



## だしを使って つくってみたよ レポート



作った日

1月3日

学校名

尼崎市立立花西小学校

作った料理

にぼしだしのみそしる。

使った材料

・にぼしだし・うすあげ・にんじん・たいこん  
・エノキ・とうろ

工夫したところ

にぼしを頭とほらわたをきれいに  
とりぬきました。

むずかしかったこと・こまったこと

みそときがあまり上手にでき  
なかつた。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

いつもインスタントのだしを使っていたので、煮干しでつたおだしの汁が  
おだしの味がとてもおいしかったです。家族みんなおかわりしていました。

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

1月 3日

学校名

尼崎市立立花西小学校 5年

作った料理

おすし

使った材料

水、こんぶ、花かつお、うすしょうゆ、塩  
1L 10g 2g

工夫したところ

こんぶを中火で火にかけて、ふたの直前でとりました。ニギリ  
1番だしをこして800mlにした。うすしょうゆは少し、塩4分の1

むずかしかったこと・こまったこと

花かつおが、はかりにくかった

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

- ・改めてあじわったら1番だしは、仕上げ前がおいしかった。
- ・思ったより時間がかかって、だしをとることはおくが、はかりにくかった。

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。



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

1月 3日

学校名

尼崎市立立花西小学校

作った料理

おすい物

使った材料

だし→かつお節、こんぶ かざり→かずの皮  
具→しりゆ、おふ、かまぼこ

### 工夫したところ

手川頁を何度も見かえした  
・こんぶを早めに味がしっかり出るように30分水の中に入れた  
・味つけは少しづつ塩を加える。(しょう油を少しだけ入れる)

### むずかしかったこと・こまったこと

かつお節を「にものかいたいへんだった。  
→ボウルの上にごろも置くとその上にキッチンペーパーをしいはよかったのに  
せるとキッチンペーパーの位置を逆にしてしまい、二度やることになりました

作った料理



食べた



父より：だしは味はとってよかった。美味しかったです。

母より：パックのだしとは全く違う深い味わいで。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

1月5日

学校名

尼崎市立立花西小学校

作った料理

そば

使った材料

・混合削り節(60g) ・に干し(20g) ・こんぶ(6g)  
 ・水(1.2L) ・うすくちしょうゆ(100ml) ・みりん(100ml)  
 ・砂糖(小さじ2) ・そば(3玉) ・えび天、おげ

工夫したところ

にぼしの頭と内臓を取り、苦味が出ないようにしました。  
 三種煮貝の材料を使って、より出汁の味やかまりが引ききたつようにしました。

むずかしかったこと・こまったこと

出汁を取るだけで30分かかりました。火加減や巾布を取るタイミングなどがむずかしかったです。  
 こまったことはねぎを買いおくれたことです。

作った料理の写真や絵



①く材料

食べた人のご感想

- ・おいしかったけど、少し苦味がありました。(弟)
- ・出汁が熱くておいしかったです。また作ってほしいです。(母)
- ・出汁を取るのにこんなに時間がかかるとは思わなかったです。(自分)

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

1月 4日

学校名

尼崎市立立花西小学校

作った料理

みそ汁

使った材料

とうふ わかめ みそ 水 ほんだし ねぎ

工夫したところ

とうふをいつもみそ汁に入っているとうふより大きく切った。  
わかめをいつもよりたくさん入れた。

むずかしかったこと・こまったこと

ポットがおもったため、こぼさないようにお湯をはかるのがむずかしかった。  
とうふをまな板のきん中で切ってしまったためなべ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

いつもどおりおいしかった



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。



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

1月 7日

学校名

尼崎市立立花西小学校

作った料理

かけうどん

使った材料

かつお節・しょうゆ・みりん・さとう・塩・うどん・ねぎ・わかめ

工夫したところ

だしの取り方で、量などを調整して味をちょうど良い味にした。

むずかしかったこと・こまったこと

具の色合いは、かまぼこや天かすを入れると良くなると思った。  
時間があまりわかっていなくて、長かつお節をいれすぎた。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

かつおのだしの味や風味が良かった。

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

1月6日

学校名

尼崎市立立花西小学校

作った料理

みそ汁

使った材料

にんじん、だいこん、油あげ、とうふ、かつお節、水

工夫したところ

とうふをみそを入れたあとに入れて形をくずれないようにした。

むずかしかったこと・こまったこと

真を切る時に同じ太さに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

お出汁がきいていて美味しかったです。豆腐もきれいな形でした。

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

1 月 3 日

学校名

尼崎市立立花西小学校

作った料理

みそしる

使った材料

とうもろこし、かつおだし、ほくろいも、あけ

工夫したところ

かつおだしを僕たちなりにかけとして使った

むずかしかったこと・こまったこと

みそをどれくらいいれたいか

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

だしの量にたいしてみそが少なかつおだしの味がとてもしました。

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

1月 9日

学校名

尼崎市立立花西小学校

作った料理

豚と豆乳の温つけめん

使った材料

かつお節 こんぶ 豆乳 ぶつけ肉(コース)  
そうめん しょうゆ 酒しょうが 塩 とろみ粉  
野菜

工夫したところ

こんぶは切り目をいれ、味がでやすくなるようにした。  
少し、こんぶをついておいた。豆乳は、とうさをいれ、ゆばいにするため  
豆乳はゆばいにするため、火を先に肉に通す

