



# 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** 福泉中央小学校

**作った料理** おぞうじ(しろみそ)

**使った材料** 水 700cc 金時にんじん1本 ぞうじだいこん1本 ほうれんそう2たば もち10個 しろみそ 大さじ1つ  
う だしパック 1つ

**工夫したところ** うちほにんじんを☆マークにカットしたので、かたどった。すべて同じにした。

**むずかしかったこと・こまったこと** ぐざいを入れるときに、おゆがはねてしまってむずかしかった。(父に入れてもらいました。)

## 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。



福泉中央小学校



# 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

堺市立福泉中央小学校

作った料理

みえしり

使った材料

みえ、めんま、ふた、まき

工夫したところ

みかげん

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

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。

5-1-1 (みえしり)





# 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

堺市緑福泉中央小学校

作った料理

お蕎麦に

使った材料

かつおぶし、ほしいたけ、大根、にんじん、豆あけ。

しりこ、黒いも、チロシヨウ、ねぎ、もち、ねぎ

工夫したところ

コンブがなかったからほしいたけにした。  
そのわりにはいいものからいれる。(肉)  
おだしが、出るまでのよいだしをきいた。

むずかしかったこと・こまったこと

かつおぶしのりょう

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

だしをひきといてお蕎麦の味に風味が増していると思いました。

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。





## 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

福泉中央小学校

作った料理

みそ汁

使った材料

じゃがいも こんにんじん だいこん あけだしは昆布

工夫したところ

たべやすくするためたに切りかたに工夫しました。  
にんじんは、いちく切り、じゃがいもはたんざく切り、だいこんもたんざく切り、あけもたんざく切りにしました。そして、いれり汁はだしもかたいものからいれました。

むずかしかったこと・こまったこと

むずかしかったのは、ぐざいをとるのです。  
そして、だしのあじがなくなるとはいやうに、みその量をおうせつするのが、  
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

昆布だしがよくできておいしかったです。ぐざいもくづれていな  
くてよかったです。

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 4日

学校名

福泉中央小学校

作った料理

てっちり

使った材料

ふぐ、だしこぶ、はくさい、しめし、しろねぎ、マロニー、豆腐、もみじおろし  
ボンズ(おろし)、ごはん、たまご(お、のり、) 水

工夫したところ

だしをとるときはふつと煮る前に水ぶきをしたら

むずかしかったこと・こまったこと

ひなし

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

うまかつ

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

作った料理

だしまきたまご

使った材料

たまご3つ、だしじょうろ 50mL、しょうゆ、塩

工夫したところ

さいしょの たまご がまぜる、(フライパンにいれた時、

むずかしかったこと・こまったこと

2個つくったとき1個は、まくのが 大きいし、ちょっとバランスがわるかった。  
2個目まくのがうまくできたけど、油が少しのかわずれて、ちょっとくっついた。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

あじつけもよく、味が甘んも、すごく よか たろ 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 月 日 学校名 福泉中央小学校

作った料理 おみそ汁

使った材料 はくさいとうふ、長ねぎ、たまご、だしこん

工夫したところ くふしたところは長ねぎをなめにきることで、だしこんをいちょうで5mmにきりました。

むずかしかったこと・こまったこと なんかいいみをしていい感じにしました。



食べた人の感想 うすくないしこくもなりがおいしいおみそ汁るか、あまりまかいっもつくってるみそ汁ると、同ないあじみたりか

おい  
か赤

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

12月4日

学校名

ふくいずみ中央小学校

作った料理

うどん

使った材料

うどん…4人まえ かつおぶし40g こんぶ…20g

水…2000mL しょうゆ…てきしょう みりん…てきしょう あげ

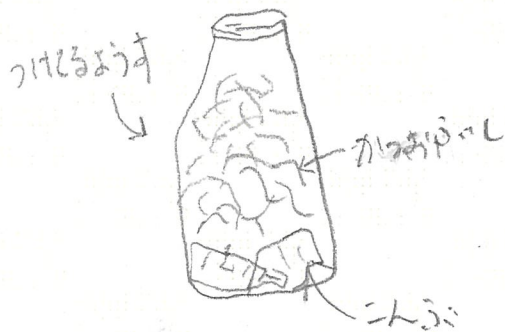
工夫したところ

しっかりだしがひるように1日つけておいた。

むずかしかったこと・こまったこと

だしがかいのちょうみょうをいれるのがわからなくなりました。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

