

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** 北八下小学校

作った料理 茶碗むし

使った材料 たまご、本だし、みりん、しょう油、塩、えび、ほうれん草、かにかま

工夫したところ

たまごを白身と黄身がしっかりとまざるまで混ぜた。

むずかしかったこと・こまったこと

器にこしながら入れるのがこぼれたいとびちゃたりしてむずかしかった。
1回目はおっぴろげにだしだけと、白かけ人を調せいしたらキレイに仕上がった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

キレイにならぬかしでき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

北八下小学校

作った料理

だしまきたまご(ひなた流)

使った材料

卵・ほんだし・水・しょうゆ・さとう・塩・油

工夫したところ

中まで火が通るようにちょっと卵に穴を空けてみました。

むずかしかったこと・こまったこと

水の量の言調整
卵を早く溶かすとき

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

父おいしかったです! 母だしを入れると
ふあふあになって
女未熟々でおいしかったです! 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。



家族大絶賛!

おいしかった。

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

北八下小学校

作った料理

みそ汁

使った材料

けずりぶし・みそ・玉ねぎ・あけ
ふりかけ

工夫したところ

けずりぶしをだしとったあとに、ふりかけをつかった。

むずかしかったこと・こまったこと

アクをと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

においもだしのにおいがするし、
味もいつもとちがう味でおいしかった。

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。



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

北八下小学校

作った料理

みそしる

使った材料

こんぶ、かつお、みそ、水、醤油、わかめ

工夫したところ

レシピ通りに量をはかった。

かつおをキッチンペーパーでいねいにしました。

むずかしかったこと・こまったこと

みそもとくに「ぬめ」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

かつおとこんぶのだしをととても
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

作った料理

おそうじ

使った材料

こんぶ、かつおぶし(だし用)、大根、人参、里いも、ごぼう、白みそ

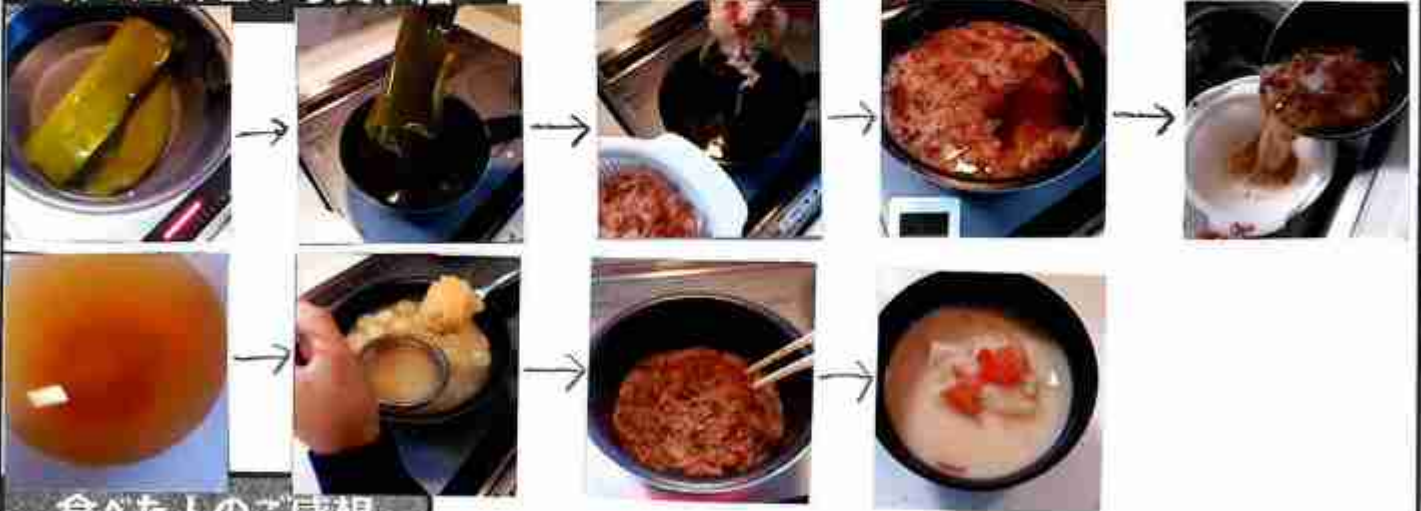
工夫したところ

だしに使ったこんぶとかつおぶしをすてすにつくだににしたことです。人参と大根をみじん切りにしました。里いもがやわらかくなるまでみそを、削るのをまらしました。

むずかしかったこと・こまったこと

かつおぶしはふっとうしてからとるけどこんぶはふっとうする前にとらないといけなかった。そのとるタイミングがむずかしかったです。みそをとく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

いつもは粉末のだしを使って作っていたのですが、しっかりだしがとれていて、だしの味を感じることができ、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 4日 **学校名** 北八下小学校

作った料理 ちawan蒸し

使った材料 卵・水・かつお・昆布・塩・鶏もも肉・かまぼこ・
しいたけ・三つ葉

工夫したところ

工夫したところは、湯気のか減で、目安通りになるように工夫しました。

むずかしかったこと・こまったこと

卵と出汁を混ぜるときに、あわを立えると、完成したときにあわがなくなってしまふから、できるだけあわを立えないことがむずかしかったです。

作った料理の写真や絵



食べた人の感想

まかくておいしかったです！まんどうに食べたのね！とほめた

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。



かおちるほどおいしかったです



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24日

学校名

北人下小学校

作った料理

みそ汁

・七喜のみそ汁

使った材料

いん

・だしがら・しょうが汁・たまご・みそ
・白だし・おろし・米・肉・ごはん・にん

工夫したところ

具材を柔らかいサイズにした。

むずかしかったこと・こまったこと

みそ汁を目分量で作ったから味付けが難しく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

たまごやしじやがいも上手に切った
いて食べやすく味付けもちゃんとよ
かった。また色々な料理を作ってみ

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 27日

学校名

北八下小学校

作った料理

みそしる

使った材料

わかめ、小魚、みそ、とうふ、

工夫したところ

みそのあじを調理実習を思い出して、したところです。

むずかしかったこと・こまったこと

みそをどうしたら、こくにうすくに、いつものあじにできるのか、こまりました。
小魚のはらうへんをと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

