅しょうが みそ
だし

工夫したところ

大根や白菜の下らへんなどといった火の通りにくいものからじゃんぱんにおなべに入れていった。

むずかしかったこと・こまったこと

大根をうすく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

「お肉と野菜の味がしっかりと出ていておいしかった」と言っていた。

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 1月6日 **学校名** 鳴尾東小学校

作った料理 わかめスープおみそしる!!

使った材料 だし、こんぶ、わかめ、かつお節

工夫したところ ほうちょうできるころ
おゆにかわきまでみたりとか、
こんぶは大きいからそんなかんじです。
おみそ

むずかかったこと・こまったこと
ないうと、おゆとかがわかった!!
こまったことは、おみそをいれただけで、
ほがよいのかです

作った料理の写真や絵



①



②



③ → 完成!

食べた人のご感想

おいしかった!!
ママとパパ

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

鳴尾東小学校

作った料理

おみそじ

使った材料

わかめ・うすあげ・さつまいも

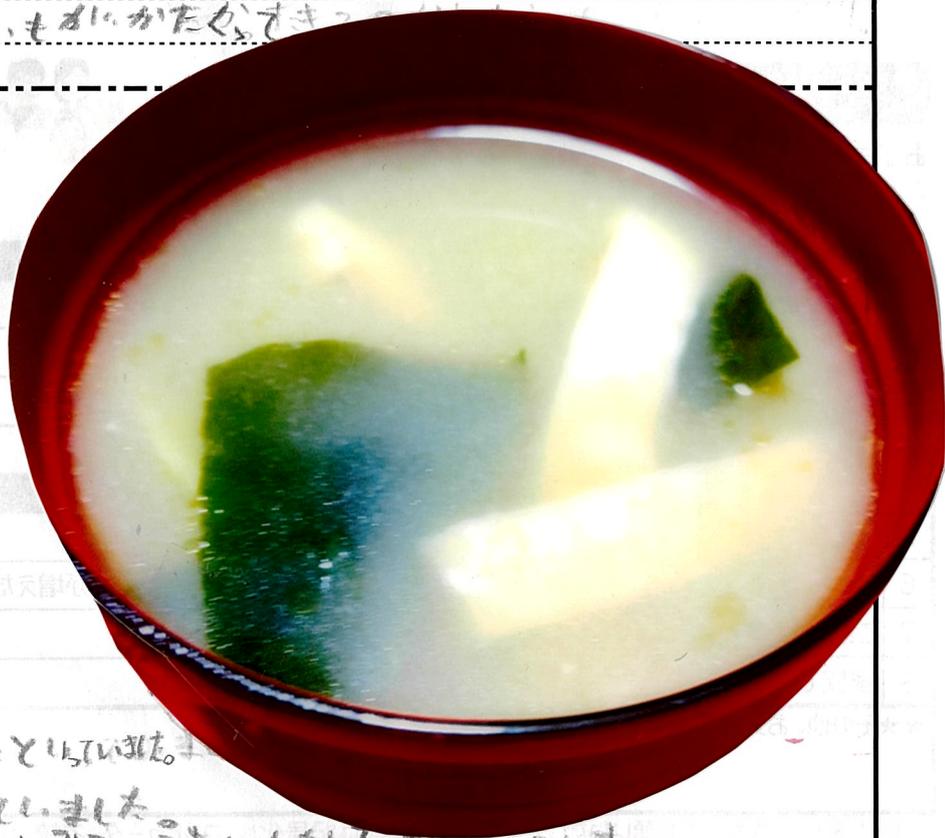
工夫したところ

さつまいもを10さいりにきってたべやすくしたところ
さつまいもがややわらかくなるためにお湯でふっとうさせたところ

むずかしかったこと・こまったこと

こまったところはさつまいもを10さいりにするとこまです。
むずかしかったところはさつまいもがいかたぐす
るのり大変でした。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

おみそが甘くておいしかったといいました。
あと何回でも食べたいと思っていました。
みそじのだしがうすあげにしみておいしかっただしです。

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** 鳴尾東小学校

作った料理 みそ汁

使った材料 水1L, 万能こんぶ:10cm, 油あげ2枚, ひらてん4枚, いかつくね12個, かつおぶし20g, わかめ適量, みそ適量, 料理酒少々

工夫したところ
みそがこくならないようにちょっとずつ入れた。
時間をまちかえないようにするために、タイマーを使った。
油あげとひらてんは、油があるので熱湯をかけて油ぬきをした。

