



## だしを使って つくってみたよ レポート



作った日

8月14日

学校名

修善小学校

作った料理

豚汁

使った材料

・ごま油・サラダ油・ほんだし・みそ  
・ごぼう・にんじん・さといも・大根・こんにゃく・ネギ  
・豚肉

工夫したところ

最初に、ごま油で豚肉からいためる。次に野菜もいためて水を入れて野菜に火が通る前にみそを少し入れて煮  
として、最後に味付け用のみそを入れる

むずかしかったこと・こまったこと

野菜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

おいしいねってほめてくれた

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、大阪ガスネットワークの食育HPの「つくってみたよ レポート」に掲載予定です。  
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。





# だしを使って つくってみたよ レポート



作った日

8月21日

学校名

修善小学校

作った料理

はまぐり のおすしもの

使った材料

はまぐり 5匹 水 500cc だし 1パック (和)

みつば

酒 大さじ 1/2 板 塩 ... 少々  
みょうばん ... 少々 しょうゆ ... 小さじ 1/2

工夫したところ

色どりに 3つ葉をいれた。

むずかしかったこと・こまったこと

アクを取るのがむずか

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

だしが きれい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、大阪ガスネットワークの食育HPの「つくってみたよ レポート」に掲載予定です。  
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。





## だしを使って つくってみたよ レポート



作った日

7月29日

学校名

修斉小学校

作った料理

みそしる

使った材料

にぼし・こんが・かつおぶし(だし)  
(木酢)・しめじ・とうふ・わかめ・みそ

工夫したところ

・みそがよくとけまうに

むずかしかったこと・こまったこと

おすし(かた)・とうふを切ること

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

母 だしのうまがきいいた。父 だしのあかげで  
おくんか味の  
妹 だしがきいておもしろかった。女市だしの味がして  
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、大阪ガスネットワークの食育HPの「つくってみたよ レポート」に掲載予定です。

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。





## だしを使って つくってみたよ レポート



作った日

8月18日

学校名

修善小学校

作った料理

茶わんむし

使った材料

たまご、かつお削り節、みりん、しょうゆ、塩、えび、とり肉、かまぼこ、かに、かま、三つ葉

工夫したところ

えびととり肉は、軽く下ゆでする。

むずかしかったこと・こまったこと

むしたのでとり出すときあった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

プルプルで美味しい

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、大阪ガスネットワークの食育HPの「つくってみたよ レポート」に掲載予定です。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。





# だしを使って つくってみたよ レポート



作った日

8月 12日

学校名

修斉

作った料理

だしまき卵・うどん

使った材料

こんろ(旨高)・かつお削りだし(花かつお)・しょうゆ・マリン塩・うどんのめん・ねぎ・かまぼこ・うどん

こんろ(旨高)・かつお削りだし(花かつお)・しょうゆ・マリン塩・卵・だしまき卵

工夫したところ

おとうちゃん前には、こんろをあけるのが工夫しました。

あまったかつお削りだしも、おろしおけにいれました。

むずかしかったこと・こまったこと

水の分量とかまぼこがズルズルするのは、むずかしかったです。

大きいのには、とろろがズルズルのが、こまりました。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

「こんろとかつおのだしがおいしいと出たよ、おいしいです。」

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、大阪ガスネットワークの食育HPの「つくってみたよ レポート」に掲載予定です。  
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。





## だしを使って つくってみたよ レポート



作った日

8月17日

学校名

休庵小学校

作った料理

みそ汁

使った材料

がっお、三つ水、おろしお、とうふ、たまねぎ、うすあげ

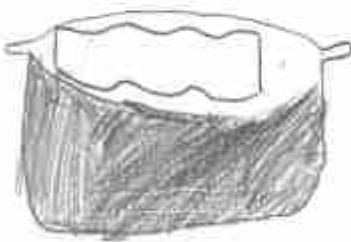
工夫したところ

みそを入れてからすぐ火を止めて味がこくなりすぎないようにした。

むずかしかったこと・こまったこと

お湯の中からアムがとれず、おろしおがとれず、たまねぎがとれず、うすあげがとれず。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