むずかしかったこと・こまったこと

だしをたっぷりすぎたので、量を2倍することにしました。ですが、  
他の材料も2倍しなくてはいけなくて大変でした。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

豆乳のつけめん

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♪



## だしを使って つくってみたよ レポート



作った日

12月 31日

学校名

尼崎市立立花西小学校

作った料理

だしまきたまご

使った材料

たまご・だしこんぶ・花かつお・しょう油

工夫したところ

だしをとるときは、こんぶに切り紙を入れただしが出やすいです。と、こんぶをお湯がふたつする直前に取り出すことです。だしまきたまごを煮るときは、たまごの液を少し多く入れたことです。

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、だしまきたまごを上手にまくことと、花かつおのだしをふたつさせないようにすることです。こまったことは、だしまきたまごをまくときに、たまごがたまご焼き機に引っついてしまったことと、きれいにできなかったことです。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

ふわふわでだしがおいしいとおいしかったです。



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。



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

12月 25日

学校名

尼崎市立立花西小学校

作った料理

おすいもの

使った材料

こんぶ、かつおぶしとろろ、わかめ、

ごぼう

工夫したところ

味がよくなるよう味見をしながらぼとぼと煮やりました。

むずかしかったこと・こまったこと

こんぶを出すタイミングがかわいしかったです。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

父「いい出汁でござい」  
母「いかみのある味だね。」



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。



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

12月31日

学校名

尼崎市立立花西小学校

作った料理

きつねそば

使った材料

かつおだし、いりこ、しょうゆ、おろし、  
そば、おき、みずな、あげだし

工夫したところ

しほらちゃんのようにしたおだみが出来たから。

むずかしかったこと・こまったこと

かつおだしをこすところ、しょうゆとかの大きいのところを、  
かきあげ、おきしてました。

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

12月 28日

学校名

尼崎市立立花西小学校

作った料理

そば

使った材料

とりから、ごぼう、おさげ、みりん、うすくちし  
ょうゆ

工夫したところ

じかんとおんどじに気をつけてあつすぎないのもためだからち  
ょうゆの温度で作った

むずかしかったこと・こまったこと

ふとろさせないようにじっくり出汁を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

とりからを作って 年末の年越しそばのおだしを作ってくれて  
家族みんなでおいしくいただきました。とってもあきとおい  
しなだしで、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

12月 29日

学校名

尼崎市立立花西小学校

作った料理

だしまきたまご

使った材料

かつおぶし、たまご、しょうゆ、さとう

工夫したところ

だしがきくようにだしを少し多めにとること

むずかしかったこと・こまったこと

水とかつお節の分量がわからなかった

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

だしがきいていてとてもおいしかった。いつものだし巻き卵と違い、香りと風味が全然違っておいしかったです。おに 作ってもらいたいです。母。

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。



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

1月 6日

学校名

尼崎市立立花西小学校

作った料理

だしまきたまご

使った材料

たまご、出汁、さとう、うす口しょうゆ、塩、  
サラダ油、かつおぶし、水

工夫したところ

だしが少ししかいらぬから、ちゅこしでだしをこした。

むずかしかったこと・こまったこと

たまごをひっくりかえず時に、おれそうになったり、くずれたりした。  
本のたまごどあたらしいたまごをいっしょにまいてい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

だしがきいていて、フワフワしていて、火かけんもよく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

1 月 9 日

学校名

尼崎市立立花西小学校

作った料理

おでん

使った材料

玉子、こんぶ、かつお、大根、里芋、牛肉、ごぼう、糸こんにゃく、  
あつあげ、から天、こんにゃく、しょうゆ、しお、みりん

工夫したところ

こんにゃくや大根に味をしめこませるため隠し包丁を  
入れるところでした。また、おでんを煮る前に引き上げることでした。

むずかしかったこと・こまったこと

隠し包丁を入れる時包丁を入れすぎて、  
しまったら逆にうま包丁をいれて、味がしめこまぬようにちゃんと煮いれ、入れこみ色  
いけぬところが苦戦しました。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