むずかしかったこと・こまったこと
油あげを切る時に、油あげがくずれてしまうのでくずれないように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

とても美味しくいもあり、たまりました。(父子)
とてもみそが効いていた。(本人)
作っている間、おだしの香りが部屋いっぱい広がって、なんだかほっこりしました。具材からのおだしも効いていて、具沢山でとてもおいしくお腹いっぱいになりました。

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

鳴尾東小学校

作った料理

とうふとあつあげのみそ汁

使った材料

南関あげ・とうふ・ほんだし・酒・みそ

工夫したところ

米斗理酒を入れた。

むずかしかったこと・こまったこと

ほうちゅうの使い方や切り方などのほうちゅうにまつわることはとてもむずかしかったとおみそをいぐのもすこしまずかしかったです。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

弟に「うまっ」と言われました。

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

12月31日

学校名

鳴尾東小学校

作った料理

お雑煮

使った材料

にんじん、大根、白みそ、だしパックおもち、かつおだし、めんつゆ、さといも。

工夫したところ

大根と、にんじんを同じ大きさにうすくきることを。いつもは、だしのもとをつかってるけど今回はだしパックからだしをとった。

むずかしかったこと・こまったこと

里芋のきった大きさがいぼろぼろになってゴキウ味のチェックがむずかしかった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

にんじんや大根も、かんばって切ったと、伝わってきた。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

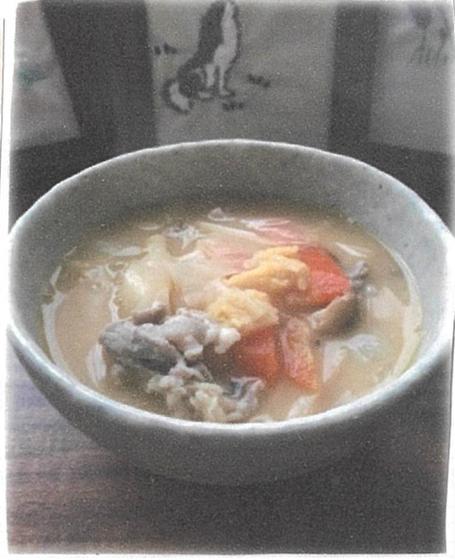
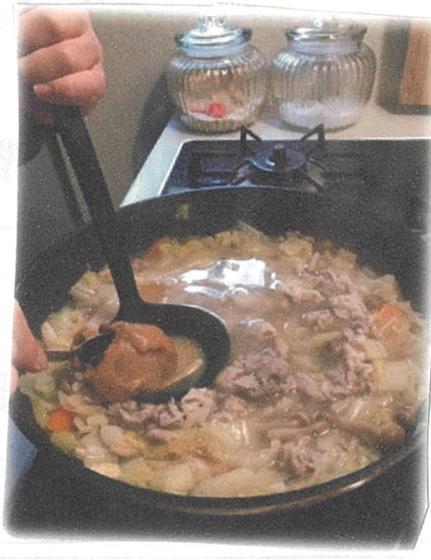
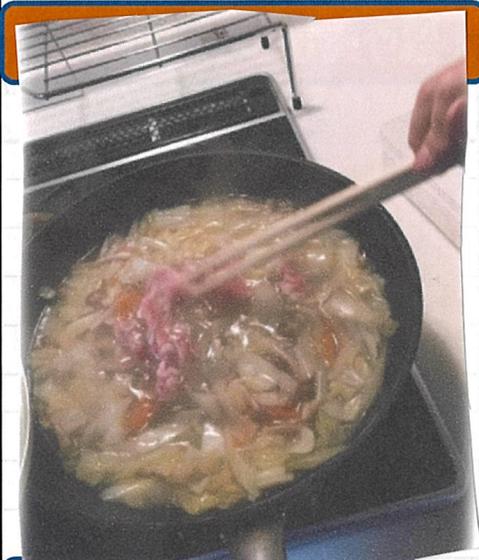
作った日 1月 6日 **学校名** 鳴尾東小学校