だしがよく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、大阪ガスネットワークの食育HPの「つくってみたよ レポート」に掲載予定です。  
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。





# だしを使って つくってみたよ レポート



作った日

8月1日

学校名

修斉小学校

作った料理

だしまきたまご、ほうれん草のおひたし

使った材料

たまご、ほうれん草、だし、しょうゆ、ごま、かつおぶし、のり

工夫したところ

だしまきたまごにのりをはさんで作りました。  
ほうれん草のおひたしにごまとかつおぶしをかけた。

むずかしかったこと・こまったこと

たまごが割れやすく7回も失敗して大変でした。  
ほうれん草のゆであいかんが分からなくて困りました。

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、大阪ガスネットワークの食育HPの「つくってみたよ レポート」に掲載予定です。  
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。



修



## だしを使って つくってみたよ レポート



作った日

7月 29 日

学校名

修善小学校

作った料理

お好み焼き

使った材料

たまご、お好み焼き、かつおおしこぶし、だし、ソース、マヨネーズ

工夫したところ

ふりこ、おしになるようにたまごをたくさん入れること。

むずかしかったこと・こまったこと

ひっくり返すとき。

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、ふりこがおいしかった。

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、大阪ガスネットワークの食育HPの「つくってみたよ レポート」に掲載予定です。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。







## だしを使って つくってみたよ レポート



作った日

8月10日

学校名

修養小学校

作った料理

ちくせんに

使った材料

とり肉、ちくわ、にんじん、こめ、大根、たけのこだし、しょう油、さけ、みりん

工夫したところ

しょう油の量を工夫したりして。

むずかしかったこと・こまったこと

にんじんが、かたくて切りにくかった。しょう油の量を調節したり。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

口末がうすいけど、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、大阪ガスネットワークの食育HPの「つくってみたよ レポート」に掲載予定です。  
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。





## だしを使って つくってみたよ レポート



作った日

8月13日

学校名

修善寺小学校

作った料理

とんじる

使った材料

昆布、人参、だいこん、大根、あげ

（味のつたに）

昆布、しょうゆ、みりん、ごま、かつお

工夫したところ

だしをとりおろしたおとの昆布はつたににした。

むずかしかったこと・こまったこと

肉が切れにくかった。昆布をとるときゆるゆるしてこぼれにくかった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

昆布がコリコリしておいしいかった。だしが昆布の味がおいしいかった。

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、大阪ガスネットワークの食育HPの「つくってみたよ レポート」に掲載予定です。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。





## だしを使って つくってみたよ レポート

作った日

8月15日

学校名

修齊

作った料理

あげのおみそしる

使った材料

真昆布、あげ、白ねぎ、あわせみそ

工夫したところ

あげや、野菜の切る太さや、短さを工夫した。  
時間をとってしっかりだしをとったところ。

むずかしかったこと・こまったこと

あげを、切ったり、野菜を切ったりするところが、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

料理を手伝ってくれる事もあるので、おネギやあげも上手に切っていました。  
おだしがしっかりとれていたのも、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、大阪ガスネットワークの食育HPの「つくってみたよ レポート」に掲載予定です。  
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。





## だしを使って つくってみたよ レポート



作った日

8月 17日

学校名

修斉小学校

作った料理

とんじる

使った材料

大根・人参・油あげ・豚肉・豆腐(とうふ)

### 工夫したところ

かき混ぜるときに豆腐がくずれないようにゆっくりかき混ぜたり大根や人参を同じ厚さに切った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

大根や人参をうすく切ったり全部同じ厚さに切るところが、少し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

豚汁は家族みんなが大好きなので、作ってくれました。  
野菜や豆腐、豚肉等、たきごの具材が入っており、だしもよかったです。  
とてもおいしかったです。家族みんな喜んでいました。

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、大阪ガスネットワークの食育HPの「つくってみたよ レポート」に掲載予定です。  
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。