こんぶやかつおのだしの味が良く出ていた。



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

1月7日

学校名

尼崎市立立花西小学校

作った料理

大根と油あげのおみそ汁

使った材料

にぼし、大根、油あげ、ねぎ、みそ、かんそうけがめ、水

工夫したところ

ほらわたや頭をとらなかったら生ぐさくなるけんん存のどころ  
にぼしを使ったのでみそもいつもよりかわりにすんだ。  
みそをといてからいれた

むずかしかったこと・こまったこと

あくをとるのがむずかしかった。  
みその量がどのくらい入れたらいいかわからなかったのがおもしろいと思った

作った料理の写真や絵



にぼし



食べた人のご感想

具にもだしがしみこんでいておいしかった 父  
すこし苦みがあって魚の風味がしっかり感じましたいつもよりおいしかった。母 いつもこの出汁

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

1 月 9 日

学校名

尼崎市立立花西小学校

作った料理

味噌汁

使った材料

みそ、かつお節、いんじょん、大根、ブナピー、鶏肉、白ねぎ、青ねぎ、豆腐、白菜

工夫したところ

味噌汁は豆腐や野菜ばかりのものを食べていたが、肉系がほしかったので、鶏肉を入れてみた。

むずかしかったこと・こまったこと

鶏肉がすべて切りにくかった。いつもとは違う味噌汁を作ったので具材を何を入れるか迷った。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

鶏肉が入っていて、おかずになる  
美味しい味噌汁では！ かつおの  
出汁もきいて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。



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

12月 29日

学校名

尼崎市立立花西小学校

作った料理

だしまき玉子

使った材料

かつおだし、たまご、しお、さとう、しょう油

工夫したところ

こげないよう玉子をフライパンのはしまでまんべんなく流して、うすい所が分厚い所がないようにして作った。

むずかしかったこと・こまったこと

たまごをまく時、はやくしないといけなくて、あせるとやぶれてしまったりするのでフライパンをうごかしながらしがないといけなかったの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

息子がだしまきを作っただけで感動し嬉しく思いましたが、見た目、味も良く100点満点の出来でした。また作ってもらおうと思います。(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

1月 3日

学校名

尼崎市立立花西小学校

作った料理

おそужに

使った材料

かまぼこ、にんじん、たしにん、たしにんの葉、油あげ、もち  
しょうゆ、みりん、だし

工夫したところ

もりつけやにんじんやたしにんをうさぎのうさぎのかたてうさ  
ぎにする所を工夫しました。

むずかしかったこと・こまったこと

かまぼこのうさぎがおずかしからたです。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

切り方に注意して 次の一から全部一人で作れるように  
なっていました。



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

1月3日

学校名

尼崎市立立花西小学校

作った料理

みそ汁

使った材料

しんじょう、わかめ、みそ、かつおぶし、ねぎ

工夫したところ

かすときには、かつおぶしをのーてきまてたしたこも

むずかしかったこと・こまったこと

かすときにすごく手があつくて、かつおぶしを

作った料理の写真



食べた人のご感想

かつおぶしのあじがすごくきいているからおいしいと言ってくれました。

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

12月29日

学校名

尼崎市立立花西小学校

作った料理

お煮メ

使った材料

こんぶ、いりこ、れんこん、ごぼう、にんじん、かしわ(牛肉)、  
こんにゃく、しいたけ。

工夫したところ

こんぶからよくだしを出すために、少し、切り目を入れました。一着たしたら、こんぶがうまみをすい取りやすいように、早めに取り出しました。こんにゃくの臭味を取るために、ゆでました。

むずかしかったこと・こまったこと

ごぼうをななめに切るこまがむずかしか、たけのこ、体ごとをななめに  
まけると、セカリもすかたです。甘すぎないように、深めきつこを入れて、コクを  
出すために、ミリトを入れて、見映えを良くするために、うすくしおも入れて味付けをま  
した。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

- ④ 彩り良く食材選びが出来ていて、味だけではなく見た目も食欲をそそる色合になって  
いました。お出汁も、こんぶといりこの風味がしっかりあり、おいしくいただきました。また作ってね。  
⑤ 積極的に自分から切り方、味付けなどをし、楽しんで調理していました。盛り付けもきれい  
にしていて美味しくいただきました。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。



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♪



## だしを使って つくってみたよ レポート



作った日

1月 4日

学校名

尼崎市立立花西小学校

作った料理

おそうじ

使った材料

かつおだし、しりしり、だいにんじり、赤いんじん

小いも、やきとらふ、もち、水。

工夫したところ

しりしりがかたまらないようにしりしりを入れた。  
小いもかたまらないようにゆきとらふを入れていった。

むずかしかったこと・こまったこと

なべからだしをかき混ぜるのに、火が弱すぎてかき混ぜるのに  
作り置きで、具材がかたまりやすいようにしているのが、むずかしく  
た。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

かつおだしの味と、しりしりの甘い味があっておい  
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

12月27日

学校名

尼崎市立立花西小学校

作った料理

うどん

使った材料

〈だし汁〉水1L、かつおぶし30g  
〈うどんのつゆ〉だし汁300ml、しょうゆ大さじ1  
みりん大さじ1、塩小さじ1  
〈具〉たまご、ねぎ、わかめ

工夫したところ

最初からたまごで全体にしぼわたるようにはしぼつまわしながらたまごも入れた。だしを少しだけ他のかつおぶしを捨てるのはもったいないからリサイクルした。

むずかしかったこと・こまったこと

だしを取るときに、かつおぶしがらみからだしをとるに比べ、おだしでかつおぶしをいれながらだしがとくなりすぎないように分量を合わせるなど。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

