

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

尼崎市立大島小学校 5年生

作った料理

お味ろ汁

使った材料

こんぶとかつおで(合わせだし)

(中身) ねぎ、わかめ、とうふ、たまご

(味つけ) みそ

(めいん)

味つけ) さとう、しょうゆ

(中身) さきおろしを出したこんぶとかつお

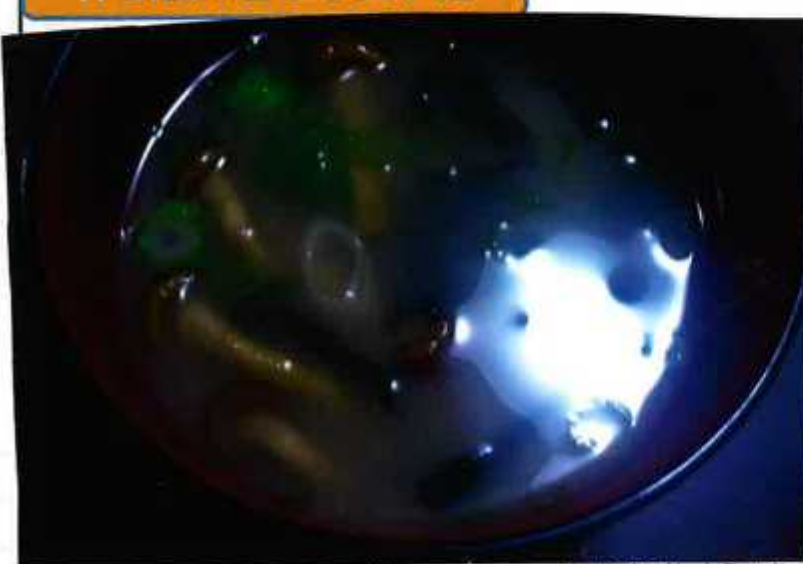
工夫したところ

こんぶの火かげんを弱くした。切り方をかんぼろにも だしをとったこんぶとかつおを  
もたないからさとうとしょうゆを加えてつくりにしてはしたるにおいとかかいて  
どんぶ感にならなくていいのかと少ししました。

むずかしかったこと・こまったこと

こんぶはふっとうするちくせんにとらふりといけふりところかむずかしかったです。  
とうふを同じ大きさに切るのがむずかしかったです。わかめとかおぼろといけふり  
だなんて思いました。

作った料理の写真や絵



久々2週間ほどタミをこめてお料理ほつた  
上手にできて思っています。

おいしかったです！出汁の味がしっかりとて美味しかったです。得意

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

/ 月 8 日

学校名

尼崎市立大島小学校 5年生

作った料理

みそしる

使った材料

だし、みそ、わかめ、ねぎ(うろ)

工夫したところ

みそを入れ、いいかんじになるまでお味したりので、いいぐらいの味にしました。

むずかしかったこと・こまったこと

水とみその割合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

だしが出ていて、おいしかったです。  
とろろとわかめ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2日

学校名

尼崎市立大島小学校 5年生

作った料理

とん汁

使った材料

とん汁の具 さつまいも、鶏肉  
(とん汁の具をさつまいも、鶏肉に替えて)

みえ、ほんだし

工夫したところ

さつまいもを入れたところ

むずかしかったこと・こまったこと

さつまいもをかきかたかった  
(むずかし)

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

だじが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9日

学校名

尼崎市立大島小学校 5年生

作った料理

しんじろ

使った材料

豚バラ薄切り肉・大根・にんじん・はくさい・水・ほんだし  
・みそ・ごま油

工夫したところ

やさしいうすく切る

むずかしかったこと・こまったこと

やさしいうすく切るのがかたくてむずかしかった  
です

作った料理の写真



食べた人の感想

はじめてしんじろついで大根とがにんじんもはきいたでやさしくなって  
やさしくなりました

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

尼崎市立大島小学校 5年生

作った料理

おすましと茶あんおし

使った材料

だしコブ、かつおぶし、お酒、うすくち油

塩、水

茶あんおし、だしたまごえび、えだ豆、さみ

工夫したところ

コブも入れて時間短縮していい所を4日学習してみました。

むずかしかったこと・こまったこと

だしごの自身のつしをしかりきるのが大変だった。でも最後は茶つし  
しました。おすましがむずかしかった。火加減がむずかしかった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

おすましは少し塩味が強かったかな。うすくち正油だから色が  
あまら着かなくて、見た目ど「うすく」感じだからかな？でも香りは  
とても良かったです。茶あん蒸しは家族全員「美味しい！」だったね！！

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

尼崎市立大島小学校 5年生

作った料理

年越しそば

使った材料

ほろしいたけ・かも肉・みつば

工夫したところ

おいしい

だしを出すために、かも肉を使った。

むずかしかったこと・こまったこと

塩かけんのちょうせい

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

かも肉のだしがき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30日

学校名

尼崎市立大島小学校 5年生

作った料理

おでん

使った材料

大根、たまご、鳥白、シロカイモ、ちくち

ほうろく揚げ、にんじん、くら天、ほうろくもち、チーズ、うすまろ

工夫したところ

大根をお米のとぎ汁で茹でた。

むずかしかったこと・こまったこと

うすまろ揚げを動かしておくにはどうしたらいいか、おでんに入れたところからむずかしかった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

上手く作れてた。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

尼崎市立大島小学校 5年生

作った料理

おせうじ、年こしそば

使った材料

かつお節、昆布

工夫したところ

・こんぶのいいだしが出るように、こんぶにセリとみを入れた。  
・ふとろする直前にかつお節を出した。

むずかしかったこと・こまったこと

・あまり料理？などをしたことがなかったのでもう  
た。



年こし  
そば



おせうじ

・年越しそばもお雑煮もおいしく出来ました。だしだけで「味、少ない」料理に興味を持ってきてるので、又、色々挑戦がしてみたいです。ご飯は研いでくれる様に作ったので「助かります」。

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

尼崎市立大島小学校 5年生

作った料理

とんじろうどん

使った材料

おみそ、コンジク、たけのこ、まぐろ、  
人参、きょうげん

工夫したところ

うすくまった

むずかしかったこと・こまったこと

おみその量をさがし

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よう♪



# だしを使って つくってみたよ レポート

柳元ハツ陽

作った日

1月7日

学校名

尼崎市立大島小学校 5年生

作った料理

七草がゆ

使った材料

七草

工夫したところ

本当は塩おしよけで味付けだけど  
わかれは塩で食べやすくしています。

むずかしかったこと・こまったこと

なし

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

だしがおいしくて  
いっぱいおかわり  
しました 父



おうちで料理にチャレンジしてみよう

※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  
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31日