作った料理 とん汁

使った材料 しろねまひ・にんじん・しめじ・はくさい・かぶ・たまご
あわせみそ・ほんたうししよ

工夫したところ ぶたばら肉はしゃぶしゃぶ用を使い、
あらかじめ高湯に付け込んでおく

むずかしかったこと・こまったこと
お肉が煮えなかつたので、お肉が煮えなかつたところから煮かかすこと。



食べた人のご感想
みそが濃くてお肉は柔らかくてかすじりみたいでした。
あ

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 5 日 学校名 鳴尾東小学校

作った料理 みそしる

使った材料 みそ、こんぶ、かつおぶし、たまねぎ、にんじん、たいこん、つすあげ、しめじ、とり肉、かぼち

工夫したところ
かつおぶしをゆでたこと
こんぶを水に入れ冷そうこに入れて冷やしたこと

むずかしかったこと・こまったこと
みそを入れるときよく混ぜたこと
たまねぎを切る時少しだけいしてあげたこと

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

こんぶとかつおの旨味がでていて、とてもおいしくいただきました。
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♪



チャレンジ

おうちで作ってみた料理



作った日

1月 6日

学校名

鳴尾東小学校

作った料理

みそしる

使った材料

カットネギ、本だし、ねぎ、かつお、味噌

・かまぼこ、まろじみそ、おゆ

工夫したところ

入れる時にかつおを入れるだけ
形をしおせたいところ(作る時も!)

むずかしかったこと・こまったこと

カットネギを手で入れる時に
糸にネギが引っかかったこと

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

おくらみたくにぬるぬるだった。おまじもがとけてそおがら
りていた

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 1月 3日 **学校名** 鳴尾東小学校

作った料理 みそ汁

使った材料 みそ、ワカメ、うすあげ、豆腐、おろし、カツオ節

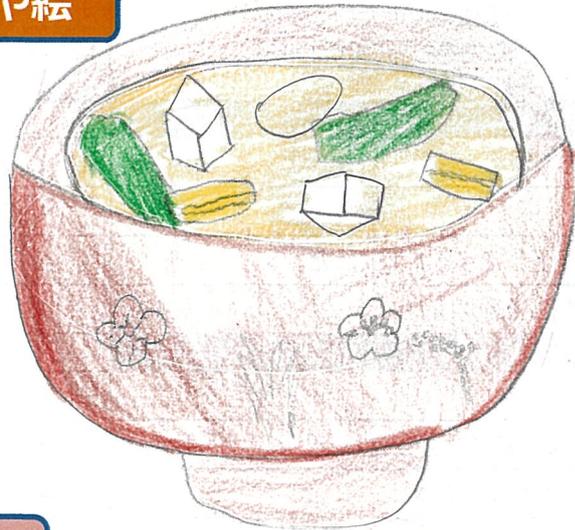
工夫したところ

・みそを少しずつとかす
・お正月だっただけでいつもの具におもちをたした。
だしを取ったこと

むずかしかったこと・こまったこと

豆腐をくずすずに切ること。
だしを取るのむずかしかった。
みその分量を考えること。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

いつもおいしいよ (母)



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

鳴尾東小学校

作った料理

おぞうに

使った材料

こんぶとかつお節のだし、みそ、おもち、ほけい、にんじん、こまつな

工夫したところ

だしを出すときに味をこくするためにかつお節とこんぶの量を増やし水の量を少し減らした。

むずかしかったこと・こまったこと

かつお節とこんぶの量を調整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

早速、実習でならっただれで お雑煮を作ってみました。
だれの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9日

学校名

鳴尾東小学校

作った料理

みそしる

使った材料

みそ・きのこ・とろろ芋・ねぎ・だりん
・だし(かつおぶし)

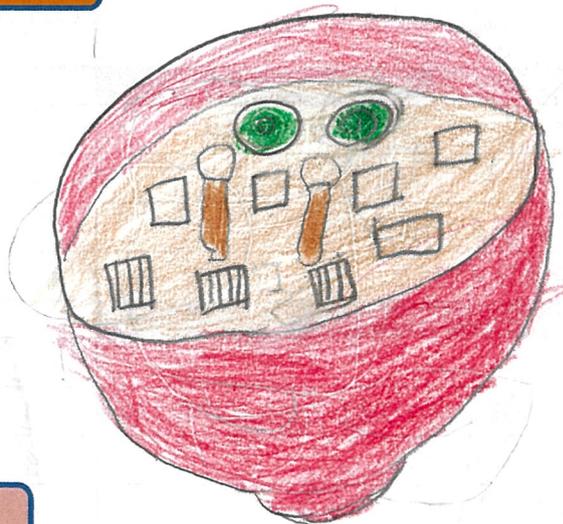
工夫したところ

具材を入るたいはみく"なと"すす"かしかた。

むずかしかったこと・こまったこと

具材を入るたいはみく"なと"すす"かしかた。
みその量が、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