だしがでるおぼろなで時間ばかりかかっていたが、優しく美味しいだしが作れているように思える。いつも粉末だしやだしパックを使っているのび、時間のある時はだしをとっておくとおもしろいと思えた。

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。





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

1月3日

学校名

尼崎市立立花西小学校

作った料理

カラフルカキ入、みそ汁

使った材料

こんにゃく、水、みそ、いりごみ、豆腐、しめじ、白菜  
液体塩、だし、素、料理酒、おろし

工夫したところ

こんにゃくは細く切、このおいてそのまますじにした。おといろいろな白の野菜を入れて色どりがよく栄養面でもいろいろな栄養が摂れるようにした。

むずかしかったこと・こまったこと

みそが下りなくなると味がすくた、てしまった。なので、おろしおろしをこまめに混ぜた。また、こんにゃくを同じお湯で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

だしをと、たあてのこんにゃくとみそがあわさ、こうまの味がつ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

| 月 | 日

学校名

尼崎市立立花西小学校

作った料理

おそうじ

使った材料

いりこ、かつおぶし、こんろ、白菜、鳥肉、ねぎ、もち、大根、水、なると、塩、しょうゆ

工夫したところ

いりこが「ちろばら」ないように、お茶パックに入れた。

むずかしかったこと・こまったこと

だしのかつおぶしをとりだすときに、はしにから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

とてもだしがまいておいしかった。  
お野菜の煮加減もちょうどおもしろい。

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

1月 4日

学校名

尼崎市立立花西小学校

作った料理

魚圓めし

使った材料

米 魚圓の切り身 魚圓のあら 生姜 昆布 酒 醤油 塩  
3合 だし だし

工夫したところ

骨付きの魚をかりよりあらをからて、さらにいい香りにした。そうすると、骨をいちいちとらなくていい。魚の血をきれいにあらって、ふいて、くさみをなくした。

むずかしかったこと・こまったこと

生姜をいれすぎて、少し生姜きつくなった。  
調味料をごはんをたくときの水といっしょにいれるので「水をいれすぎない」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

- ・魚圓の風味が感じられ美味しかったぞ。
- ・生姜が少し多かったぞ。
- ・たまに魚骨がありました。下処理がうと!



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

1 月 8 日

学校名

尼崎市立立花西小学校

作った料理

炊き込みご飯

使った材料

かつおだし、いんげん、ごぼう、うすあげ、とりは

工夫したところ

だしを早めにつくってきましてお  
いた。

むずかしかったこと・こまったこと

おむずかしかった。  
材料半を小さく切るのが

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

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

1月 1日

学校名

尼崎市立立花西小学校

作った料理

おろしに

使った材料

お酒・うすくちしょうゆ・塩・にんじん・大根

三葉・ゆず・もち・だしパック(かつお)・こんぶ

工夫したところ

まず、けがをしなないようにするのと、見た目で三葉を結んだのと、香りのためうかをしめたこと

むずかしかったこと・こまったこと

大根良人参は、かたくて、わけりにしようと思っていたのをかため、半月のりにして、味見をするのが、こまった。しなやかなことか、おきこまかった

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

初めて作ったお雑煮とてもおいしかったです。味つけも計量スプーンでちゃんと量ってできたし、三葉を結んだのはお正月らしい工夫ができていたと思います。家族でついたお餅で作ったお雑煮は最高でした。来年も作ってくれる事を期待しています。

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

1 月 3 日

学校名

尼崎市立立花西小学校

作った料理

みそしる

使った材料

水 600mL、かつお 30g、だいこん 30g、  
しめじ 32g、わかめ 13g、みそ(こい)

工夫したところ

みそをとかす時、こいみそだったので、こいを入れないように、こいだけを入れるついでに、みそをとかすことができました。

むずかしかったこと・こまったこと

だいこんを切る時、だいこんを、太く切りすぎてしまったので、切るのに、5分のはずが、10分以上かかった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

だしのみは、あまり美味しくなかったですが、おみそ汁にすると、優しい味が美味しかったです。大根は、分厚かったですが、柔らかくできていて良かったです。また、一緒に作りたいです。

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

12月29日

学校名

尼崎市立立花西小学校

作った料理

たきこみご飯

使った材料

ごはん、かつおだし  
米、とり肉、人参、エリンギ、しょうゆ、  
みりん

工夫したところ

しつかりだしがでているかを実際にしつめて石をためたよ。

むずかしかったこと・こまったこと

しょうゆ、みりん、かつおだしを混ぜるよ。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

上品なだしの味がして、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

1月 1日

学校名

尼崎市立立花西小学校

作った料理

おそうじ

使った材料

・だしにんじん、かつお節) ・金時人参 哩い汁  
・葉つき大根 まなま ・うすあげ 豆ふり  
・ごぼう 白みそ

工夫したところ

食べやすくするために小さく切った。

- ・人参大根、ごぼうの火が通りにくいものを先に入れた。
- ・火が通りやすいまなまうすあげ、豆ふりは人参などを入れて少し時間かかってから入れた。

むずかしかったこと・こまったこと

おさえようとしてもあまりおさえられ

- たからま豆ふり(か)がむずかしかった。
- ・材料を切る時ほどぐらいの大きさかあまりわからなかった。
- 10人分を作ったので分量がむずかかった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