学校名

尼崎市立大島小学校 5年生

作った料理

白みそ あなご雑煮

使った材料

ごはん、かつお、菜の花、人参、金時人参、とり肉、星いも、海苔、  
かまぼこ、いしご、お醤油

工夫したところ

おいしいお粥にお味噌をかき混ぜておいしいお粥を作りました。

むずかしかったこと・こまったこと

かつおをこねて。



みんなおいしくいってました。



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 26日

学校名

尼崎市立大島小学校 5年生

作った料理

かつおだしのみそしる、かつおぶしうりかけ

使った材料

かつおぶし、なごねぎ、あぶらあげ、みそ、きごみねぎ、さけ、さとう、しょうゆ、いりごま(油かけ) (みそ)

工夫したところ

だし作りで使ったかつおぶしを再利用すること。なべの中になごねぎ、あぶらあげを入れる時、できるだけだしじょうろはねないように、静かに入れたところ、みそしるの具を切る時、切る物などが重たいように、しっかりおさえたところ、しょうゆを人のいる方にむけておかないようにするところ。

むずかしかったこと・こまったこと

ねぎ、あぶらあげを切る時に、切った物の形がななめにあったり、なごねぎがなごねぎでかきいれて切ったら変な形になったりしたところ。

作った料理の写真や絵

左がかつおぶしうりかけ  
右がかつおだしのみそしる



食べた人のご感想

かつおのみそしるは、かつおのだしがきいており味がいつものカツおだしよりよくなりました。かつおぶしのうりかけは、とても白ごはんとあわせてそのままで食べても、しょうゆなどがきいていてすごくおいしかったです。また作りたいたいと思います。

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

尼崎市立大島小学校 5年生

作った料理

みそしる

使った材料

たまねぎ キャベツ たまご みそ たれ

工夫したところ

たまねぎとキャベツを食べやすいサイズにしたこと

むずかしかったこと・こまったこと

野菜を切ること

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し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2日

学校名

尼崎市立大島小学校 5年生

作った料理

コーンミソシル

使った材料

コーン、かつおぶし、人参、キャベツ

工夫したところ

人参にしょうがを入れておろし  
しょうゆもいれながら

むずかしかったこと・こまったこと

エングマかつおぶしをやること

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

あじがさっぱりしてた  
(おうちで)



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

尼崎市立大島小学校 5年生

作った料理

みそ汁

使った材料

あぶらあげ・とうふ・じゃがいも・ねぎ・みそ

工夫したところ

火の通りを良くするために、じゃがいもを小さく切った。

むずかしかったこと・こまったこと

とうふを切るのが、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

1人で みそ汁 を 作ったのは 初めて だったけど、  
切り方や、みその量 だけ 教えてもらい、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

尼崎市立大島小学校 5年生

作った料理

かきたま汁、みそしる、こまつなのおひたし

使った材料

かつおぶし、こんぶ、しょうゆ、料理酒、こまつな、昆布、たまご

工夫したところ

一番だしてかきたま汁を作って二番だしてみそ汁を作った。そのあとのかつおぶし、こまつなのおひたしを作った。昆布に切りこみを入れた。

むずかしかったこと・こまったこと

煮ゆかにこすこと。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

- ① だしの味がとってもおいしかったです。
- ② うす味でもだしの味がしっかりし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

尼崎市立大島小学校 5年生

作った料理

おみそしる

使った材料

こんぶ、かつお、わかめ、とうふ、ねぎ、みそ

工夫したところ

とうふを切る時、できるだけ同じ大きにしたところ  
おみその分量が分からなかったのでも少しづつ味見して調節したこと

むずかしかったこと・こまったこと

とうふを切る時、ぼくはほうちゅうに刺れていないので、くずれてしまったこと  
おみその分量が分からなかったのでも少しづつ味見して調節したこと

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

かおりがよくて、だしの味がよく出ていておいしい。

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 4日

学校名

尼崎市立大島小学校 5年生

作った料理

なすびと、だいこんと、とうふのおみそしる。

使った材料

こんぶ、とうふ、みそ、なすび、だいこん

工夫したところ

やさしいをきるときかきおたきでアクリなしをとる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

やさしいとどおなでなしにいれるときに熱いお湯かけていそうてい入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

とても上手に作っていておいしかったです〜♡  
また作ってもらおうと思います😊 しがりお野菜もやらかく  
おみそしるの味もやさしい味で上手にできましたね〜♡



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6日

学校名

尼崎市立大島小学校 5年生

作った料理

みそ汁

使った材料

みそ、豆腐、わかめ、人参、しいたけ、だし、きりたんぽ、わかめ

工夫したところ

だしがおいしいようにふとろした豆腐をかんぽした

むずかしかったこと・こまったこと

みそ汁を小さ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

味が、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。





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

尼崎市立大島小学校 5年生

作った料理

にぼしをそのまま食べるみそしる

使った材料

にんじん、だいこん、うすあげ、青ねぎ、にぼし

工夫したところ

前日にだしをとって一ばんねかせた。

むずかしかったこと・こまったこと

にんじんを切る時に糸細く、2まいかさねて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

にぼしだけでだしを取ったお汁を初めて食べれたが、しかもだしが効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

12月 27日

学校名

尼崎市立大島小学校 5年生

作った料理

だしまきたまご

使った材料

出汁 30ml、たまご2個、塩、つまみ、油大さじ1

工夫したところ

火加減を調整しながらかきたまごがかたまる前にたまごをまいたこと。

むずかしかったこと・こまったこと

たまごが半じゆくの間にたまごをまくこと。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

お母さんが作ったときと同じ味がした。



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。







## 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

尼崎市立大島小学校 5年生

作った料理

おみそしる

使った材料

わかめ あぶらあげ みそ あわせだし 水

工夫したところ

あじがらまぶらないようにみその量を工夫していれました。

むずかしかったこと・こまったこと

あぶらあげの大きさをおなじに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

みその量も丁度よく、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。





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

尼崎市立大島小学校 5年生

作った料理

かずのこ

使った材料

こんぶ、かつおぶし、かすのこ、しょうゆ、みり  
ん

工夫したところ

みりんを入れて、味を調整していただきました。

むずかしかったこと・こまったこと

かすのこの塩向きのかさ感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

だしの味がとてもきいていて、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

尼崎市立大島小学校 5年生

作った料理

だしまきたまご、とうふ、わかめのおみそ

使った材料

たまご、米、だし、わかめ、ねぎ

工夫したところ

わかめを糸状に美味しく見えるように切りました。

むずかしかったこと・こまったこと

とうふがくぼれやすいよう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

家族みんなが、だしから作っておいしかったねと、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。





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

尼崎市立大島小学校 5年生

作った料理

とんじろ

使った材料

にんじんはくさい、きのこ、お肉、ねぎ、みそ、たにん

工夫したところ

みそをいれる時味が濃すぎない、うすすぎないように工夫をしました。火のとおりが同じになるように切るときに大きさをそろえました。

むずかしかったこと・こまったこと

同じ大きさに切るのがとてもむずかしかったです。切っていてだんだん小さくなると手を置く場所が狭くなったのでこまりました。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