30

日

学校名

作った料理

と う ち の お べ る

使った材料

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 い し ー 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

鳴尾車小学校

作った料理

おみそしる

使った材料

花かつお・だいこん・にんじん
・おみそ・水

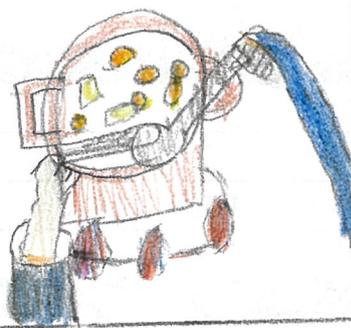
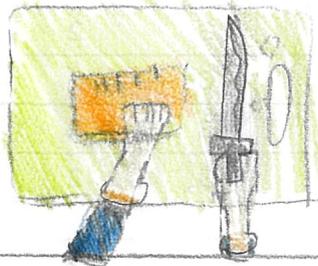
工夫したところ

大根とにんじんの厚みを均等になるように切りました。

むずかしかったこと・こまったこと

野菜からアツクが出てきてそれをすくい捨て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

お野菜に味がしみ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

12月 27 日

学校名

鳴尾東小学校

作った料理

みそ汁

使った材料

とうふわかめ、あぶらあげ、みそ、だし

工夫したところ

こんぶとかうおのだしを取ったところ。みそを入

むずかしかったこと・こまったこと

とうふやあぶらあげを包丁で切るところ。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

こんぶとかうおのだしの味がして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 5 日

学校名

作った料理

みそしる

使った材料

味噌、水、とうふ、わかめ、ねぎ

工夫したところ

みそは、そのまま入れず"にかきまぜ"として入れる。

むずかしかったこと・こまったこと

とうふ、わかめを切るのむずかしかった。
か

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

しっかりだしがきいておいしかった。

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

鳴屋東小学校

作った料理

みそしる

使った材料

みそ、しいりこ、こんぶ、じゃがいも

玉ねぎ、エリンギ、かぼちゃ

工夫したところ

だしを作るのに初めてかっおぶしじゃなく、しいりこを作って出汁をとったこと。しいりこの頭は苦いので、頭は取りました。

むずかしかったこと・こまったこと

かぼちゃが切ったときに、おとるくほどかぼちゃが、かたくてむずかしかった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

やはりこの出汁が、とてもおいしくておいしかった。

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 6日 **学校名** 鳴尾東小学校

作った料理 みそしる

使った材料 たまねぎ、みそ(マルコX君)、わかめ、ねぎ、あじだし、水、パフ

リカ

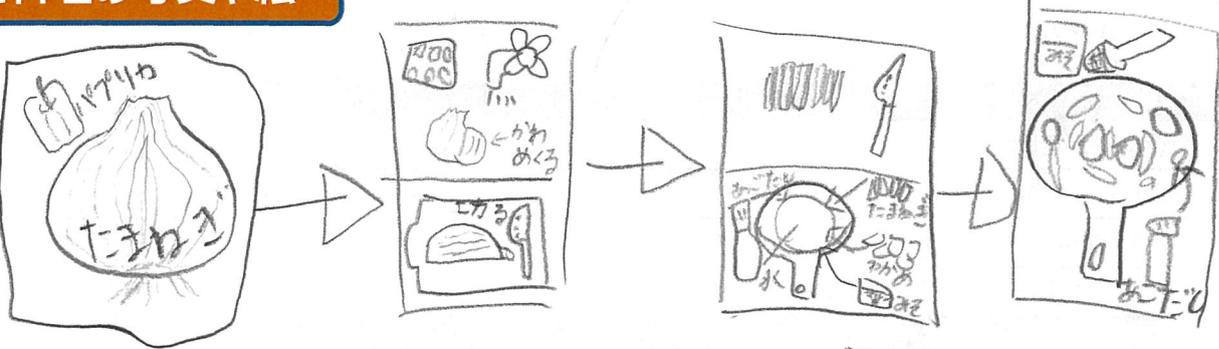
工夫したところ

みそ(マルコX君)をとくに、時間がかかった。
 たまねぎをうすく、切るのがむずかしかった。
 たまねぎを水にいれて、ふっとうしてから、とうめいになれたかならないがみかけるかな