野菜たっぷりだしがきいていておいしかったです。  
野菜のゆで加減が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

12月 29日

学校名

尼崎市立立花西小学校

作った料理

肉じゃがい

使った材料

・かつおだし ・水 ・たまねぎ ・にんじん  
・じゃがいも ・セロリ ・酒 ・サリト  
・牛肉 ・白滝 ・しょうゆ

工夫したところ

野菜をおなじ大きさに切る

むずかしかったこと・こまったこと

じゃがいもの皮がかたかったから、むきにかけた

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

おだしの味がし、かりでいて  
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

1月7日

学校名

尼崎市立立花西小学校

作った料理

肉じゃがいも

使った材料

じゃがいも、牛肉、玉ねぎ、にんにく

いしこんにやく、かつおぶし、しょうゆ、みりん、酒

工夫したところ

だしをとったかつおぶしも料理した

むずかしかったこと・こまったこと

スープが足りないように時間を考えた。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

普段、顆粒タイプのだしを使っているので、いつもよりかつおの香りがよく感じられ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♪



## だしを使って つくってみたよ レポート



作った日

1 月 2 日

学校名

尼崎市立立花西小学校

作った料理

みぞれ風雑煮

使った材料

大根・白菜・うすりかまぼこ・かつお節・もち・水

工夫したところ

家で残ったおせちをすだにしないようにした。後れいそう庫の残った野菜とかを入れた。

むずかしかったこと・こまったこと

大根を切る時小さくなって切りづらくなつたので丁寧に切りました。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

お湯の味がした。みぞれの味がした。野菜の残りものは使えてよかった。



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。





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

1月 7日

学校名

尼崎市立立花西小学校

作った料理

七草がゆ

使った材料

せり・なすな・はくばら・ほとけのざ・すな・すずしろ・ごぼう・ご飯(1杯×3)・かつお節・出汁

工夫したところ

すなすずしろはそれぞれ別でうすく切ったりそれぞれの野菜を細かく切ること。

むずかしかったこと・こまったこと

野菜を細かく切ること。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

だしがよく効いてて、塩味もよくおいしかったよ。



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。



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

月

日

学校名

尼崎市立立花西小学校

作った料理

茶巾だし

使った材料

水、茶巾、かつおだし、しりしり肉、かまぼこ、しいたけ、しめじ、  
小豆、しょうゆ、みりん

工夫したところ

白だしからみりんやしょうゆ、しりしり肉をきつめてつくった。

むずかしかったこと・こまったこと

白だしを混ぜるときに分量をまちがえたりしようとした。

作った料理の写真



食べた人のご感想

とてもおいしくて  
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

1 月 6 日

学校名

尼崎市立立花西小学校

作った料理

みそしる

使った材料

じゃがいも、かんぴん、たまねぎ、わかめ

こんぶ、かつおぶし

工夫したところ

教科書にこんぶだしとかつおだしを使ってお味噌汁を作ったのがおいしいと書いていたから合わせた

むずかしかったこと・こまったこと

こんぶをとるときにぬるぬるして

いたから取りにくかった

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

にんじんやじゃがいもは食べやすい大きさに切っており、とても食べやすかったです。こんぶとかつおから丁寧にだしを取ったのでとてもおいしいみそ汁になりました。余っただしでだし巻きを作りました。おいしい食事の時間でした。

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

12月 29日

学校名

尼崎市立立花西小学校

作った料理

かすじろ

使った材料

いりこ・こんろ、だいこん、人参、こんにゃく、うなぎ

げねま、さけがし。

工夫したところ

だしをとるときに時間を、おいたこと  
だいこん、人参からいれて、たばか、おろしにくいから

むずかしかったこと・こまったこと

だしをとるのにどれだけ  
時間をおいたと、いり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

まごろがほかほかになりました。  
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。





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

1月 5日

学校名

尼崎市立立花西小学校

作った料理

こんぶとかつをぶしのつくだに

使った材料

しょうゆ・さしう・かつをぶし・こんぶ

工夫したところ

こけてないように気を付けました。

むずかしかったこと・こまったこと

とくにないです。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

- 妹) こんぶはきらいだけど、これなら食べれた。
- 母) こんぶが大きいのでおいしかった。



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

1月 5日

学校名

尼崎市立立花西小学校

作った料理

おみそしる

使った材料

みそ、だしこん、たまねぎ、とうふ、あかめ

工夫したところ

たまねぎのだしこんの大きさをかんがえてセカって、あまりゆでないようにきをつけてゆでた。

むずかしかったこと・こまったこと

だしこんとたまねぎをどんな形でセカるはいいのが分からなかったのがそくに聞きました。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