とてもおいしかった。にんじんをうすく切っていたのでかわらかった。お肉が合っていました。

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。





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 25 日

学校名

尼崎市立大島小学校 5年生

作った料理

きりたんぽ<sup>ろ</sup>なべ

使った材料

・きりたんぽ<sup>ろ</sup>      ・糸こんにゃく  
・ねぎ<sup>き</sup>            ・ふた肉  
・くんじん        ・うどん  
・しんじゆ        ・いめじ

工夫したところ

ねぎをななめに切る。

むずかしかったこと・こまったこと

なかった。

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 8日

学校名

尼崎市立大島小学校 5年生

作った料理

はくさいのたまごじゆ

使った材料

はくさい2分の1、たまご2枚、だし300g、はくさいのきりょう

とろからスープのもちだしじゆ 料理酒だしじゆ オイスターソースだしじゆたまご30

工夫したところ

がたい(しん)からじんじんにいためていく。

むずかしかったこと・こまったこと

コタをいれていりまが あつから、おきかたから目だしみた

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

お母たちがおいしいと言って(おがかりをしてくれてうれしかった)

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。  
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

尼崎市立大島小学校 5年生

作った料理

みそしる・だし巻きたま子

使った材料

だしこんろ、かつお、節、ねぎ、豆腐

工夫したところ

かつお、節とこんろの量をひたりにしました。  
だし巻きたま子とみそしる、かつおのい、だしをつかうから分けるけど分ける量を考えました。

むずかしかったこと・こまったこと

たまごを巻くときのフライパンのははが、どうやってからめるか、あすかゆ、だし。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

しっかりとした「だし」の味を感じる事ができました。  
だし巻きたまごももう少しだしをきかせばgood!! 巻くのは何とか頑張ったね!!  
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 8日

学校名

尼崎市立大島小学校 5年生

作った料理

だしから作るたまごやき

使った材料

・かつおだし ・水 ・たまご

工夫したところ

火を強くしすぎず、中火〜弱火  
くらいで火をきいた。

むずかしかったこと・こまったこと

水分が多かったせいで、一部くずれボロボロになってしまいました。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

塩分がえめでたまごがフワフワと書いていました。

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

2月 31日

学校名

尼崎市立大島小学校 5年生

作った料理

だし巻き玉子

使った材料

かつおだし、昆布、卵、うすくし醤油、酒、みりん、  
浮き粉

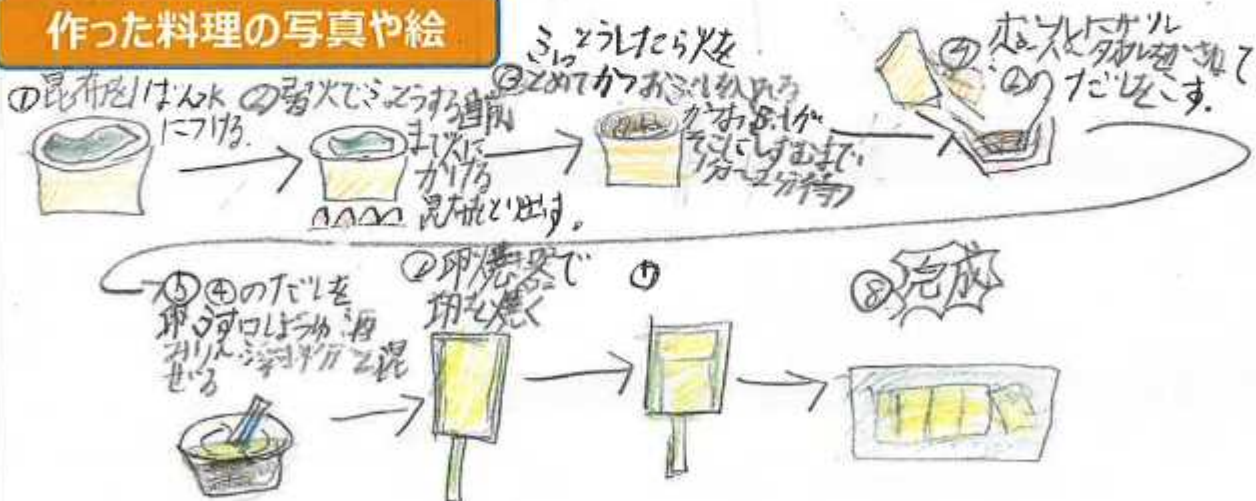
工夫したところ

だしをとるときに、昆布を前の晩からつけておいて、その後、ぶつとらお鍋まで、弱火で、じっくり煮かけたところでは

むずかしかったこと・こまったこと

卵を巻くときにだしで卵のところが固まっているので巻くのがとてもむずかしかったです。巻くときに卵がくずれまわ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

かつおと昆布のだしがきいていてとても美味しかったです。  
出汁をとったあとのかつおと昆布もつくだに置いて  
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。





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

尼崎市立大島小学校 5年生

作った料理

だしまき

使った材料

たまご、かつおぶし、水

工夫したところ

かつおぶしのだしを取ったところ、だしまきをふわふわにしたところ

むずかしかったこと・こまったこと

だしを取るのかわずかしかった。

作った料理の写真や絵

食べた人のご感想

自分でだしを取る、作るのしは初めてだったから  
おいしくなるかとかうまくできるとか心配だった  
けどすごくおいしくふわふわにできたのでよ  
かつおぶし



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6日

学校名

尼崎市立大島小学校 5年生

作った料理

うどん

使った材料

しょうゆ・うどん・みりん・だしのかつおぶし・こんぶ  
おしぼり

工夫したところ

水・しょうゆ・おしぼりを混ぜたなつにお湯とかつおぶしを入れて、合わせたしを作った。残ったおしぼりもかつおぶしをうどんに入れた。

むずかしかったこと・こまったこと

しょうゆを入れる時、どれくらいかき入れたらいいのかわかりませんでした。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

こんぶとかつおぶしのかすごくとうどんに合っ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 8日

学校名

尼崎市立大島小学校 5年生

作った料理

ちやわんまし

使った材料

だし、めんこ、おろし、すりおろし、だし、  
たまご、きんぴら、けいり、みつば、わり、ね、ぎんなん、あな?