むずかしかったけど、とてもおいしくできたと思います。

次は、1人でやってみたいです。

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

1月8日

学校名

北比下小学校

作った料理

とんじろ

使った材料

にんじん、はくさい、キャベツ、おあげ、七草、肉、みそ、だし

工夫したところ

みその量、七草を入るころ、こぼれをたかること

むずかしかったこと・こまったこと

キャベツの量に人じんをきること

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 4日

学校名

北八下小学校

作った料理

カレーライス

使った材料

にんじん、たまねぎ、ごぼう、牛肉、にすび、
エリンギ、カレールー

工夫したところ

火がとおりにくいように、材料を小さく切って、電子レンジで先に、チンしておいた。

むずかしかったこと・こまったこと

材料の大きさがちがると、火の通りかげんがかわってしまうから、大きさをそろえるのがむずかしかった。

作っ



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。



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

北ハ下小学校

作った料理

おそくに

使った材料

鶏もも肉…300g、にんじん…60g、大根…60g、しいたけ…1枚
水…800ml、酒…大さじ1、だしのもと…10g、しょうゆ…大さじ2
切り鱈干…2個、せり…50g

工夫したところ

二種類の出汁を使ったところで

むずかしかったこと・こまったこと

とり肉をたいた時にアクを

ていねいに取ったことです



食

おじつり 敬詞

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** 北八下小学校

作った料理 だし巻きたまご

使った材料 たまご、だしのもせ、レタウチ、砂糖、しお、おろし

工夫したところ

たまごをまくのが少し大変だったので、おろしを混ぜた。

むずかしかったこと・こまったこと

たまごの黄身が少し固くなるまで煮るのに時間がかかった。
だしのもせが少し多いと、たまごが硬くなる。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

おいしかった。だしが意外に好きだよ。

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♪



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

北ハト小学校

作った料理

だしまきたまご

使った材料

こんぶカツオ節 たまご 塩 うす口しょうゆ

工夫したところ

こんぶを水に2けてしばらくおく
火をつけてふっとうさせない。あくをとる

むずかしかったこと・こまったこと

だしをいれこむこと

たまごをまくこと

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

こんぶのだしとかつおのだしがしっかり取れている、上手にできました!!
とっ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1日

学校名

北ハ下小学校

作った料理

おそう煮

使った材料

だし、水、しょうゆ、酒
おもち、大根、人参、かまぼこ

工夫したところ

火を通したおもちをいれた。

むずかしかったこと・こまったこと

大根の皮を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

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

1月 1日

学校名

北八下

作った料理

白みそのお雑煮

使った材料

金時人参・雑煮大根・大根葉・まる餅
白みそ・昆布・料理酒・みりん

工夫したところ

大根葉がキレイな色になるように
別のなべでゆでた。

むずかしかったこと・こまったこと

大根と人参をうすく切るのが
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

人参も大根もきれいに切れていて、
白みその量もちゃんと長く、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28日

学校名

北ハ下小学校

作った料理

だしまきたまご

使った材料

卵、油、顆粒だし、水、しょうゆ

工夫したところ

なるべくガスのはきは弱火にしてこけ
ないように、まきました。

むずかしかったこと・こまったこと

卵をまるときにやわらかく、くずれ
てしまったところがあるので、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

形は、少しわるいですが、味は、とてもおいしかったので、まっ
くりたいです。

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 26日

学校名

北八下小学校

作った料理

だしまきたまご

使った材料

卵と白だしと油(サラダ油)水(適量・少し少なめ)
各5つ

工夫したところ

水とくわえたり火加減を調整するとよりフワフワになるのでそこを工夫しました。うまだしのうまみが引きだされるように工夫して作りました。

むずかしかったこと・こまったこと

だいたいだしまきたまご、みたいになってきたら半分にして、うら返さないといけ
ない所でうらがえすのがとても動かしかったです。

作った料理の写真や絵

- ・フワフワにすることが出来てよかったです。
- ・火加減は弱火にしてるといい感じになりました。😊



食べた人のご感想

だしのうまみがよく出ていて、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

北八下小学校

作った料理

うどんのつゆ

使った材料

かつおぶし・こんぶ・しょう油・みりん
酒・しお・うどん

工夫したところ

かつおぶしをだしパックに入れてとり出す時らくになるようにしたところ。

むずかしかったこと・こまったこと

こんぶをふっとうする前にとりたす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

とてもおいしく出来ていました。

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

北八下小学校

作った料理

みそしる

使った材料

にぼし、みそ、とうふ、ねぎ、だいこん

工夫したところ

ふらとうしすき"ないよう
に気をつけながら、おいしいにアクを取りました。

むずかしかったこと・こまったこと

にぼしのはらわたを
取るのがちょっとだけむずかしかったです。



食べた人のご感想

丁寧に 出汁を取って 作ってくれた おみそ汁だったので、出汁の
味がすごく きれい とても美味しい 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 31日

学校名

北八下小学校

作った料理

おそужに

使った材料

白みそ、ゆず、金時大じん、菜巻にたいこみ、水600ml
 芋ふく(たし用)5個、料理酒 大さじ2、みりん 大さじ2、
 ほうれんそう、(おもち)

工夫したところ

ふつうのおそужにはほうれんそうをいれたいけどいれませんでした。

むずかしかったこと・こまったこと

にんじんや大根を切る時に、細く丸くしないといけないってむずかしかった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

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 1月 4日 **学校名** 北八下小学校

作った料理

使った材料 水だし：水... 500.mL、こん布... 5g、かつお節... 10g

卵2個、だし、かつお、しょうゆ小さじ、みりん小さじ1/2、瑞草小さじ1/2
かまぼこ4切れ、しいたけ、えび、とりにく

工夫したところ

しいたけとえびを入れたことです。

むずかしかったこと・こまったこと

むずかしいがむずかしかった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

・だしの味が自然の優しい味でも美味しい茶碗蒸しでした。
うれしほ通りた。だしが多くたがりが少なかったのて固りが弱かったです。だしが量が多ければ
多ければいいなと思いました。