## だしを使って つくってみたよ レポート



作った日

7月 28日

学校名

修育小学校

作った料理

汁そば

使った材料

はなかつお 10g、混合削りだし 10g、

きりだし 20g、水 1L、さし身、わかめ、とうふ、27  
あわせみそ

工夫したところ

三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

とくになし

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

三種類のだしが交か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、大阪ガスネットワークの食育HPの「つくってみたよ レポート」に掲載予定です。  
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。





## だしを使って つくってみたよ レポート



作った日

8 月 9 日

学校名

修善 小学校

作った料理

しんじろ

使った材料

こんぶ、かつおぶし、さといも、だいこん、にんじん、ごぼう、たばら、水、りょうりしゅ、みそ

工夫したところ

よくいためず、ふたはくのおいさをけすために料理酒をいれ  
た。みそをとかしやすきために、おあんじかまかた

むずかしかったこと・こまったこと

やりどをしなまうほうをあげていて、手かたくなった

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

お出汁の味がしっかり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、大阪ガスネットワークの食育HPの「つくってみたよ レポート」に掲載予定です。  
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。





## だしを使って つくってみたよ レポート



作った日

8月20日

学校名

修善小学校

作った料理

なめことうふのみそしる

使った材料

なめこ、とうふ、みそ、かつおぶし、コンブ

工夫したところ

だしを取ったこと。

むずかしかったこと・こまったこと

かつおぶしがしずまなくて

取れたタイミングが分からなかった。

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。  
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、大阪ガスネットワークの食育HPの「つくってみたよ レポート」に掲載予定です。  
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。





## だしを使って つくってみたよ レポート



作った日

7月23日

学校名

修育小学校

作った料理

冷やし茶わんむし

使った材料

・たまご 4コ ・だし カップ4 ・しょうゆ  
・さとう ・しあ ・とり肉

★あんかけ★ ・だし カップ1 ・しょうゆ ・みりん ・しあ  
・かたくりニ ・オクラ

工夫したところ

オクラが好きなのであんかけに入れたこと。

むずかしかったこと・こまったこと

たまご液を器に入れるとまにあわ立たないよう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

いつものかりゅうだしを使った茶わんむしと比べてやさしい味がしておいしかった。

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、大阪ガスネットワークの食育HPの「つくってみたよ レポート」に掲載予定です。  
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。







## だしを使って つくってみたよ レポート



作った日

8月8日

学校名

修善小学校

作った料理

みぞれ

使った材料

シロガネ ワカメ 鰹 かつお節 みぞれ

工夫したところ

だしをとったかつお節しをしょうゆなどを入れてためてつりがけを作った。

むずかしかったこと・こまったこと

かつお節のいれる量にこまった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

一生けの命作ってくれたので おいしかったです。  
また作ってね。 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、大阪ガスネットワークの食育HPの「つくってみたよ レポート」に掲載予定です。  
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。





## だしを使って つくってみたよ レポート



作った日

8月10日

学校名

修育小学校

作った料理

お吸い物

使った材料

かつお節・玉ねぎ・にんじん・しめじ・水・ネギ

工夫したところ

むずかしかったこと・こまったこと

こまったこと

玉ねぎを切っていたら、

目がしみた。

むずかしかったこと 玉ねぎとにんじんを、細かく切るこまが、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

普段きちんとだしをとることがないので、  
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

※ご記入いただいた内容は、大阪ガスネットワークの食育HPの「つくってみたよ レポート」に掲載予定です。  
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。





## だしを使って つくってみたよ レポート



作った日

8月15日

学校名

修善小学校

作った料理

茶わんまし

使った材料

にぼし、かつお節、ほしいたけ、たまご、とり肉、かまぼこ、  
ゆかり、れんこん、しょうゆ、みりん、お酒

工夫したところ

火がとろけあいに具をちいさくした。

むずかしかったこと・こまったこと

具の大きさを小さくするよ。

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

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、大阪ガスネットワークの食育HPの「つくってみたよ レポート」に掲載予定です。  
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♪