工夫したところ

めんこが写るあたり、おろしを混ぜる。  
あつとすまかに、めんこを混ぜる。

むずかしかったこと・こまったこと

めんこのあつとす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

あさりしていた。



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

12月30日

学校名

尼崎市立大島小学校 5年生

作った料理

おみそしる2号

使った材料

みそ 水 ねぎ おかめ かつお

工夫したところ

- ・みそを入れたあと、ふっとうさせないようにしました。
- ・おかめはさい後に入れました。
- ・ふっとうをまちがえた。
- ・もちを入れるとおまじうになる

むずかしかったこと・こまったこと

- ・1回、水があるあとふっとうさせすぎてしまいました。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

「おいしい」母

「ねぎがおいしい」おじい



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

尼崎市立大島小学校 5年生

作った料理

かつおぶしでだしをとったたまごまぜしめじ

使った材料

かつおぶし、とうふ、たまごまぜ、しめじの水

工夫したところ

しめじの味にこだわった。だし  
の味をよりよく感じるため

むずかしかったこと・こまったこと

とうふを3×3入2の大まきで  
作ることに

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

かつおだしがきいていて、とてもおいしい  
味でした。  
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

月

日

学校名

尼崎市立大島小学校 5年生

作った料理

おみそしる・おぞうに

使った材料

おみそしる... とうふ・わかめ・だし・みそ・油あげ・ネず  
おぞうに... にんじん・大根・おもち・とりも肉・しょうゆ・酒・だし・  
ごま油・かまぼこ

工夫したところ

おみそしる... おみそしるも作る時は、日によって具材をかえる。  
おぞうに... きれいにもりつける。あさりした味にすること。

むずかしかったこと・こまったこと

大根のいちょう切りがすこし

むずかしかったです。にんじんを切るとき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

色々な具材がはっ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。







## 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

尼崎市立大島小学校 5年生

作った料理

おみそしる

使った材料

水・だしの素(小・さじ-はい)・大根・わかめ・みそ

工夫したところ

大根を同じ大きさにセカれ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

わかめをいれすぎると量がおおくなってしまふから、ふっうの量にいれ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

大根がやわらかくて、味噌の味も、ちょうどよくて、すごくおいしかったです。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

1月 1日

学校名

尼崎市立大島小学校 5年生

作った料理

だしたまごせ

使った材料

たまご、お出汁、しょうゆ、みりん、塩を少し

工夫したところ

油を少しぬり、フライパンに、たまごを、  
こいたらくるくるおのが、ふかしました。そして、まきあわせて、たまご  
がのついていないところに、油をぬるのを、おばあちゃんに少しかして、  
ふかした。

むずかしかったこと・こまったこと

まくときに、ぐちゃちゃになって、そこから、あまりうまく、出来ませんでした。  
うのとき、失敗しました。

作った料理の写真や絵

写真はとれませんでした。  
すいません。



食べた人のご感想

みんな、おいしいっていらてくれました。



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 21日

学校名

尼崎市立大島小学校 5年生

作った料理

年越しそばうどん

使った材料

そばうどん・とろろかまぼこ・かつおぶし・昆布・しょうが・ネギ・みりん

工夫したところ

こんぶをぬれぶきんごていねいにふいた。

むずかしかったこと・こまったこと

だしがとろろ時かつおぶしがはらただしを

こまごま

・こんぶのたしとりの時の火かけ

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

みんなだしをおいしいといってくれた。



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 9日

学校名

尼崎市立大島小学校 5年生

作った料理

みそ汁

使った材料

しいたけ、コンブ、わかめ、あぶらあげ、かつお節、みそ、

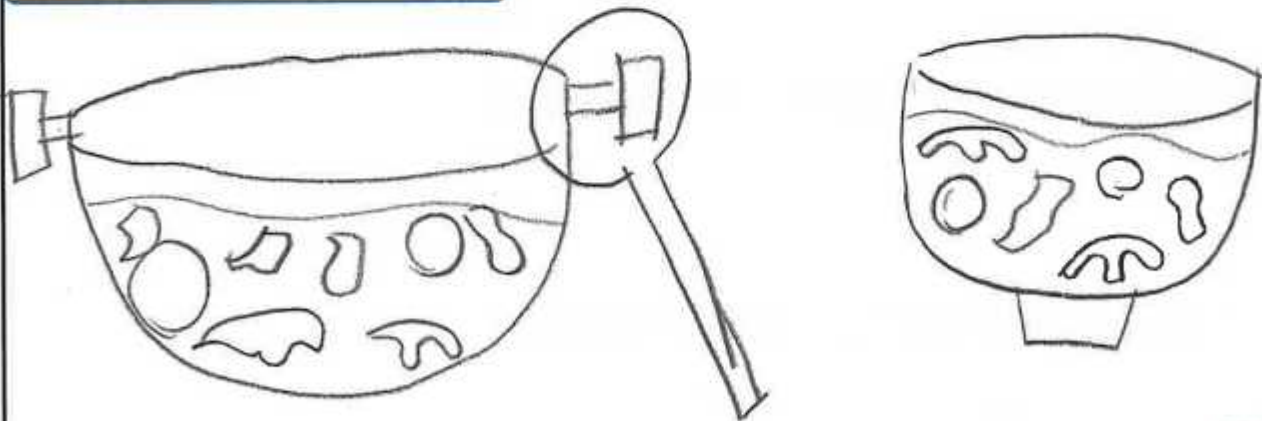
工夫したところ

コンブとかつお節でしゅかり30分ぐらいつけておいていいだしをとりました。ぐさいを切る時に、たべやすいように切った。

むずかしかったこと・こまったこと

はじめて、つからぐさし1たのんでいっしゅらんじれをさきにいわたらいいがとまどいました。みそのちょうせつがすこし大きくなべでしたので、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

はじめてにはおいしかったですよ! みその味見ながら、量の調整したので、ちょうど良かったですよ!♡ごちそうさま

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

1日

学校名

尼崎市立大島小学校 5年生

作った料理

お粥に

使った材料

にんじん・おもち・れんこん・みつば・かまぼこ

工夫したところ

むずかしかったこと・こまったこと

おいしさをたずためのおゆかけん

作った料理の写真や絵

食べた人のご感想

だしがでておもちもとろとろで  
からたがよかった。



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。







## 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

尼崎市立大島小学校 5年生

作った料理

だし巻きたまご

使った材料

だし、こめ、かつおぶし、水、しょうゆ、たまご

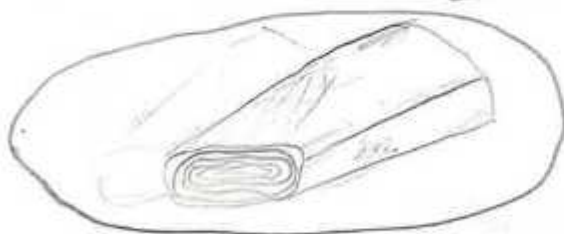
工夫したところ

だしは学校でなら、お湯に煮たしを  
たまごはよく混ぜるように入れてまがきあげて巻いてしまった。

むずかしかったこと・こまったこと

巻くときにたまごの卵を入れたけど  
ちょっとくずれた。たまごにだしやしょうゆを入れたら固くなるかなとむずかしかった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

おいしくいただきました。

いつもはめんつゆを使っただし巻きたまごを作ると、それよりもやさしい味に感じました。

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 28日

学校名

尼崎市立大島小学校 5年生

作った料理

めたたまやき

使った材料

たまご、マヨネーズ、だし

工夫したところ

くずれないようにした。ぐちゃぐちゃにならないようにした。  
「ピキッ」に注意した。たまごの所にから(たまごの)をいれた。

むずかしかったこと・こまったこと

形を整えるのがむずかしかった。

味の調整せいもむずかしかった。すいとんとたけなす。からママに  
「クランブル」をおしえてもらった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