水だしを初めて食べましたが美味しかったです。

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

12月30日

学校名

福泉中央小学校

作った料理

だしまきたまご(たまきずしの具材)

使った材料

だし...かつお節、こんぶ

だしまきたまご、たまごだし、しょうゆ、おん、かたくり粉、酒

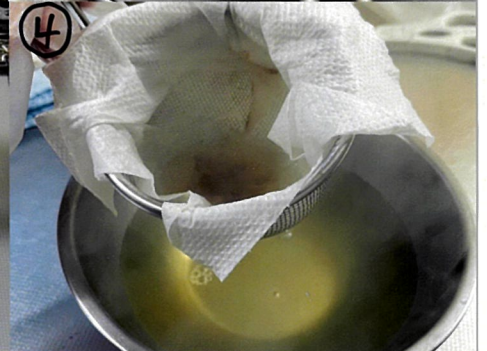
工夫したところ

えぐみがでないようにすること①こんぶは水から入れてふっとう ちくぜんにとり出す。  
②かつお節も入れた後にあくをとる。

むずかしかったこと・こまったこと

だしまきたまごもまくときはこげそうになったりやぶれそうになったりしてむずかしかった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

いつものたまご焼きよりフワフワやわらか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

福泉中央小学校

作った料理

お雑煮

使った材料

・こんぶ・かつおぶし・にんじん・里いも・だいこん・かまぼこ  
・ミツ葉・ゆず・白みそ

工夫したところ

・だし こんぶを煮すぎない。かつおぶしは火を止めて  
かつおぶしがしずむまで待つこと。

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まえにとることがむずか  
しかった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

だしの味がしておいしかったよ。作ってくれてありがとう。

おうちで料理にチャレンジしてみよう♪・・・動画はこちら⇒

※ご記入いただいた内容は、大阪ガスネットワークの食育HPの「つくってみたよ レポート」に掲載予定です。  
この用紙のご提出をもってご了承いただけたものとさせていただきます。





# だしを使って つくってみたよ レポート

**作った日** 12月22日 **学校名** 福泉中央小学校

**作った料理** ちゃんむし

**使った材料** 卵2個 だし…卵の量の3倍(かつおと昆布)  
土鍋小とじ1/4 0<具> 0とりもも肉20g  
0ちくわ…4きれ 0しいたけ4きれ 0ほたて4個  
(4人前)

**工夫したところ** だしの量ぐさいなむし家にあるもので、おいしくなるように、煮えた。たまごをまぜるとさ、あれだてないようにした。理由究せしたら、うつつうつつになるから。

**むずかしかったこと・こまったこと** むすどきに、むしきがなかったからおなべで作ったところかむずかしかった。

## 作った料理の写真



## 食べた人のご感想

とてもおいしかったです。工夫して家にあるもので作れたことと、たのびの、また色々な具材を使って作ってくると嬉しいです。

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。





# 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

ひくしけみちみち小学校

作った料理

おそうじ

使った材料

コンブ、かつお節、しろみそ、金時人参、大根、昆布、まるもち

工夫したところ

ぬめりが出ないように、コンブをひたす直前にならから引き上げた。

むずかしかったこと・こまったこと

人参を同じ厚みに切るのがいまいちかかった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

(自分) 白みそのコクがきいていて、一口も食べたいなと思った。  
(お母さん) 昆布と鰹節の出汁が利いていて、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

12月29日

学校名

福泉中央小学校

作った料理

ちやわんまし

使った材料

たまご、かまぼこ、しいたけ、こんぶ、かつお、しょうゆ、さけ

工夫したところ

分量をちゃんと量った

むずかしかったこと・こまったこと

しいたけがうまいなかった

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

今までに食べた茶碗蒸しの中で一番おいしかったです(母)

出汁から作っているのがとても濃厚でおいしかった(兄)

出汁がきいてお店のような味でした(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** 堺市立福泉中央小学校

**作った料理** おでん

**使った材料** 水1L、めんつゆ50mL、さとう大さじ3杯、西大さじ3杯、みりん大さじ3杯、しょうゆ60mL、こんぶ(だし)、おでんの具(たこ、こんにゃく、もやし、わかめ、人参、たけのこ)

## 工夫したところ

たこをくしにせずと煮た。たこを煮すぎにのびしてせずと、きれいにできた。

## むずかしかったこと・こまったこと

牛すじ肉たこをくしにせずと煮た。びみょうにうまくさらなかった。だしが煮えなかった(おいしい)。

## 作った料理の写真や絵

こんぶだし



## 食べた人のご感想

だしを取ったこんぶは、おでんの具にして食べたらおいしかったよ。だしが出て、栄養があって、おいしくて、こんぶはいい食材だね!