むずかしかったこと・こまったこと

とうめいたら、みそがとけるかわからなかった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

・ねぎの味がよかった。
 ・おいしかった。
 (手洗いして、も口にあいおいかったのでもたっ、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 29日

学校名

鳴尾東小学校

作った料理

おみそしる

使った材料

あぶらあげ・みそ・わかめ

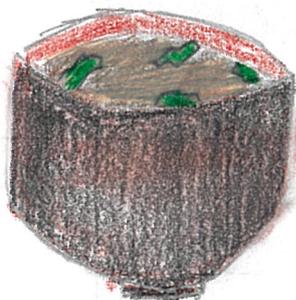
工夫したところ

切ったりするところの長さや、みその量がなどを工夫して取り組みました。
きれいに形に型をつけて切るところです。

むずかしかったこと・こまったこと

リョウリをすることはあ、たけど、おみそしるをつくることなどなかったのて、
切りにくかったり時間などがわからなかったのてむずかしかったです。
きれいに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

よく切れたりしている、形もきれかったのでおいしかったよと言われました。

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4日

学校名

鳥居東小学校

作った料理

みそ汁

使った材料

みそ、もやし、豆腐、ねぎ、かつお、こんぶ

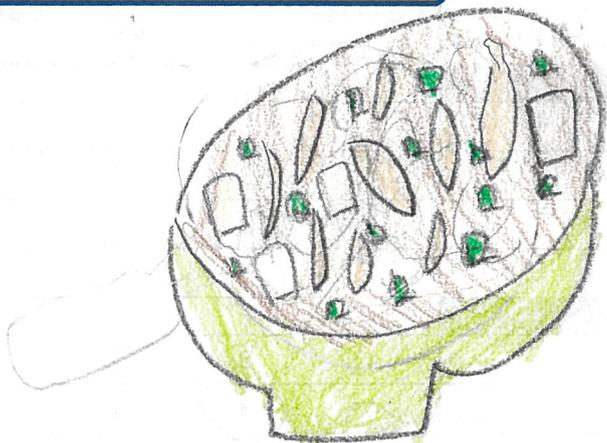
工夫したところ

みそ汁も器に入れた後にねぎを入れた

むずかしかったこと・こまったこと

とくとだし

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

やさしい口味

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

11月 4日

学校名

鳴尾東小学校

作った料理

みそしる

使った材料

みそ、じゃがし、も、こんぶ、たまねぎ、みそ汁の具

工夫したところ

よく煮たし。

むずかしかったこと・こまったこと

とろける所

じゃがしやたまねぎ

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

昆布だしがおいしく、ごくごくで飲みました。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

鳴尾東

作った料理

みそ汁

使った材料

ばくさい、にんじん、れんこん、長あき、みそ

工夫したところ

れんこんが、かたかたこと、長あきを、おろし器で、おろすことです。

むずかしかったこと・こまったこと

ばくさいのいれる、にんじん、れんこん、かきとで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

① 味が多くておいしかった

② れんこんがはいっていてよかった。

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 31日

学校名

鳴尾東小学校

作った料理

みそしる

使った材料

だし用の昆布、かつお、具材にみそ、ねぎ、とうふ、わかめ。

工夫したところ

自分がみそ汁に入っていてうれしい具を入れたところ。

むずかしかったこと・こまったこと

かつおのだしをこすときに、だしがこぼれそうになったところ。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

だしがとってもおいしくて良かった。

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

鳴尾東小学校

作った料理

おみそ汁、おかか

使った材料

きざみねぎ、みそ、かつおぶしのだし(おみそは)
かつおぶし、しょうゆ

工夫したところ

だしを取ったあとのかつおぶしでおかかを作ったこと。

むずかしかったこと・こまったこと

だしをとるのにてきとった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

おいしかった。とのこと。
風味が大い味が良いとのこと。

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30日

学校名

鳴尾東小学校

作った料理

みそしる

使った材料

ねぎ・とうふ、うすあげ・みそ
ほんだし

工夫したところ

ねぎをななめにきって見ためをいいようにした。とうふをつぶれないようにやさしくき切るようにした。

むずかしかったこと・こまったこと

ねぎをきるとき目かいたかったのだった。いへんだった。そしてとうふをきる時もむづかしくてこまった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