味が濃かったりうすかったりしたけどおいしいが  
た。上田 雅

おいしかった。上田 雅

色も形もよく美味しかった。又、作ってネママ



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

尼崎市立大島小学校 5年生

作った料理

ねぎととうふのみそじる、だしまきたまご

使った材料

ねぎ、だし、みそ、とうふ、  
たまご、だし、しょうゆ

工夫したところ

みそ汁は、ねぎをぶつ切りにして、細かく切るようにした。  
だしまきたまごは、やわらかいので、ゆっくりひっくり返した。

むずかしかったこと・こまったこと

ねぎを切る時、目が少しいたかった。  
だしまきたまごは、ひっくり返す時、やわらかくて、ひっくり返しにくかった。

作った料理の写真や絵

食べた人のご感想

とても上手にお家で、口もおいしかったよ。  
はじめは、面倒臭そうにしてたけど、だんだん夢中になっていて、  
嬉しくなってたよ。



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

1月 9日

学校名

尼崎市立大島小学校 5年生

作った料理

だし巻きたまご

使った材料

だし、たまご、イモ、醤油、しょうゆ

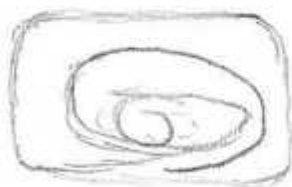
工夫したところ

きんぴらに(かつお)と(しょうゆ)を混ぜて、だし巻きたまごを巻いた。

むずかしかったこと・こまったこと

きんぴらにだしを巻くのがこまった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

やさしい味が、ふわふわでおいしかった。



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

尼崎市立大島小学校 5年生

作った料理

だし巻たまご

使った材料

たまご(4個)、合わせだし、しょうゆ(うす口)小さじ2  
さとう小さじ2、(ごま油)

工夫したところ

ボウルに材料をいれてよく混ぜてこげないようにすぐにいれてフライ返しでたまごを巻いてフライパンのまわりがたまごでむっつくのをほがしてきれいにまけるようにしました。(少し)

むずかしかったこと・こまったこと

最初はまくのがやぶれたり、こげそうになってごま油をけいどまいていくとやぶれたり、こげそうになるのがなくなったけどむずかしかったのでもっと練習しようと思います。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

ふちふちでだしがまかいていてとても美味しかったです。  
上手に巻けていました 😊



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

12月 31日

学校名

尼崎市立大島小学校 5年生

作った料理

年こしそば

使った材料

・だしこんぶ・かつおぶし・さけ・しょうゆ・かりん  
水・ねぎ・そば・天ぷら・しお

工夫したところ

・さけやしょうゆの量を工夫しました。  
こんぶを水に入れる時間も考えてやりました！色々なたべものの  
入れる量を工夫しました。合わせだしを使ってどれくらいの水の量なのか。  
いれすぎると味がしなくなるとこまるのでそこを工夫しました！！

むずかしかったこと・こまったこと

少しのちょうみ料の量であじ  
が変わってしまうのでむずかしかったです。合わせだしのかつおぶし  
の量などを入れるのがむずかしいな！と思いました。味のちょうみ料がむず  
かしくてこまりました。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

・だしの味がしておいしかったです。かんぼってだしをとって作ってたいへんだと  
・だしが入っているのと入っていないの思ったけどおいしかったのでよかったです。  
ではおいしさかぜんぜんちがいました！！次からだしを使って作りたいです。  
家族みんな大満足です。またつくりたいです。

おうちで料理にチャレンジしてみよう♪・・・動画はこちら⇒





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

尼崎市立大島小学校 5年生

作った料理

お雑煮

使った材料

もち、にんじん、だいこん、しいたけ、水、みそ

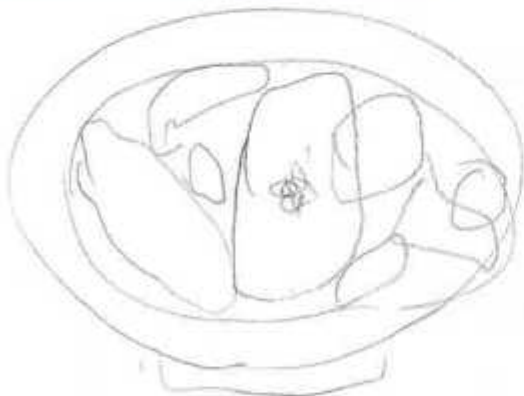
工夫したところ

もちを、かたくつまらないように  
がくはった。だいこんが、あまりかたくはらずに、  
くわいた。

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、みそ  
を入れかたないこと。こまったことは、ほとんどありません。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