かそく全員「おいしい」「うまい」と言いました。



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♪



## だしを使って つくってみたよ レポート



作った日

| 月 | 日

学校名

尼崎市立立花西小学校

作った料理

だしまきたまご

使った材料

こんぶ、かつお、玉子、水

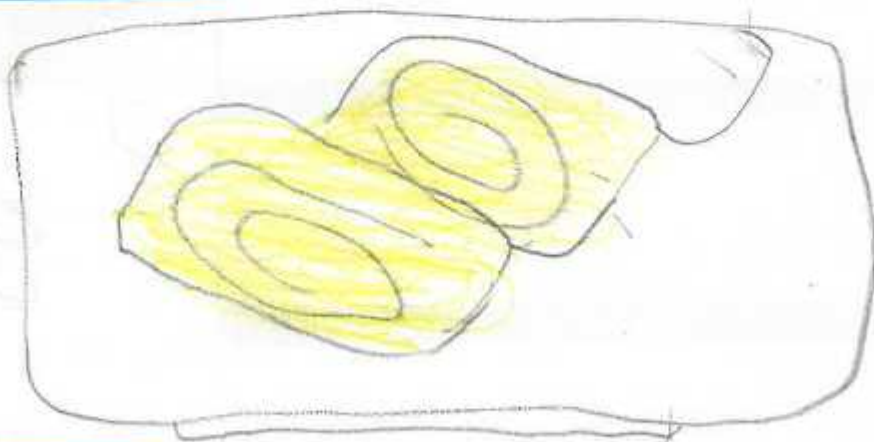
工夫したところ

だしのあじがしっかりできるようにほかのちゅうみりょうをつかわずに作った。

むずかしかったこと・こまったこと

たまごをこがさないようにした。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

いつもの卵焼きより味はうすいけど、優しい味わいでした。



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。



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

12月 30日

学校名

尼崎市立立花西小学校

作った料理

みそしる

使った材料

にぼし だいこん だいこんの葉 みそ  
水

工夫したところ

だいこんの葉を使ってみそしるをつくったところ

むずかしかったこと・こまったこと

にぼしの豆とほらがとれなかったことがあったところ

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

味はおいしかったですが だいこんが少しかたかったです。

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

12月 20日

学校名

尼崎市立立花西小学校

作った料理

おでんに

使った材料

正月だし、きんぎょにんじん、しい肉、たまご、

だし、白みそ、しょうゆ、ほうれん草

工夫したところ

しい肉かけ、しい肉でだしをとりました。

むずかしかったこと・こまったこと

みそを溶かすというので「きれいにみそを溶かすのがむずかしかった」  
でした。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

色いろなぐさがいがあるよにおいしかったのが、しい肉、たまご、  
おでんにおいしかったです。

今年初めて一緒に作りました。めどうはがら作ってくれて嬉しかったです。

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

1月 8日

学校名

尼崎市立立花西小学校

作った料理

おでん

使った材料

・大根 1/2本 ・ちくわ ・卵 ・ひらてん ・こんにゃく  
・こんにゃく ・カツオ ・牛乳 ・酒 ・みりん ・しょうゆ ・塩

工夫したところ

- ・こんにゃくにセカリコみをいれて、味をばみ込みやすくした。
- ・だしを取る時は、火加減に気をつける。・カツオがしずむなど。
- ・火がいたら、一度冷ます。

むずかしかったこと・こまったこと

- ・おいしく作るためには、具材によって火加減がちがうかった。
- ・特に大根がとばせか込みを入れて、火を通しやすくしておくことが大事だった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

味がしみていて、とても上手にできました。  
特に、冷えた時でもおいしいと家帰るまで、好評でした。



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

1月 7日

学校名

尼崎市立立花西小学校

作った料理

とんじろ

使った材料

・にんじん・だいこん・しいたけ・れんこん・ごぼう・うすあげ・こんにゃく・かたまりこんにゃく・きあごだし

工夫したところ

うすあげをきって入れたときに、かたまりのものがあつたらうすあげにほぐした。

むずかしかったこと・こまったこと

にんじんなどをいちご切りにする時大きさがバラバラになつてしまったこと。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

寒い日のとんじろ 🍲 とてもおいしかったです。こんにゃくとあごだしの良い風味とたくさんの具材で、やさしい味でしたよ。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