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♪



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

北八下小学校

作った料理

牛丼

使った材料

かつお節、水、牛肉、玉ねぎ2こ、しょうゆ、みりん、さとう

工夫したところ

玉ねぎにちゃんと火が通るまでにたことです。

むずかしかったこと・こまったこと

玉ねぎを切っている時に、目にしみていたかたことです。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

とてもおいしく作れて、うれしかったです。これからは活かしたいと思います。

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。



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** 北八下小学校

作った料理 だしまきたまご

使った材料 たまご・4個・サラダ油・適量・だし汁大匙4〜7・薄口醤油・小さじ2〜3と1/2・砂とうもろこし大匙1/2・みりん1/2

工夫したところ

こげないように火かけも工夫した。

むずかしかったこと・こまったこと

まぐのかむずかしかった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

たまごがふわふわむおもしろかった。

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 12月31日 **学校名** 北八下小学校

作った料理 だしまきたまご

使った材料 あじだし・たまご・うすくろしろう粉・さとうはち

工夫したところ たまごをすくつかいしてふわふわにした。だしをしっかりつけたので、だしのあじがする。

むずかしかったこと・こまったこと たまごをやいて、まくところがむずかしかった。たまごがふわふわなので、くずれた。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

- ふわふわだった
- たまごのたんぱくがあった
- だしのあじがする
- やきじがおいしい

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♪



だしを使って つくってみたよ レポート



作った日

/ 月 4 日

学校名

堺市立北八下小学校

作った料理

お雑煮

使った材料

だいこん・人参・かまぼこ・鳥肉・さといも・とうふ
白みそ・だし

工夫したところ

みそのいれる量が大きかった。あとかこしを、^{みそ}量がすくなく、味がうすく、うすから、^{みそ}を工夫した。

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、とうふをせかるとおに、強くとおに、とうふかつ、大
きから、おにが、むずかしかった。おこまったことは、だしを、同じ大に
すくのがこまった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

野菜も上手に切れてたし、おみそも上手にとかせてたね。
おいしくおいしくたべた。

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

北八下小学校

作った料理

茶わん蒸し

使った材料

だし がらお・昆布

卵 2個 ・ とりもも肉 20g ・ がまほこ ・ しいたけ

工夫したところ

作り方に注意が「あわだてばい」という所を、とませるとこ
工夫しました。

むずかしかったこと・こまったこと

蒸す時にタワひんを抜くうせいで、ながら火をがえらのがむずかし
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いたものとさせていただきます。



PEANUTS

作り方

1. 卵の黄身と白身を切る
2. 卵をボウルに物してよく混ぜる
3. **あわだてばい!**
4. 出汁を混ぜ、卵の黄身と白身を混ぜる
5. 湯を沸かす
6. 湯を沸かす
7. 卵液を器に入れ、竹を入れた
8. 湯を沸かす
9. フルコイルの下を切る
10. 湯を沸かす
11. 湯を沸かす

動画はこちら
おうちでチャレンジしてみよう♪
大阪ガスネットワーク



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 3 日

学校名

北八小 小学校

作った料理

大根と油揚げのみそ汁

使った材料

水、こんぶ、かつお、油揚げ、ネギ、みそ

工夫したところ

こんぶは水につけて30分以上おいてから火にかけたこと
アツが出たうとるようにしたこと

むずかしかったこと・こまったこと

かつお節をこすときにみじんが入った

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

いつものほんだしで作るみそ汁よりお上品な味ですごくおいしか、ただ
素材の味がより感じられみそ汁もごはんもおかわりしました。

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 4日

学校名

北八下小学校

作った料理

なべ

使った材料

たいじん・ほうれんそう・しいたけ・ねぎ・もやし・はくさい・糸こんにゃく

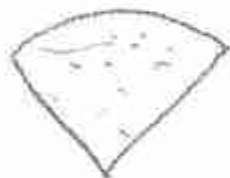
工夫したところ

家庭料でなら、たいちょうを切りで大こんをセリ、こみた。ほうれんそうも家庭料でなら、洗い方と切り方をした。

むずかしかったこと・こまったこと

しいたけの切り方がわからなかった。

作った料理の写真や絵



本人のご感想

大こんがかたくなかった。

うちで料理にチャレンジしてみよう♪・・・動画はこちら⇒

※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。
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 2日

学校名

北八下小学校

作った料理

タイのおぞう煮

使った材料

タイのほね、ニンジン、水、塩、もち、ほうれん草、かまぼこ、しょう油、わが家のえのき

工夫したところ

タイのほねをじくりにし、くりにしてだしをといた。
お正月に食べたタイをリサイクルしたよ。

むずかしかったこと・こまったこと

とろけて白色になってあげたけど味もしかりタイの味でよかった。
塩味でちびとしゃべったです。いろいろな魚で(ブリ、あじ)などにも挑戦したいです。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

たいの味がしかりっていておいしかったです。焼いたたいたのて塩味がしかりと
してい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29日