おいしいお雑煮、ちんとたけ、お雑煮だね。



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

尼崎市立大島小学校 5年生

作った料理

だしたまごやき

使った材料

だし・たまご

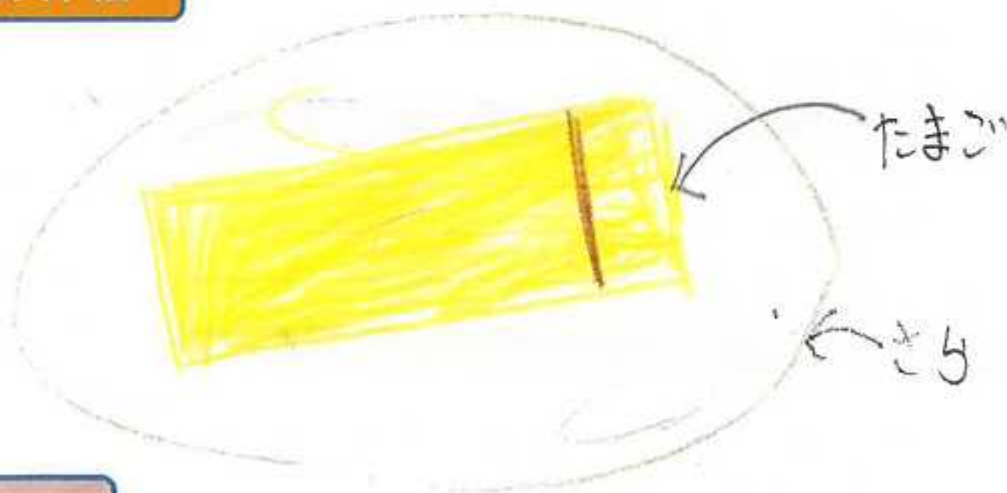
工夫したところ

きれいにまじけたところ。

むずかしかったこと・こまったこと

たまごがくすれたのがこまった。

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よ。

またつくってね。



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 5日

学校名

尼崎市立大島小学校 5年生

作った料理

おみそしる

使った材料

ねぎ、油あげ、みそ、わかめ  
あとはお水でした

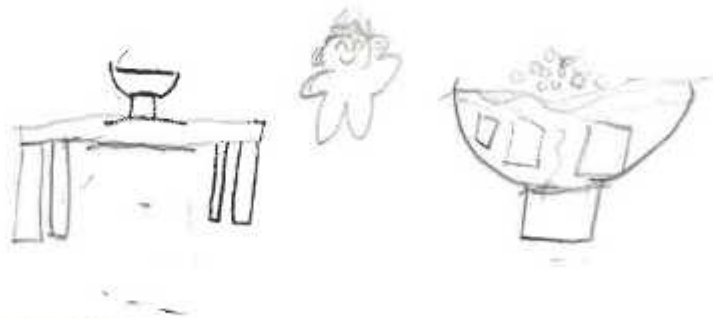
工夫したところ

さいごにトッピングみたいなのは  
ねぎをまんなかに入れてみました。

むずかしかったこと・こまったこと

ねぎもきうきうにこまかくきるところがむずかしかったです  
ほうろくで手がきれそうにこまりました

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

ほくだけおけど  
自分で作ったやつの中ではおいしかったです。

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

月

日

学校名

尼崎市立大島小学校 5年生

作った料理

みそしる

使った材料

きのこ わかめ 油あげ<sup>1</sup> ねぎ<sup>2</sup>  
みそ だし しょうゆ

工夫したところ

みそをとくとき、しっかりとけるようによくまぜいたところ

むずかしかったこと・こまったこと

~~き~~な：しょうゆをセカとセカ、きれいにセカ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

尼崎市立大島小学校 5年生

作った料理

とん汁

使った材料

だいこん・にんじん・こんにゃく・しめじ・鶏肉  
みそ・だし

工夫したところ

だいこんとにんじんの皮をそぎた。

むずかしかったこと・こまったこと

だいこんとにんじんの皮をそ

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

だいこんもにんじんもかたくなって、味もよかったです!!!

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 5日

学校名

尼崎市立大島小学校 5年生

作った料理

お雑煮

使った材料

とりもも肉・にんじん・大根・しいたけ・水・か  
つおだし・酒・しょう油・切りもち・せり・かまぼこ

工夫したところ

かまぼこの形をうさぎにしたりしました

むずかしかったこと・こまったこと

だしを取る時にかまぼこを取り出す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

こんなに上手に作ってくれ  
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 28日

学校名

尼崎市立大島小学校 5年生

作った料理

おみそ汁

使った材料

おみそ いりこ かつおぶし とうふ、わかめ  
しめじ うすあげ

工夫したところ

いりこを前日の夜に水につけておいたこと

むずかしかったこと・こまったこと

とうふがくす水ないように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

おいしかったです。

だしによ、ておみそ汁の味が変れることが分かりました。



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

11月 1 日

学校名

尼崎市立大島小学校 5年生

作った料理

かたべ

使った材料

こんぶ、にんじん、はさい、マロニー、かに  
まいたけ、とうふ、えひ、ねぎ、\*

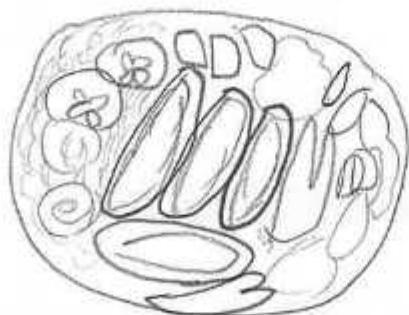
工夫したところ

こんぶを30分くらい水につけてコンロにかけたらふ、とうしたらすぐ  
こんぶもとりましたところ

むずかしかったこと・こまったこと

星や葉を入れたタイミングがバラバラだからそのタイミングを決めて入れたこと

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

こんぶだしとかにのたしだけが合わせておいしかった。

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

尼崎市立大島小学校 5年生

作った料理

おみそしる

使った材料

にんじん、たまねぎ、油あげ、大根、

工夫したところ

みんなが食べやすいように小さく切った。

むずかしかったこと・こまったこと

食べ物を切る時中びを切りそうになつたからあぶなかつた。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

おいしかった。  
またのみたいと思った。  
ネギがなかつた。



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

尼崎市立大島小学校 5年生

作った料理

だしおにぎり

使った材料

あじだし、こめ

工夫したところ

あまりだしをかけると

むずかしかったこと・こまったこと

なし

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

おだしのあじがとってもおいしく、ごはんにおんだとわかった

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 1 日

学校名

尼崎市立大島小学校 5年生

作った料理

おそ"うに

使った材料

こんぶ、もち、いんじん、た"いこん、白みそ、かまぼ"こ、とり肉

工夫したところ

かた"い"にんじんやた"い"こんから  
ききに火にかけてやわらかくしました。しっかりやわらかくなるように  
ききにでんし"ト"ン"ミ"であたためました。

むずかしかったこと・こまったこと

にんじんやた"い"こんをほそながくきるのが"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

みんなの朝からつくったおそ"う"には気もちが"も"って"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 4 日

学校名

尼崎市立大島小学校 5年生

作った料理

みそしる

使った材料

こんぶ、かつおだし、とうふ、うすあげ、みそ

工夫したところ

こんぶとかつおだしをこすこと。

むずかしかったこと・こまったこと

みそをとがす時です。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

おいしかった。



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 6日

学校名

尼崎市立大島小学校 5年生

作った料理

おみそしる

使った材料

ねぎ・とうふ・おふ

工夫したところ

むずかしかったこと・こまったこと

ねぎを切る時に、なかなかきれいなところがあって、こまりました。  
刃のまん中あたりで切ると、すぐに切れるとおしえてもら、たけど、やっぱり  
切りにくかったです。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

だしやおみそのかみ減もよく たいへんおいしかったです!!  
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。





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

尼崎市立大島小学校 5年生

作った料理

かにのそうすい

使った材料

かにとこんぶ

工夫したところ

最初にかにとこんぶのダシ  
を取る事

むずかしかったこと・こまったこと

かにの殻をほぐすことがむずかしかったです。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

こんぶ以外にも、かにのダシの味がして

とてもおいしかったです。(何度もおいしかったです) (50%)



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

尼崎市立大島小学校 5年生

作った料理

口末口曾汁

使った材料

みそ、油あげ、わかめ、とうろ、しめじ

工夫したところ

材料を少し多めにして材料の味もとれるようにした

むずかしかったこと・こまったこと

味をもとがすこくがもすかしかったです。だし味をかきつけているがわからなかつたので困りました。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

油あげを追加してくれたから、美味しかったです。  
ちゃんと味みして頂いてありがとうございます。  
次には作ってネ♡



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 9日

学校名

尼崎市立大島小学校 5年生

作った料理

みそしる

使った材料

だし、わかめ、まき、かつお、しょうが、みそ、かつお

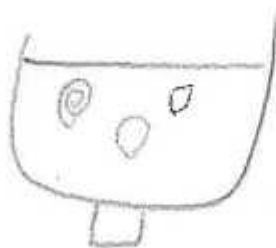
工夫したところ

みそは、なかくすりをつけた。

むずかしかったこと・こまったこと

かつお、しのだし、かんがむずかしい。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

そのまゝ食べるしかつおの味がよかったのでもう少し手早く作る  
おもしろい食べ物です。



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 9 日

学校名

尼崎市立大島小学校 5年生

作った料理

お味そ汁

使った材料

さつまいも・だりニンネぎ・ごんにちく・みそ  
ごんちく・かつおだし・水・とうろ

工夫したところ

食べやすいようにりょうせりに切った。  
みその量を考えてみそをといた。

むずかしかったこと・こまったこと

だしを入れるじょうはんを具といっしょにいれてしまったこと。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

