



# 「和食だし体験講座」

しよくく 食育ブック(P.28)や別紙を<sup>べし</sup>見<sup>み</sup>て、だしを<sup>つか</sup>使<sup>り</sup>った<sup>り</sup>おうち料理にチャレンジしましょう♪

## おうちで作ってみた料理

つく ひ  
作った日

11月5日

がっこう めい  
学校名

高砂市立伊保南小学校

つく りょうり  
作った料理

茶あんまし

つか ざいりょう  
使った材料

こんぶ、干しいたけ、えび、  
かまぼこ、かしわ、卵、しょうゆ、  
みりん



く ふう  
工夫したところ

こんぶは、だしが出るように切れ目を入れて、水に入れた。干しいたけは、水につけて、おいておいた。ふ、やけてから、くきを切った。こんぶのだしとしいたけをつけた水を合わせてだしをとった。ふ、とうする前にこんぶをのけた。

むずか こま  
難しかったこと・困ったこと

卵二個をあわたてずにまぜて、こんぶとしいたけのだしにみりんとしょうゆで味付けただしをゆくり、とき卵に少しずつ入れるが、難しかった。とても時間がかか、て困った。おし器に入れて、ふ、とうした。弱火でいつできたか心配だった。

た ひと かん む  
食べた人の感想

おいしかったです。隼

長布としいたけのだしで、とてもおいしかったです。

卵もフカフカで、お店の味がしました。長布としいたけは甘辛くつくだに、になり、最後までおいしかったです。

OGNW使用欄





# 「和食だし体験講座」

しよくく 食育ブック(P.28)や別紙を <sup>べし</sup>見 <sup>み</sup>て、だしを <sup>つか</sup>使った <sup>りょうり</sup>おうち料理にチャレンジしましょう♪

## おうちで作ってみた料理

つく ひ  
作った日

10月30日

がっこう めい  
学校名

高砂市立伊保南小学校

つく りょうり  
作った料理

つくねバーグ

つか ざいりょう  
使った材料

- ・とりミンチ100g
- ① ・塩小さじ1/6 ・こりこしょう小さじ1/4
- ・ごま油小さじ1 ・かたくり粉分量小さじ1
- ・しょうが(すりおろし)小さじ1/2
- ・木綿豆腐 1/8丁
- ② ・しいたけ(みじん切り)1/2枚
- ・しんじゆ(みじん切り)5g ・サラダ油分量

りょうり しゃしん え  
料理の写真や絵



く ふう  
工夫したところ

ツグねりようにちよとこげめか付くようにしました。

むずか こま  
難しかったこと・困ったこと

た ひと かん ぞう  
食べた人の感想

白ごはんとあつておいしかったです。

OGNW使用欄