おみそ のこさがちょうどいい

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。



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

鳴尾東小学校

作った料理

みそ汁

使った材料

長ねぎ、とうふ、こんぶ、カツオぶし
伊シは冬休みについた伊シです、伊シは
ぐでっかかりました

工夫したところ

あじみせしながら
みそのせりすところか

むずかしかったこと・こまったこと

みその量をととのえるところが

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

伊シの味もきいていて自分で作った

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。



おいしく
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 3日

学校名

鳴尾東小学校

作った料理

みそしる(とうふ)る

使った材料

ネギ、とうふ、エビ、みそ、わかめ、にぼし

工夫したところ

だしをとったところ

むずかしかったこと・こまったこと

ネギ、とうふ、わかめをきるころ

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

少しみそがうすかった。

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

1月7日

学校名

鳴尾東小学校

作った料理

おみそしる

使った材料

だし昆布、かつお、茸、みそ、きのこ

(かつおとだし昆布からだしをとり、別々より合わせた方が美味しかった。)

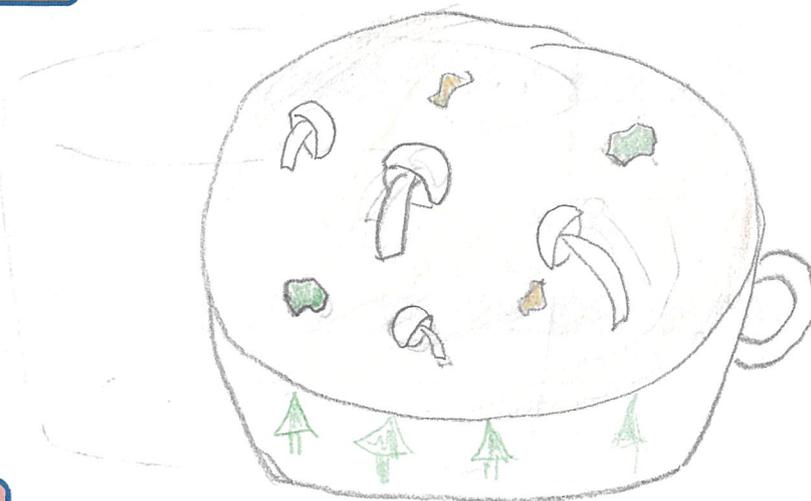
工夫したところ

昆布とかつおからだしをとりました。

むずかしかったこと・こまったこと

ふっとうさせたらあまり良くなかった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

お出汁がよかったです。

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

鳴尾東小学校

作った料理

白菜のみそしる

使った材料

白菜、みそ、だし

工夫したところ

特にない

むずかしかったこと・こまったこと

みそを煮込んでよかるとか、おろしやすかった

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

味見した時はうすいと感じたけど、食べたときはちょうどよかったと言っていた

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29日

学校名

鳴尾東小学校

作った料理

使った材料

こんろ 10g かつお 10g すく1と おかめ
油あげ ほしとうがみそねぎ

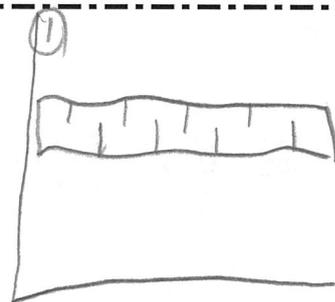
工夫したところ

こんろを上と下で切ることに注意①

むずかしかったこと・こまったこと

とうがみ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

かつおとこんろのだしがきいておいしい。
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

鳴尾東小学校

作った料理

みそ汁

使った材料

水:1.5L・こんぶ:12g・かつおぶし:60g・とうふ:1丁
わかめ:5つまみ位・油あげ:2枚(7人分)

工夫したところ

こんぶのだしが出るようにこんぶをさきじょうろに入れてから火にかけた。
だしは、ふっとうしないように強さを弱くした。

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だしをとるとき。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

だしがよく出ていて、とてもおいしかったです。
ごちそうさまでした。

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

鳴尾東小学校

作った料理

出汁おみそしる

使った材料

だしパック、むぎみそ、なめこ、あおねぎ

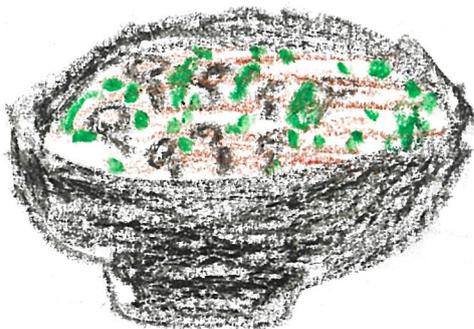
工夫したところ

水の量や、時間にこだわった

むずかしかったこと・こまったこと

パックを使ったので「また」とはなかった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

ふつうのおみそ汁とは全くちがくて、とてもおい
かおとじか かったので 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5日 **学校名** 鳴尾東小学校