丁寧に大根を切っていたのでとても食べやすかった。  
だしがき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

尼崎市立大島小学校 5年生

作った料理

そばに

使った材料

かしは、たいこん、たんじん、ごぼう、うすあげ、はくせい、さといも、  
こうめ、しょうが、いしが、みこんぶ、もろ

たし、うすく、しょうゆ

工夫したところ

かしは、さきにいためるといいだしがでるから、  
ざいりょうがありすぎてとろろのがたいてんたうた

むずかしかったこと・こまったこと

さといもをとろろのがたいてんでした。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

めっちゃおいしかったです。  
ぐかたくさあたたか  
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

月

日

学校名

尼崎市立大島小学校 5年生

作った料理

みぞれ

使った材料

みぞれ、わかめ、とうもろこし

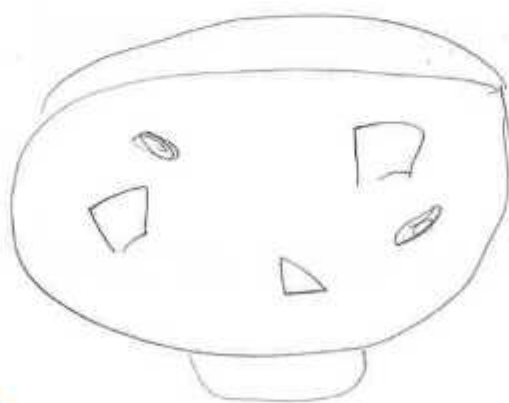
工夫したところ

わかめを上手に切ることに

むずかしかったこと・こまったこと

わかめの切り方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

自分で作ったのがうれしかったです。



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

尼崎市立大島小学校 5年生

作った料理

おせち (にんじん)

使った材料

さとう、みりん、しょうゆ、にんじん

工夫したところ

だしの味を工夫しました

むずかしかったこと・こまったこと

あじが少しあまかったです

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

あまかったけど、みんなぜんぶ食べてくれたから  
うれしかっ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。





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

尼崎市立大島小学校 5年生

作った料理

おすいもの

使った材料

水1L、こんぶ20g、厚切りかつお節20g、酒さとう

大さじ1、しょうり50mL(具)ねぎ、とろろ

工夫したところ

とうろろにかさどしをかき混ぜた。かつお節の粉が出ないように、1度こした

むずかしかったこと・こまったこと

とろろのかさどしが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

父！シソの味つけて、残さず食べました、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 5 日

学校名

尼崎市立大島小学校 5年生

作った料理

みそしる

使った材料

こんぶ・みそ・おふ・とうふ・あおきのり

工夫したところ

湯があおきのりが苦手なので、そんな湯でもたべれるように工夫した。

むずかしかったこと・こまったこと

あおきのりの入れる順番をまちがえた。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

少ない材料でおいしく、色合いもよく豆腐も大きくかつと煮ていっても食べごたえがありました。だしもよく出ていて、味噌の濃さもバツリ！飛雄君をおいしそうに食べていました。

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6日 学校名 尼崎市立大島小学校 5年生

作った料理 みぞれ

使った材料 ふるわかめ、しょうぶ、みぞれ(出し入り)  
(休がりふししょうぶたがっお)

工夫したところ しょうぶを小さく切った

むずかしかったこと・こまったこと 特になし



食べた人のご感想  
自分で作ったからおいしかった。父...かつお風味が  
母...二つのだし

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。



しかた



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

尼崎市立大島小学校 5年生

作った料理

みそしるふりかけ

使った材料

さばのふし、いわしの巻、しらす、あじのふし、ツタマヨネーズ、しょうゆ、たまご、ほうれんそう、うすあげ、ねぎ、みそ

工夫したところ

だしをとるときに、あじのふし、いわしでとるのふしをいれ、おいしくしました。

むずかしかったこと・こまったこと

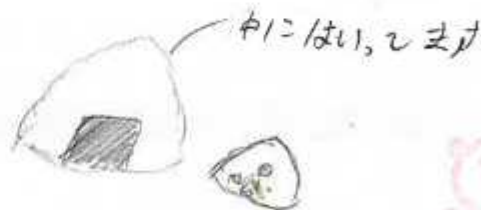
だしをとること、たしでのご飯に、みそしるをみいれ、おいしくするの、かいた、たし、へんじ、した。(ふりかけ)

作った料理の写真や絵

みそしる



ごはん



食べた人のご感想

だしから取ったみそしるは、お家で、なかなか、食べられないので、大変うれしく、おいしく頂戴しました。みじんぎりにしたふりかけのおにぎりも、すごくおいしかったです！お父さん、お母さん、ありがとうございました。父より

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 8日

学校名

尼崎市立大島小学校 5年生

作った料理

みそ汁

使った材料

こんぶ、かつおぶし、しょうゆ、みそ、わかめ、あぶらあげ

工夫したところ

いろんな木杓斗も使ったり、豆腐も一口サイズに切ったり、あらい物もしました。

むずかしかったこと・こまったこと

お茶やしか使ったり、コンロで火を調節する戸付でした。豆腐も口丁で切る時も一口サイズがなかなかうまくいかなかったです。

作った料理の写真や絵

みそ汁



食べた人のご感想

しっかり味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。





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

尼崎市立大島小学校 5年生

作った料理

みそしる

使った材料

とうふ、わかめ、ねぎ

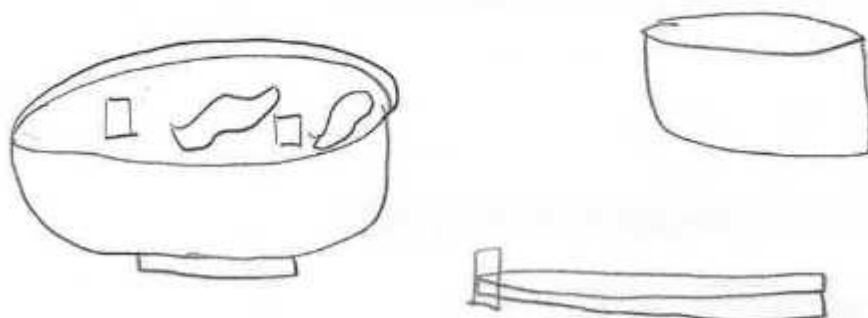
工夫したところ

ふつと煮たようにくふうした。  
みそを入れすぎないようにした。

むずかしかったこと・こまったこと

火を止めてから、みそをとかすとこぼすから、少し、わけてしからた。  
このみそを使うのと、そのわりあいがいまむずかしかった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

お父さんから  
おいしくて最高!! 上手にできました! 味は、てね 次はうすあげも入れてほしいかな!  
お母さんから  
おいしかったよ! またつくってねー!!