学校名

北八下小学校

作った料理

だしまきたまご

使った材料

たまご・だし・みりん・しょうゆ・しお

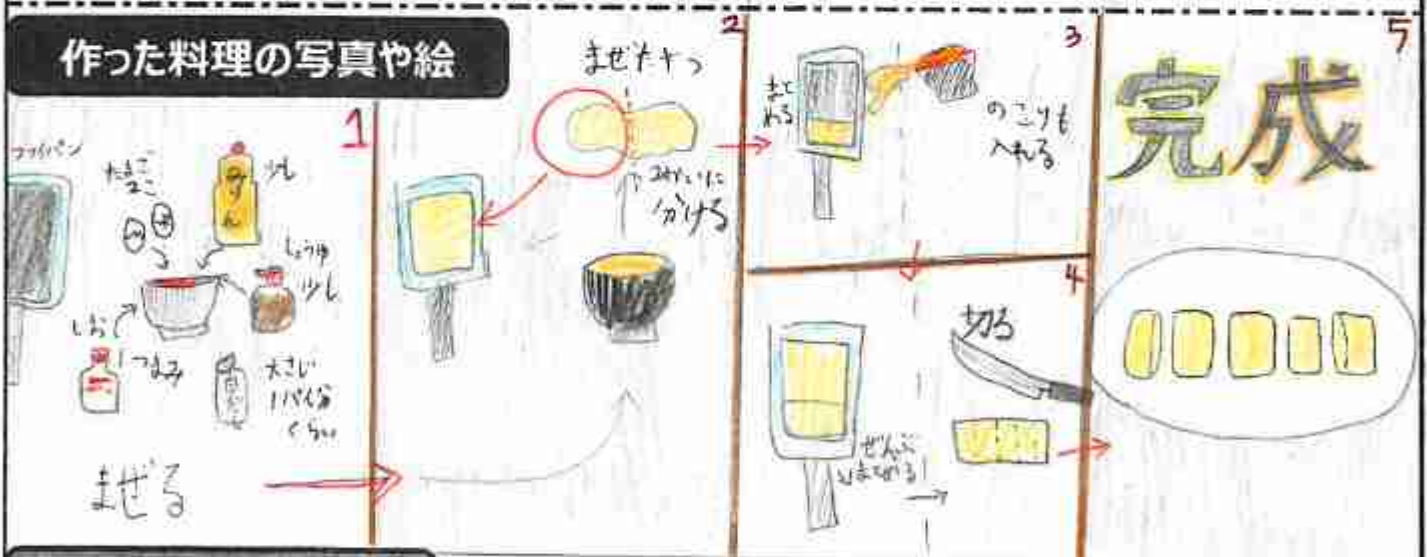
工夫したところ

たまごを何回かに分けてました。

むずかしかったこと・こまったこと

まくときにたまごが少し石渡れてしまってこまりました。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

動画を見てから作り始めました。初めての「だしまきたまご」、味も美味しくしていておいしくいただきました。「たまごせき」も初めて作ったのですが、形もきれいにカットも上手にできていました。

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。



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 5日 **学校名** 北八下小学校

作った料理 みそしる

使った材料

あおよ こが かつお みそ 水 とうが ねぎ

工夫したところ だしのとりかたにまをつけた

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

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

12月 25日

学校名

北八下小学校

作った料理

牛丼

使った材料

水 1L さとう(大)3
だしパック 2パック 玉ねぎ3玉
しょう油 135mL 牛肉(すき) 1kg
みりん 90mL 紅生姜 適量(あれば)

工夫したところ

玉ねぎがやわらかくなる様によくこみました。

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

お肉がやわらかかった。
玉ねぎに味がしみていた。

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。



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** 北巴下小学校

作った料理 みぞれ汁

使った材料 こんぶだし、1Lの水、こんぶ10g、しょうゆ、ねぎ、わかめ、みそ

工夫したところ

水だしとこんぶだしも作ったところ。(水に3時間ほどつけてた)

むずかしかったこと・こまったこと

ねぎをみそがけがむずかしかった。

作った料理の写真や絵



食べた人の感想

やさしい味がした。

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 28日

学校名

エビハト小学校

作った料理

味噌しる

使った材料

ワカメ・とうふ・だし・みそ・ねぎ

工夫したところ

みそをしっかりととろすところを、広から狭いようにして、とろしました。
とうふを同じ大きさに切るように、いつもと同じ大ききで切りました。

むずかしかったこと・こまったこと

みそをとろす時、どうしても少し大きいまま、ちぎってしまうから、探すのが大変だった。
ワカメを入れる時、一気にとぼろと入れてしまい、こぼれた。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

「おいしかった」「とうふもやう度いい大ききだったよ」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 2日

学校名

北入小学校

作った料理

だしまきたまで

使った材料

たまごろこ、きつねさじ、しほ、しょう油、だし、大さじ2

しょう油、さじ1

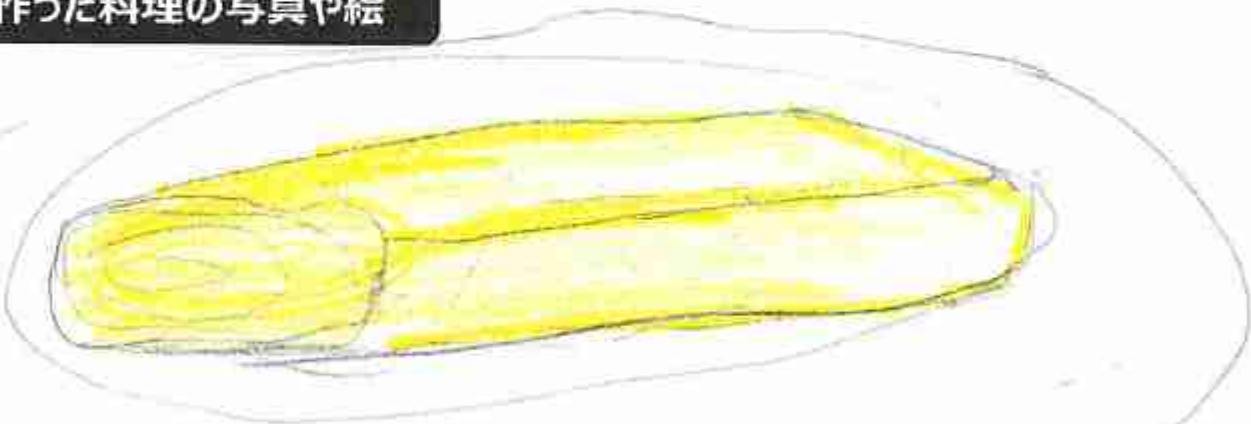
工夫したところ

だまにならないようにかりませんに

むずかしかったこと・こまったこと

かくりがえるところがくずれ
ないように焼けていねいたしなるとしほなからたこと

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

とてもあましくて、だしのかうきもあつたので、あ
いしがうた

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 4 日

学校名

北八下小学校

作った料理

とり塩だしなべ

使った材料

とり塩だし、ふた肉、水、ねぎ、しめじ、白菜、大根、うどん、豆腐

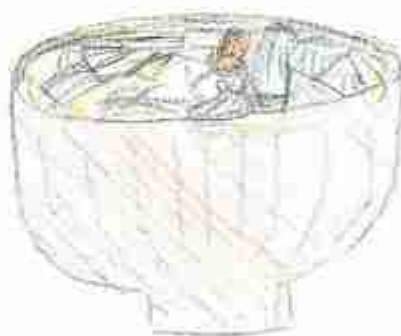
工夫したところ

小さい子がいるので、食べやすい大きさに分けた。
くさいを入れる時に、水がとちらないよう、ゆくりもと入れた。

むずかしかったこと・こまったこと

大根をいちごゆりにする所がむずかかった。
なべを混ぜる時に肉や白菜がま、混ぜにくかった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