1月3日

学校名

尼崎市立立花西小学校

作った料理

みそしる

使った材料

水、こんぶ、かつおぶし、肉しょう油、みそ

工夫したところ

かつおすし前にこんぶを取った  
見せていたこと

むずかしかったこと・こまったこと

かつお火がよかつた

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

かつおだしがうまかった。by 市

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

1月9日

学校名

尼崎市立立花西小学校

作った料理

うどん

使った材料

かつおだし 白だし かつおこ だしご

工夫したところ

かつおだしのけじがなくて白だしをまぜて美味しくねところ。

むずかしかったこと・こまったこと

だしを煮るのりがむずかしそうすくならないようにおろしをすすかした

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

1月5日

学校名

尼崎市立立花西小学校

作った料理

こんぶだしのみそしる

使った材料

ぶなしめじ・だしこん・白せい・みそ  
こんぶ

工夫したところ

だしこんを少しやあらかたするとこまでませいたこ。  
こんぶを羊歯丸につけた。

むずかしかったこと・こまったこと

火とちようせつするとこ。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

こんぶだしを何時の間にも水につけていたから  
だしがきいてておいしい



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

1月1日

学校名

尼崎市立立花西小学校

作った料理

おそげ汁

使った材料

だしこん、もち、にんじん、ねぎ、みそ、みず  
はましがつあ、しいたけ

工夫したところ

あじがこくならないうちに味見しながらみそをたこと。

むずかしかったこと・こまったこと

だしこんがかわらなかつた。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

普段 だしから取る事がないので良い体験でした。香りが違い、みその濃さも何度も調整してあげて、おいしくできました。

固い根菜を切るのは見ても、かわかたで切ると、楽しくお料理してくれました。

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。



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

1 月 9 日

学校名

尼崎市立立花西小学校

作った料理

とん汁

使った材料

・まいたけ ・こんにゃく ・豚肉 ・人参  
・ごぼう ・麦みそ ・だし ・みりん ・ごま油 ・お醤油  
・ちくわ ・ねぎ

工夫したところ

・こんにゃくはかごねしてとろりとあまらせて、ちくわから汁を  
とる。  
・お醤油は少しづつ入れて使い分ける

むずかしかったこと・こまったこと

・ごぼうのささがき、ちくわの肉、ちくわから汁をとる、とろりととろくこと

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

ごぼうのささがき、初めてにしては細くこまかくできていました。たくさんの野菜を刻むのは大変でしたが、根気強く取りこんでくれたので、具たくさんで美味しい豚汁でした。



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

1月 4日

学校名

尼崎市立立花西小学校

作った料理

たいめし、ちawanかし

使った材料

だしこんぶ(15g) 水1L かあや5g たまごめん  
かまぼこ1個 しいたけ1個 人参1本 みつば かいこめ

工夫したところ

下ごしらえでこんぶからだしを取りようにきるとよりだしがとり  
やすくするのでものをした。しほったらごつみがごりからしほさ  
る。

むずかしかったこと・こまったこと

たいめしのほねがかわを  
とるのにくろくしました。たまごをちawanかしをつくるためにたま  
ごめんをこした。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

だしのきいたごはんとたいがあてものちがいおいし  
かったです。なめらか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

1月 7 日

学校名

尼崎市立立花西小学校

作った料理

おそうじ

使った材料

かつおぶし(だし) ・とりこくもち ・ほうれん草  
・塩 ・みりん ・しょうゆ かまぼこ

工夫したところ

だしの味をよりこくして、水をあんまり足したく  
なかつたから、最初にちょっと多めに水を入れて、かつおぶしを多めに入れた。  
エグ味がないようにかつおぶしをしほ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

こす作業の時に、なべからうす時に、まだだし汁が熱いし、こぼれそ  
うだなかなかうまくいかなかった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

だしの味がよく出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。



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♪



## だしを使って つくってみたよ レポート



作った日

1 月 7 日

学校名

尼崎市立立花西小学校

作った料理

お味噌汁

使った材料

わかめ、ふたたまねぎ、とうろ。

工夫したところ

あまみを出すためにたまねぎをおおきいれた。

むずかしかったこと・こまったこと

みその分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

- ・家族のみんなは、味がこゆいといっていました。
- ・お味はみんな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。



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♪



## だしを使って つくってみたよ レポート



作った日

12月 31日

学校名

尼崎市立立花西小学校

作った料理

そば

使った材料

かつお(だし)、そば(しょうゆ)、みりん、さし

工夫したところ

ミヌしたのとは違って、イモのいりをはしちゅうおにすまのちかんとしつぽでみた。

むずかしかったこと・こまったこと

さきにがめんをりきてしまった。

作った料理の写真や絵

(そばの絵)



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。





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

1 月 5 日

学校名

尼崎市立立花西小学校

作った料理

おみそしる

使った材料

・みそ・水・とうふ・わかめ・ねぎ・長いも

工夫したところ

ぐさいをたくさん入れたから、小さく切って食べやすくしました。

むずかしかったこと・こまったこと

みその量の調整がむずかしかったです。とっともうすかったりこくなったりしてたいへんなんだなと思いました。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