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9日

学校名

尼崎市立大島小学校 5年生

作った料理

だしまきたまご

使った材料

たまご

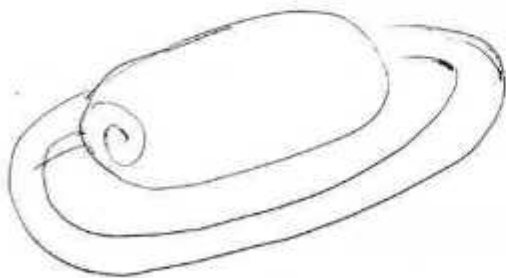
工夫したところ

たまごをくるとずみころ

むずかしかったこと・こまったこと

たまごをくるとして、そのままではにいれるところでは

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

おもしろかったし  
だしのあじがよかったです。



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。





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

尼崎市立大島小学校 5年生

作った料理

だしまき印月

使った材料

印月(3つ) かつお節の汁まろ

しょうゆ、小さじ(2) しょう油、小さじ(2) 水(5cc)

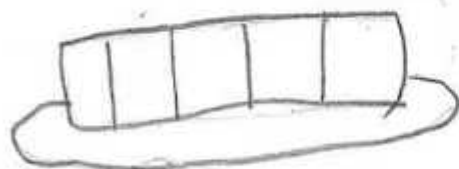
工夫したところ

ニゲナイのように、火の弱さを見ながら巻くことができました。

むずかしかったこと・こまったこと

キトイにま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

はじめてにしては上手に巻けてだし美味しかった!!

料理だけじゃなく色々な事にチャレンジしていこ!!

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 9日

学校名

尼崎市立大島小学校 5年生

作った料理

みそしる、たまご焼き

使った材料

かつお、こんぶ、とうふ、みつば、うすあげ  
(たまご焼き) たまご、だし

工夫したところ

みそしるは、だしからして、みそしるを使ったこと。  
ねぎのかわりにみつばをいれた。

むずかしかったこと・こまったこと

とうふをきるのがむずかしかった。  
とうふは、やわらかいから、切る時にふにやふにやで  
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

だしの味が良くきいていてとてもおいしかったです。  
また作ってくれるとうれしいです。



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。





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 25日

学校名

尼崎市立大島小学校 5年生

作った料理

みそ汁

使った材料

にんじん・油あげ・ごぼう・みそ・豆腐・かつお節・ねぎ・わかめ

工夫したところ

色合いも考えました(赤、茶、白、緑)  
栄養も考えました

むずかしかったこと・こまったこと

人参が切りにくかった。だるく切りをするときは、はなれんぼうがけがけしてしまったりした。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

人参もっさり火がとおって、栄養もよく、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

尼崎市立大島小学校 5年生

作った料理

お雑煮

使った材料

人参・大根・里芋・とうふ・もち(まる)・しろみそ・かまぼこ

工夫したところ

人参、大根、里芋、を切ってなべでゆがいてジップロックの中に入れる作業が工夫した所です。

むずかしかったこと・こまったこと

白みそをといいたあとに、にたたせすぎないようにとく。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

皆でとておおいしく頂きました！  
来年もお手伝いお願いします。



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 17日

学校名

尼崎市立大島小学校 5年生

作った料理

おみそしる

使った材料

みそ、だし

工夫したところ

よくかきまぜ

むずかしかったこと・こまったこと

よくかきまぜ

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

とても、やさしい味でした。  
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。





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

尼崎市立大島小学校 5年生

作った料理

だしまきたま

使った材料

たまご×2-3個(1人分)、だし、マヨネーズ

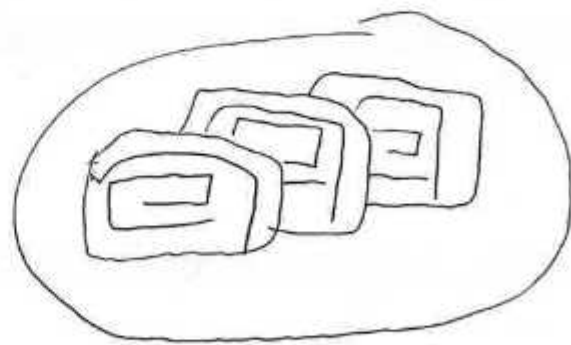
工夫したところ

たまご、だし、マヨネーズを混ぜる時に、全体的に、混ぜる  
ようにしました。あと、マヨネーズを少し多く入れました。なせかという  
ふくらみとできあがるためです。

むずかしかったこと・こまったこと

ひらけおまきまくのをしようとしてしまいかぐちとしてしまって、しょうぶが  
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

「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

尼崎市立大島小学校 5年生

作った料理

みそしる

使った材料

しょうゆ、ごま油、かつおだし

工夫したところ

かつおだし10分とごま油を混ぜてつくりました

むずかしかったこと・こまったこと

おはあち、しるしを作ったのでしるしにこまごまをいれたいです

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

おいしいだしがおいしいな



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

尼崎市立大島小学校 5年生

作った料理

だしを使ったおみそしる (つくだけも)

使った材料

家ぞく4人分 水900mL、こんぶ1/2、なめこ、うすあげ  
みそ

工夫したところ

こんぶをいれてすぐには火をつけずに、30~40分ひたしてから火を  
つけたこと。

ふっとうする手前で火を止めてこんぶをとりだしたこと。

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



つかいおわった  
こんぶで  
つくりました。



食べた人のご感想

〇やさしい味でとても美味しかった!

〇自分でつくったので美味しかった!



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

10月31日

学校名

尼崎市立大島小学校 5年生

作った料理

みそ汁

使った材料

こんこんかつおぶし、あつあけ、ねぎ、たけのこ

工夫したところ

みそをよくかきまぜてなべに入れた。

むずかしかったこと・こまったこと

みそ汁は、いれていた量が少しかたから、お湯(やわらかくする)を加えて、おいしいなと思いました。

作った料理の写真や絵

食べた人のご感想

自分が作った物は、それと本物の物と少し味がちがうかんじですが、自分が作ったものには、またちがうおいしさが感じられます。料理はすごいなと思いました。

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28日

学校名

尼崎市立大島小学校 5年生

作った料理

だまきたまこ

使った材料

だし、しょうゆ、みりん、さくら、サラダ油

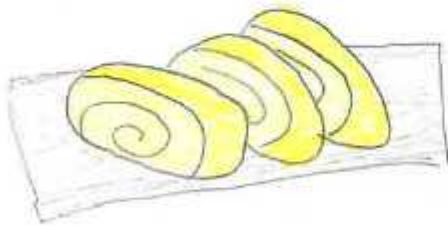
工夫したところ

工夫したところは、ふわふわわたからまくところを工夫したところです。

むずかしかったこと・こまったこと

むずかしかったことは、まくことです。  
こまったことは、なれです。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

ふわふわでとろけるぐらいじゃなかったけどめっちゃめっちゃ  
ふわふわでした！！

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。