大変上手にでき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。



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

作った料理

にんじんのにもの

使った材料

にんじん
だしのもと
しょうゆ しんじょう きつね

工夫したところ

にんじんのきりがた

むずかしかったこと・こまったこと

まがききょうろえるのかむづかしかったです。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

しょうゆが少し多くて味が濃かったです。

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

12月 24日

学校名

北八下小学校

作った料理

みそしる

使った材料

みそ・水・おぎ・たいこん

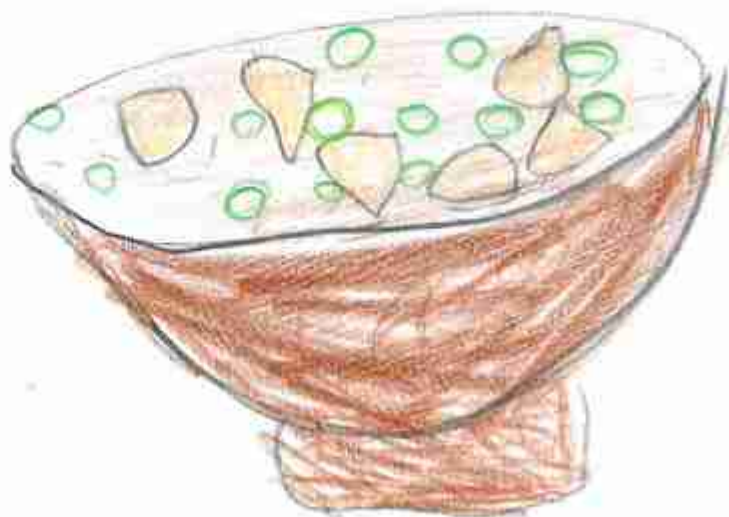
工夫したところ

みいしくなるようにしよばんをかんがえた

むずかしかったこと・こまったこと

たいこんのうすさかばらばらになてしまった

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

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

日

学校名

作った料理

とんじろ

使った材料

しょうが、かつおだし、ねぎ、肉、(ふか)
木綿豆腐、こんにゃく、みそ

工夫したところ

工夫

肉のかけ方はふかたけでさきほかに

むずかしかったこと・こまったこと

ねぎの大きさ、かつおだし、(おすまじ)。

ねぎのかけ方

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。



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28日

学校名

北八下小学校

作った料理

白菜と大根のみそ汁

使った材料

「4人分」

(だし)

白菜、大根、だいこん、ねぎ、だいこん、かつおぶし12g、水600ml
だしをとったかつおぶし みそ大さじ2

工夫したところ

火が通ってるか、つまようじで確かめたり、
早めに洗い物を片付けたりした。

むずかしかったこと・こまったこと

大根をきれいに切ったり、手でするするむく(かわ)のかますかしくて、
こまにこまはみそをとき入れてうまく調せつすることです。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

お母さん...お野菜もちょうと"いいやわうがさ。自分...うまうま
お父さん...やさしい味。こさもちょうと"いい
弟...うまい! 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。



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

北八下小学校

作った料理

みそ汁

使った材料

だしこんぶ、かつおぶし、ねぎ、水、みそ、えりんぎ

工夫したところ

油あげなどがなかったから、えりんぎを使った戸ケです。

むずかしかったこと・こまったこと

ねぎとえりんぎを切る戸ケとみそをとかすこととだしをとることです。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

買い物から一人で行って買ってきたり、だしの取り方を調べてがんばって
いました。とてもいい香りがして、煮たちも「いつもよりおいしい!」と喜んでいました。
また作ってほしいと思いました。

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

作った料理

ひき肉と豆腐のグラタン

使った材料

牛と鶏の合ひき肉400g・きぬぎし豆腐300g
しょうゆ大さじ1 マヨネーズ大さじ1と1/2、本だし小2.5
ピザ用チーズ100g

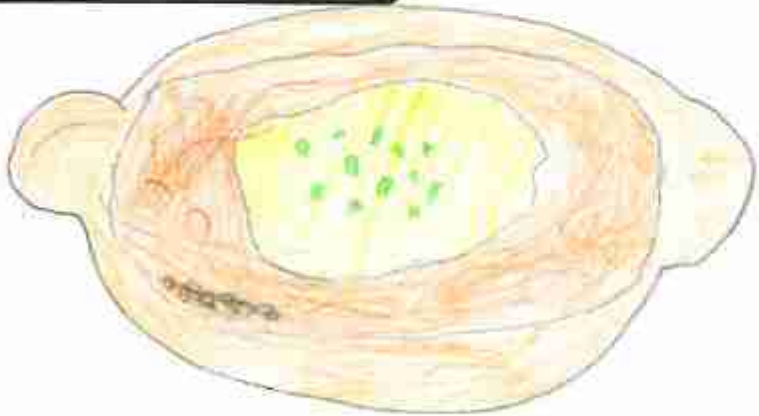
工夫したところ

豆腐をなめらかになるまで混ぜた事です。

むずかしかったこと・こまったこと

豆腐がなめらかにしにくくて、少し
こまりました。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

ふわっととろーりおいしいグラタンです。だしが効いてておいしく、ヘルシーでした。
レシピとトースターだけで作れるので、次は1人で作ってね。

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 30日 **学校名** 北八下小学校

作った料理 だしめ

使った材料 人参、ごぼう、こんにゃく、鶏肉、ほしいたけ、
たけのこのこ、水、コンブ、さとう、かつおだし、さとう、みりん、しょうゆ

工夫したところ

ほしいたけを最初水につけておいて、その水を取りました。

むずかしかったこと・こまったこと

鶏肉を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

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 1 月 5 日 **学校名** 北八下小学校

作った料理 おなべ

使った材料 ・はくさい ・たまねぎ ・お肉 ・だいこん
・にんじん ・葉、は ・うどん ・ウイナー
・おとうふ ・こんが

工夫したところ

なべに入れる前にこんがに切り目をつけてから入れることを工夫しました。

むずかしかったこと・こまったこと

こんがを取り出すタイミングがむずかしかったです。ふいとうしでからとりだすタイミングが少しこまりました。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