作った料理 とんじり

使った材料 にぼし、わかめ、かつおぶし、みそ、ぶた肉
だしにかけた (written twice in boxes)

工夫したところ
にぼしのだしをろ末を早くするよう多めに入れたとです。

むずかしかったこと・こまったこと
だしが出たか、出ていないかの石室に人がむずかしかった。

作った料理の写真や絵

食べた人のご感想
うすた「いいだし色」
いいだしがとれ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 10日

学校名

鳴尾東小学校

作った料理

みそしる

使った材料

こん布・かつおぶし・うすあげ・みそ・とうふ、わかめ

工夫したところ

とくにない。

むずかしかったこと・こまったこと

むずかしくはなかった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

昆布や鰹節でーから出汁を取るのは、初めての料理以来でしたが、子供と一緒に今回作ってみて、実際に食べてみて、鰹節の香リや風味がとてよくて、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 1日

学校名

鳴尾東小学校

作った料理

みそ汁

使った材料

みそ、水、かつおだし、とうろ、わかめ

工夫したところ

かつおだしをボールとかにいれ、お湯を注ぎ、
2分

むずかしかったこと・こまったこと

みそをいれるとき、とうろでもこぼ
しそうになること

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

かつおだしが味のほんのり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5日 **学校名** 鳴尾東小学校

作った料理 月夜汁

使った材料 豚バラ肉、ごぼう、大根、はんぺん、長ねぎ、
こんにゃく、お湯(ゆで用)、かつまいたち、ごま油、
すきやきのたれ、本だし、みそ

工夫したところ 最後は、ごま油で、お肉と野菜を、
いためてからつくったところ。

むずかしかったこと・こまったこと みその、入れの量がむずかしかった
です。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

味が、しっかりついていて、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。





おうちで作ってみた料理

作った日

1月 4日

学校名

鳴尾兼小学校

作った料理

おみそしる

使った材料

・かつおぶし・みりん・まいたけ

・いりこ・はくさい

工夫したところ

・だしをしっかりとったところ

むずかしかったこと・こまったこと

・かつおぶしといりこの分量がむずかしかった。

・かつおぶしといりこのみりんのだしをと、たあとに集めるのがたいへんだった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

とてもいいだしが出ていて、おいしかったです。家族みんなからも「おいしい」と言われてました。また作ってもいいかなと思います。

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。





おうちで作ってみた料理



作った日

12月 29日

学校名

鳴尾東小学校

作った料理

おすいもの

使った材料

花かつお こんぶ 水

工夫したところ

かつおをざるにつつすところです。

むずかしかったこと・こまったこと

・むずかしかったところはどのくらいふっとうするのかというところでした。

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。いいお出汁ができました。

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

12月31日

学校名

鳴尾東小学校

作った料理

大根のおみそしる

使った材料

こんぶ、大根、ネギ、おみそ

工夫したところ

こんぶからだしをとってみた。

むずかしかったこと・こまったこと

大根がなかなかやわらかくならなかった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

大根がやわらかく、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

1月 3日

学校名

鳴尾東小学校

作った料理

お味噌汁

使った材料

わかめ みそ たまご なかねぎ 氷、だし

工夫したところ

なかねぎがふとくならないようにした

むずかしかったこと・こまったこと

おみそのはんりょう

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

鳴尾東小学校

作った料理

とん汁

使った材料

ぶた肉、ごぼう、みそ、かつおぶし、こんにゃく、豆

工夫したところ

かつおぶしと、こんにゃくでだしを取って、そのだしで、みそをしいたことです。

むずかしかったこと・こまったこと

だしを取ったときかつおぶしを、ちがう入れ物（こうつしては、お茶はいてそれをとったこと）

作った料理の写真や絵

こちら



食べた人のご感想

かつおぶしが多かったので、かつおの風味が強かったですが、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