とてもおいしく頂きました。  
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

12月 25日

学校名

尼崎市立立花西小学校

作った料理

茶わんむし

使った材料

卵、椎茸、とりもも肉、かまぼこ、だし汁、しょう油、塩

工夫したところ

といた卵にだし汁をそそぐときに、ひと手間をかけて「卵液を一度さるこしする」とより口当たりがよくなる。

むずかしかったこと・こまったこと

25分間、むすときに器の厚みや火加減で変わってくるので、自分が思っていたやわらかさや自分の好みに合ったものができなくて、何度もやりなおした。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

卵のぷんぷんが、やわらかくて、だしがよく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。



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♪



## だしを使って つくってみたよ レポート



作った日

1月 8日

学校名

尼崎市立立花西小学校

作った料理

みそしる

使った材料

こんぶ、かんすい、あかめ、よふゆ、  
にんじん、かつおぶし、みそ

工夫したところ

よくあせだまにした。

むずかしかったこと・こまったこと

よくとれたと、のこす、こいが、むずかしい

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

にんじんが、かたかったけど、まあおいしい。

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

1月4日

学校名

尼崎市立立花西小学校

作った料理

だしまさちまご

使った材料

たまごメネ  
かつおぶし

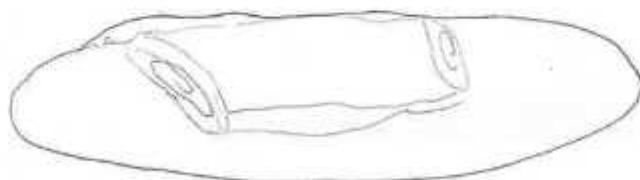
工夫したところ

まじかこなるまじまじにやうす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

たんぷんつけかぼいりかあからなかな

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

形もきれーにできていて、味も丁度よく美味しかった。(姉)

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

1月1日

学校名

尼崎市立立花西小学校

作った料理

おそうじ

使った材料

糸豆腐・布からおぶし(だし)・金時人じん・だいこん  
みそ・ゆず・おもろ・しろみ

工夫したところ

糸豆腐とかつおを使ったので和食  
らしくいになって、おんぼでくるためにおれわりぶんとんした

むずかしかったこと・こまったこと

みそばをおらないうようにゆし  
りかた

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

3歳よりだしが味がきいており、  
みそばが

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。



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

12月26日

学校名

尼崎市立立花西小学校

作った料理

みそ汁

使った材料

みそ水・煮干し・ねぎ・あじ・あげ・とうふ・かじ

工夫したところ

煮干しの準備をするときに  
にかみかてないように頭と足は取った部分を取ったりした所

むずかしかったこと・こまったこと

みそ汁の水の分量を考えて  
入れた所

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

煮干しからだしを取ったのがはいつもより  
おいしく感じたし、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

12月26日

学校名

尼崎市立立花西小学校

作った料理

とん汁

使った材料

「こぶ」・かつお・とうろ、あぶらあげ、にんじん、たけのこ、にんにく、  
「ゆめ」・わかめ、みそ

工夫したところ

臭をたたくようにして人々をたたくように、かたしからかき混ぜるために  
たいたところ。

むずかしかったこと・こまったこと

やさいをたたくように混ぜて、みそをかき混ぜて、お湯を  
うけながらつくとたいたところ。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

だしに甘みがあり、とても美味しかったです。調理中、使い終わった  
包丁をうすく洗って片付けられたのがとても嬉しかったです。母

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

1 月 4 日

学校名

尼崎市立立花西小学校

作った料理

にゅうめん

使った材料

コンブ・かつお節・しょう油・石臼とう・みりん・そうめん  
おあげ

工夫したところ

かつおとコンブの出汁をとるためにふっ  
らさせないようにした。

むずかしかったこと・こまったこと

出汁をつくるのに時間がかかった

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

出汁の味があまりなかった



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

1月9日

学校名

尼崎市立立花西小学校

作った料理

ほうれんそうなべ、黒いものにもの、ものにもの

使った材料

ほうれんそうなべ...こんぶ、ほうれんそう、お肉、豆、にもの、かつお、にんじん、こんにゃく、黒いものにもの...こんぶ、黒いもの、しょうゆ、お、く、れん、こん、黒いもの、いたけ、お肉

工夫したところ

にものは、お正月に食べたので、こんにゃくを花の形にした、こんにゃくをくるくるにしたりしました。

むずかしかったこと・こまったこと

黒いものにものは、弱火で火をつけているのを忘れていて、もうすぐでこげそうになりました。あと、あじがこかたです。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

黒いものにものは、れんこんとこんにゃくの形が変わっていて、みはえがよかったです。

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

12月 28日

学校名

尼崎市立立花西小学校

作った料理

みそしる

使った材料

みそ・玉ねぎ・わかめ・しょうが・うずあげ・しおがけ

工夫したところ

具材をたくさん使うのでそれぞれを「ちこ」といって  
よいおたきになるようにわかめと入れるとおいしく  
なりました

むずかしかったこと・こまったこと

このタレとついでに入れたらちゃんとよいおたきになるおたき  
えるのか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

スーパーなどに売っているだしより1からとるだしのほうがおいしい♡



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。