だしがしかりしてておいしかったです。ごうそうさまでした。
がんばったかいがあったなと思いました。

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 1月5日 **学校名** 北八下

作った料理 おみそ汁

使った材料 しめじ・えのき・あぶらあげ・みそ

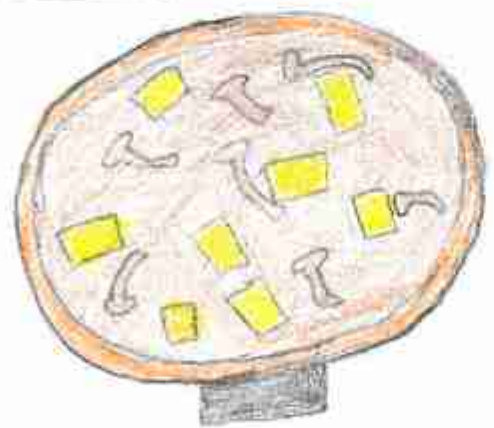
工夫したところ

- ① かつあぶして、だしをとってから、作りました。
- ② 学校の家庭科で作った材料とはちがって、ちがう具を入れてみました。

むずかしかったこと・こまったこと

- ① 私のおはあちゃんが、少し手伝ってもらったので、こまったことは、なかったです。
- ② むずかしかったのは、みそです。なぜかというところ、いれるんだろうと思いました。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

私は、自分で作ったおみそするととてもおいしかったです。

おみそあげが、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 5日 **学校名** 堺市立北小中学校

作った料理 豆ふしちかめの味増し汁

使った材料 豆ふし ちかめ 大さじ1 とうもろこし 大さじ1 ねぎ 適量
みそ 大さじ2 水 400ml あごだし 1人1さじ

工夫したところ

味見をしてみそやだしの量を調整した。みそを少し多めにききました。

むずかしかったこと・こまったこと

みそをきき足すのがおぼつかうだったので豆ふしを切るのをまじめにやりました。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

だしの味が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

12月 31日

学校名

北八下小

作った料理

おでん

使った材料

こんにゃく、人参、じゃがいも、こんにゃく、しらたし、ごぼう、たまご、いんげん、ゆりいんげん、かつおだし、しょうゆ、みりん、さけ、さとう、ししがお、いも、ちくわ

工夫したところ

こんにゃくを手でちぎる(理由)

包丁で切ると、こんにゃくに穴のひょうが、穴が潰れるので味がしみこみにくい

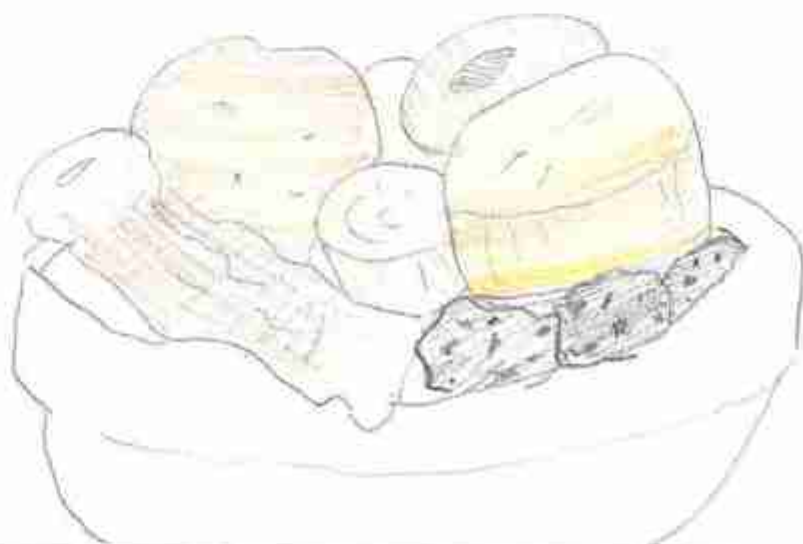
むずかしかったこと・こまったこと

たまごのからをむく時、しらすにはむづかしい

作った料理の写真や絵

あじがしけてて
おいしかったの

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。



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 28日

学校名

北八下小学校

作った料理

みぞれ

使った材料

こんぶ・かつお節・とうふ・わかめ・うすあげ
みぞれ・水

工夫したところ

具材(とうふ・うすあげ)を食べやすいサイズに切った。

むずかしかったこと・こまったこと

サレにこんぶとかつお節しをこすのがあつてむずかしかった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

市販のだしより、かつお節風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

北八下小学校

作った料理

みそしる

使った材料

だいこん・あぶらあげ・キャベツ・まいたけ・みそ・だし

工夫したところ

だしをこんぶだしにした。
合わせみそに白みそをだした。→味が少しあまめで、コクが出るから。

むずかしかったこと・こまったこと

だいこんの皮が、思ったよりもかたくて、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

ちうどよい味かになっていました。味がこにならないか心配でしたが、よくがんばったと思います。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よう♪



だしを使って つくってみたよ レポート



作った日

11月29日

学校名

北八下小学木交

作った料理

たまごのみそしる

使った材料

たまご・みそ・えのき・とうがき

工夫したところ

おろしのしょうせいも工夫した

むずかしかったこと・こまったこと

しょうせい、いしょうで、たのびむずかしいところからありま
せんでした。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

パパは、うますぎていってしまいました。
兄ちゃんも、おいしいといっていました。ママは、おいしいとい
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** 北ハ下小学校

作った料理 みそ汁

使った材料
コンブ、かつお・ニンジン・大根

工夫したところ
コンブを水に長くつりすぎた人短かくしたリしないこと。
大根やニンジンの切る人まめに気がつけた。

むずかしかったこと・こまったこと
みその分け方が少しむずかしかった。20gのコンブをちょうどにするのがむずかしかった。二人のしめおのだしにくみ合わせも少しむずかしかった。

作った料理の写真や絵

15~20g コンブ
20g かつお
20g ニンジン
大根をいれた
ふたを閉じた
みそを入る

食べた人のご感想
おわり 最初のうちは少しおかしかったけど、お味噌汁は風味がま、たぐらやい
者でもよくいっておいしい、とです。時間のあそびは少しおかしかったと思いましたが