## だしを使って つくってみたよ レポート



作った日

7月 30日

学校名

修善小学校

作った料理

みそしる

使った材料

みそ・もやし・だし

工夫したところ

食べやすいようにもやしを少しきざんだ。

むずかしかったこと・こまったこと

みそを少しきざつたのがあつたむずかし  
かつた。

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、大阪ガスネットワークの食育HPの「つくってみたよ レポート」に掲載予定です。  
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。





## だしを使って つくってみたよ レポート



作った日

8月22日

学校名

修善小学校

作った料理

なすとピーマンのあげだし

使った材料

・なす ・サラダ油 ・だし汁 ・しょうゆ ・みりん  
・さとう ・かつおぶし

工夫したところ

だし汁もこくとだしにほしただしのあわせだしにしたこと

むずかしかったこと・こまったこと

なすの大きさもそろえることとあげがかはむたこと

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

ピーマンをセカるのか  
少しむずかしかった。

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、大阪ガスネットワークの食育HPの「つくってみたよ レポート」に掲載予定です。  
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。





## だしを使って つくってみたよ レポート



作った日

8月 24日

学校名

修学

作った料理

だしまきたまご

使った材料

卵3つ だし1/2 水=たしておなじくらい。

工夫したところ

卵をまくのかわすかしたのて、フライパンの向きを変えて、  
フライパンをゆかしした事とです。

むずかしかったこと・こまったこと

卵をフライパンからはずしてまくのかわすかしたのと、火加減と使った材料の  
量をどれくらい入れたらいいかなどが、むずかしくてよくわかりました。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

みんなが、「おいしいね」と、「上手にできたね」など言ってくれました。

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、大阪ガスネットワークの食育HPの「つくってみたよ レポート」に掲載予定です。  
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。





## だしを使って つくってみたよ レポート



作った日

8月3日

学校名

修育小学校

作った料理

みそしるとだしまきたまご

使った材料

みそしるゝ あわせたし4g. 水 3カップ。みそ 2とた  
だしまきたまごゝ たまご 4こ あわせたし4g

工夫したところ

家族全員分を作りなさいといけなかったため、たまごを1人にとろけてりして、  
4つたまごを使った。

むずかしかったこと・こまったこと

- ・だしまきたまごをまくのがむずかしかった。
- ・少しみそしるの味がうすかった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

卵黄は味がとてもおいしかったです。  
みそ汁は具材を考えて作ったのがよかったです。  
大人に作ってもらった料理は心があたたかいです。

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、大阪ガスネットワークの食育HPの「つくってみたよ レポート」に掲載予定です。  
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。





## だしを使って つくってみたよ レポート



作った日

8月 10日

学校名

修斉小学校

作った料理

だし巻き卵、おみそしる

使った材料

卵だし、ごういかう、お湯、生クリーム、マヨネーズ  
お水、ぶた肉、エリンギ、しろみそ

工夫したところ

だし巻き卵をふわふわになるようにマヨネーズと生クリームを入れた。

むずかしかったこと・こまったこと

しろみその量をちょうせつ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

いつも通りでおいしかったので、また作ってみたいです。

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、大阪ガスネットワークの食育HPの「つくってみたよ レポート」に掲載予定です。  
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。







## だしを使って つくってみたよ レポート



作った日

8月17日

学校名

修斉小学校

作った料理

鮭とまいたけのたきこみごはん

使った材料

・米 ・塩鮭 ・まいたけ ・にんじん ・こんぶ  
・白だし ・しょうゆ ・魚油 ・こま ・きざみねぎ

工夫したところ

まいたけの香りが出るようにいためてから入れた。  
魚油のくさみがないように両面ソライってから入れた。

むずかしかったこと・こまったこと

塩鮭のほねを取る作業がむずかしかった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

まいたけの香りがしておいしかった。  
鮭のほねがなくて食べやすい。

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、大阪ガスネットワークの食育HPの「つくってみたよ レポート」に掲載予定です。  
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。