11月 4日

学校名

鳴尾東小学校

作った料理

みそしる

使った材料

みそ・だし(3カップ)・油あげ・ワカメ・ネギ・とうふ・ナス

工夫したところ

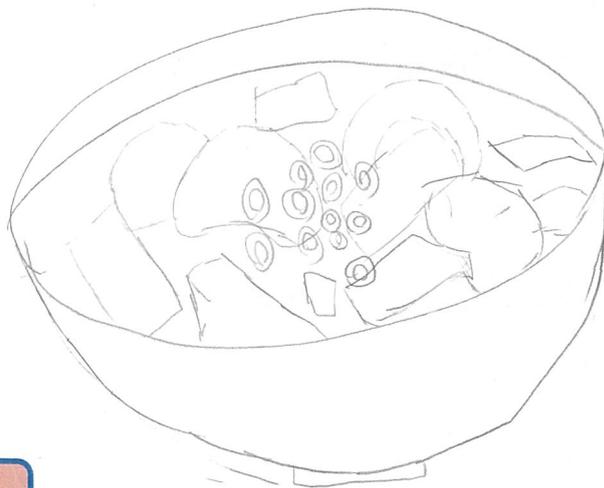
里予菜を洗って食べやすい大きさに切る

と

むずかしかったこと・こまったこと

里予菜を食べやすい大きさに切ること

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

だしをとって、みそ汁を作るのは、めんどうなのでも粉まっばかりの蕎麦、おいしく感じた。

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

12月30日

学校名

鳥尾東小学校

作った料理

みそしる

使った材料

油あげ、しょうゆ、とうがらし、こんが、かつお、かき、
かくしお

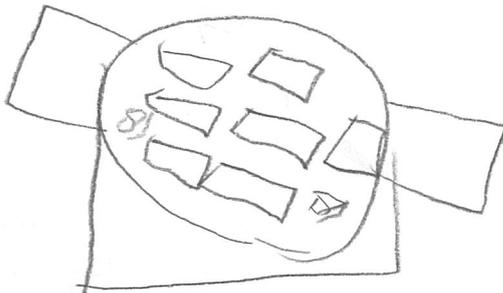
工夫したところ

かくしおにしょうゆをつからせると。

むずかしかったこと・こまったこと

かき、とうがらしの量をかくしおにするときに
いかにも大変だった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

うまし!!と感動

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

鳴尾東小学校

作った料理

みそ汁

使った材料

だし、かつおし、コンブ、あじか

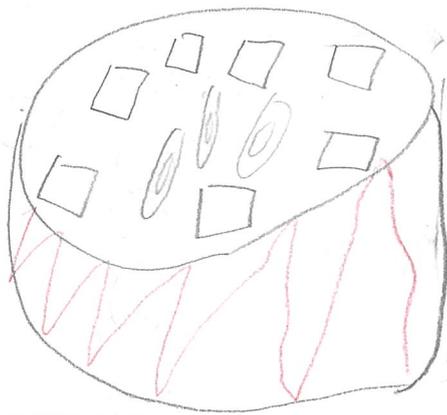
工夫したところ

みそをすべてきちんととろかすことを工夫しました。

むずかしかったこと・こまったこと

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

やっぱり本だしとはちが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6日

学校名

鳴尾東小学校

作った料理

たまごやき

使った材料

たまご、かつおだし、サラダ油、白だし

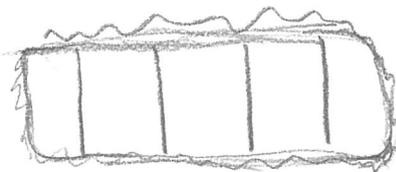
工夫したところ

できているたまごの下にしいたたまごをいれること

むずかしかったこと・こまったこと

前後にうごかしたりすること

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

おいしい、初めてのレシピでは、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 4日

学校名

鳴尾東小学校

作った料理

具だくさん味噌しる

使った材料

かつおがし・みそ・白だし・大根・えの玉・かつおけし

工夫したところ

里芋を入れた。

むずかしかったこと・こまったこと

里芋をうまく入れなかった。

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

鳴尾東小学校

作った料理

みそ汁

使った材料

味噌、だし、人参、味付

工夫したところ

材料を同じ大匙に切ります。

むずかしかったこと・こまったこと

味噌を切る時目が刺りましたが、ちよ。

作った料理の写真や絵

食べた人のご感想

味が美味しくなった。

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了承いただけましたものとさせていただきます。