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27日

学校名

北八下小学校

作った料理

みそじ

使った材料

大根、油あげ、ネギ、にんじん、みそ、水

工夫したところ

大根を一番最初に入れてから火が通りやすい油あげとネギをあとにいれた。

むずかしかったこと・こまったこと

油あげが氷、置いてほうちゅうで切れなかった。大根の皮をむくのが大変だった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

みそがうまくてあまりおいしくなかった。

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。



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



16

作った日

12月 29日

学校名

北八下小学校

作った料理

だしまきたまご

使った材料

みりん
（100ml）

たまご・ごんろ・黒豆粒だし・水・白だし・かたくり
（2個）（1袋）（1袋）（1袋）（1袋）

工夫したところ

まく所でもまごがかくすれないように工夫した。

むずかしかったこと・こまったこと

たまごをまわいて、まく所がまぶすかかった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

濃くも、薄くもなく本当美味かった。

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29日 **学校名** 北八下小学校

作った料理 だしききたまご

使った材料 たまご・しろだし・うすくちしょうゆ

工夫したところ

だしの量とやきかげんを工夫した。

むずかしかったこと・こまったこと

たまごをまくこと、火かけん。

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28日 **学校名** 北へ下小学校

作った料理 だしたまご

使った材料
卵(3) ・しょうゆ(2) ・ だし汁

工夫したところ
キレイにたまごをまくところ。こけつよいよりに火を調節した。
キレイにだしとたまごを混ぜた。

むずかしかったこと・こまったこと
まくときに少しやぶれた。



食べた人のご感想
だしがきいていてフワフワでおいしかった。

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♪



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** 北八下

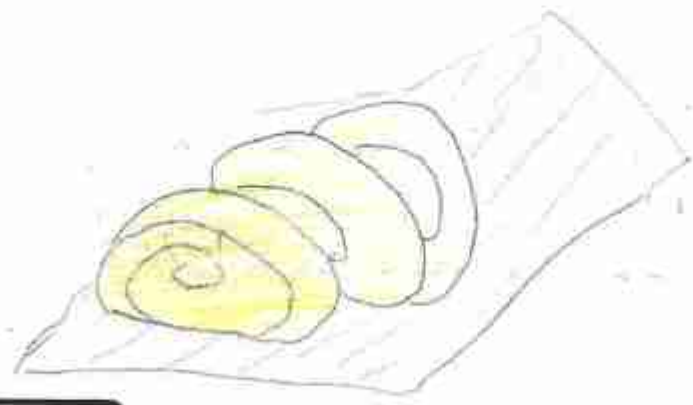
作った料理 だしたまご

使った材料 たまご×2
白だし
水少し

工夫したところ まくのが大変だったので、そこをくふうしました。

むずかしかったこと・こまったこと
火が弱く、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
だしがきいてておいしかったそうです。

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♪



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

北八下小学校

作った料理

だしごみごはん

使った材料

かつおぶし、米、ささみ

工夫したところ

ささみを入れて少しアレンジし

た。

むずかしかったこと・こまったこと

たくときどちどちのまがゆ
みたりにならぬか心配でした。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

鳥にかつおのうまみがしみこんでる

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

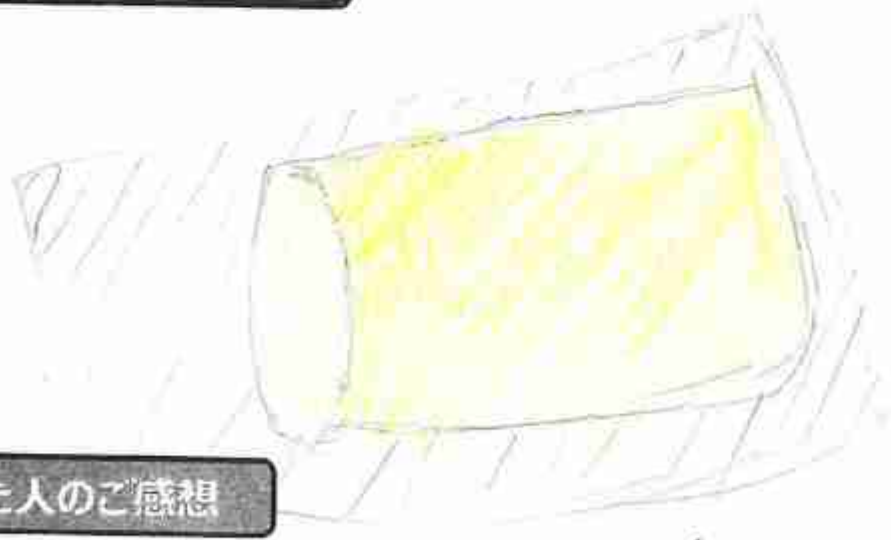
作った料理

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** 北八下小学校

作った料理 だしまきたまご

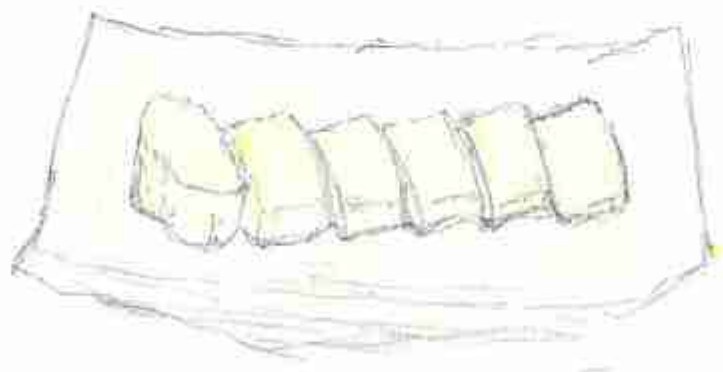
使った材料

卵→2個 だしじょう→45ml うすくちしょう油→小さじ1/2
砂糖→小さじ4 塩→少々

工夫したところ
こがさないように気をつけた。

むずかしかったこと・こまったこと
たまご焼きよりも、だしをいれるとまきにくしい。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想
ちゃんとだし味がして 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 30日

学校名

上戸下小学校

作った料理

おでん

使った材料

じゃがいも、こんにゃく、ちくわ、ごぼう、たこ、まつあげ

たまご、ずし、きんちやく、こんぶ、うめがき

工夫したところ

おじがしみこんで大根にヒカリこみを入れました。

むずかしかったこと・こまったこと

1.3.お前に大根をゆでたりセカリこみを入れたり たまごの殻を剥いたり すごく
長時間がかかりたいへんでした。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

味がしみこんでおいしいと 言ってくださいました

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

12月21日

学校名

北八下小学校

作った料理

みそしる

使った材料

あけとたまごしるしと水としょう油

工夫したところ

あけとしょう油をみそしるしにかけるところを工夫しました。あけとしょう油の量をちよっぴりするところも工夫しました。

むずかしかったこと・こまったこと

たまごをいれたときかたまるせ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

少し味がこがたけど、たまごとお豆腐が入っていて、とても美味しかったです。作ってくれてありがとう。また作ってね😊

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 2日

学校名

北八下小学校

作った料理

おそうじ

使った材料

だしにちんしん、ごぼう、もろこし、
かつお

工夫したところ

かきこ味にしゅうゆうちねたこと
昆布葉をささ

むずかしかったこと・こまったこと

火を打てるのがこわくてむずかしかったこと
かつおのさつがけの味がむずかかった

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

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 12月30日 **学校名** 北八下小学校

作った料理 おせうに

使った材料 干しいたけ・木綿豆腐・おくら・鶏肉・めんつゆ・しょう油・もち

工夫したところ なるべく木綿豆腐を同じ大きさに切って食べやすくした。


むずかしかったこと・こまったこと 鶏肉を茹でるときに、お湯が溢れてきたので、お湯をこぼさずに茹でる工夫をした。また、おせうにの味付けが、おもしろいと感じた。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

干しいたけの出汁がきい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

作った料理

かんたんそうに

使った材料

かつおぶし、しょうゆ、おもう

工夫したところ

コ-ヒフィルターでかつおぶしをとりました。

むずかしかったこと・こまったこと

自分鼻で味見しながら作ったので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

かつおぶしのおだしがしっか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 28日

学校名

北八下小学校

作った料理

たしまたまご

使った材料

たまご=4こ 白だし大さじ1 みりん大さじ1
さしう=小さじ2分の1 しょう油=小さじ2分の1

工夫したところ

やきかけん

むずかしかったこと・こまったこと

まぐのかむずかしかった

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

北八下小学校

作った料理

うどん

使った材料

うどん、かつおだし、めん

工夫したところ

だしが美味しくおまけにめん

むずかしかったこと・こまったこと

めんがほしいようにめんがゆかた味はいいおまけにめんがほしいです。

作った料理の写真や絵



おまけにめん



食べた人のご感想

出汁がし、かつお出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♪



だしを使って つくってみたよ レポート



作った日 7月3日 **学校名** 北八下小学校

作った料理 わかめのみそしる

使った材料 たしこんぶ、わかめ、みそ、とうふ

工夫したところ さいしょにだしこんぶを水につけておく時間を使って、とうふなどを切った調理する時間をみじかくすることができた。

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

いつものおみそ汁より、もっとおいしいおみそ汁だったよ
豆腐、切々のむずかしかったけど上手にできたね また作ろうね 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。



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 1日 学校名 北七八下小学校

作った料理 豆腐煮

使った材料 かつおだし、こんぶ、大根、さといも、豆ふ、もち、かまぼこ、白みそ、合わせみそ

工夫したところ

いつもはふんまっだしを使っていたけど、だし作りからやりました。

むずかしかったこと・こまったこと

だしづくりをしたとき、こんぶがぬるぬるしてとんだびっくりした。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

おいしくいただきました。来年もよろしくお願いします。

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♪



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

北八下下学校

作った料理

だし卵

使った材料

卵 しょうゆ だし

きい

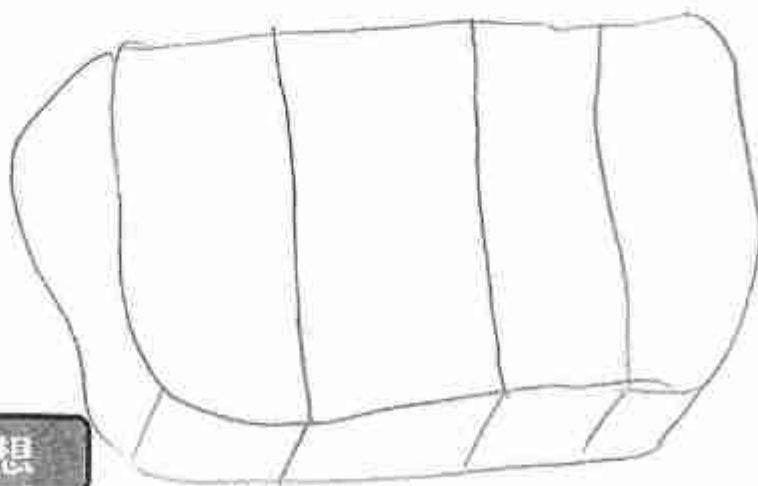
工夫したところ

たまごをまぐろと混ぜておろし、だしで煮た。

むずかしかったこと・こまったこと

よくのたまごがむずかしかったこと。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

だしがよくておいしかった。

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3日

学校名

北八下小学校

作った料理

みそしる

使った材料

みそ、かつおぶし、たまねぎ、あげ

工夫したところ

だしをとったかつおぶしを、ごはんと一緒に食べた。

むずかしかったこと・こまったこと

だしをとるときに、しぼ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

いつもよりだしがきりておもしろかったです。

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

北八下小学校

作った料理

つんぶだしのなべ

使った材料

こんぶ、肉だし、肉もおししいたけはぐい

工夫したところ

昼間からこんぶを水にふた
してた。

むずかしかったこと・こまったこと

ない

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

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。



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

北ハ下小学校

作った料理

年こしそば

使った材料

かつお 干しいたけ こんぶ ねぎ そば 塩 しょうゆ みりん (七味)など

工夫したところ

こんぶとかつお以外にも、干しいたけのもどしじろを平して、よりコクがでるようになった。

むずかしかったこと・こまったこと

だしを取る時に、にすぎたらうま味がとんでいくので、にすぎないようにした。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

干しいたけの風味が、いつものだしよりも味におく行きがでてコク深い味になった。

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。