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。





## 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

福泉中央小学校

作った料理

だし巻き卵

使った材料

卵・だし・塩

工夫したところ

しっかりまぜると弱火でゆっくり火を通す

むずかしかったこと・こまったこと

上手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

①塩がたりめんかった ②塩がらり

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。





## 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

堺市立福泉中央小学校

作った料理

だしまきたまご

使った材料

たまご 2つ、水(ほんの少し)、おだし

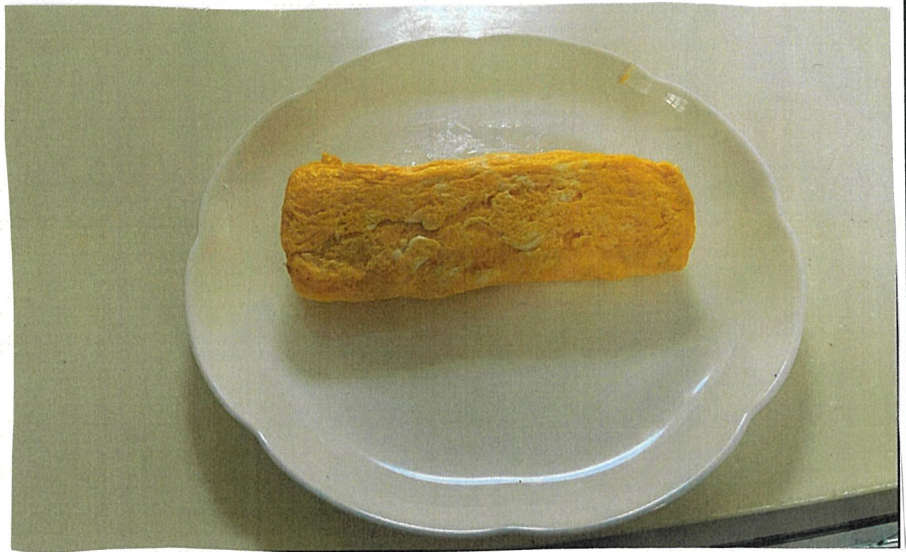
工夫したところ

よく混ぜるとい。

むずかしかったこと・こまったこと

へらへらでひっくりかえすとき。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

おなじたぷりは だし巻き卵で、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

月 日

学校名

堺市立福泉中央小学校

作った料理

だしまきたまご

使った材料

たまご(2)、合おでこ(大さじ3)、しょうゆ(小さじ1)  
みりん(小さじ1) みりん(小さじ1)

工夫したところ

よく最初おでこにたまごをかきませた。

むずかしかったこと・こまったこと

たまごをまくところ

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

ふわふわでおいしいから！

おうちで料理にチャレンジしてみ

※ご記入いただいた内容は、大阪ガスネットワークの食育HPの「つくってみたよ レポート」に掲載予定です。  
この用紙のご提出をもってご了承いただ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

堺市立福泉中央小学校

作った料理

だしまき卵

使った材料

卵(Mサイズ 4個)・白だし(15mL)・水(45mL)・サラダ油

工夫したところ

卵をかきまぜないように身だけで作った。

むずかしかったこと・こまったこと

卵をひっくり返すのがむずかしかった。いつ卵をひっくり返せばいい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

だしのあじがきこえておいしかった。

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

12月21日

学校名

福泉中央小学校

作った料理

お雑煮

使った材料

にんじん・白だし・ほくそり・おもち

・水・たまりこん・かまぼこ

工夫したところ

にんじんをほなやかにお花の形に切ったこと。  
おもちをオーブントースターで焼いたとき、もちどうしがくっつかないようにお皿をあげることにした。

むずかしかったこと・こまったこと

分量をはかりまちがえてすじくつ美味じゃなかった。  
たまりこんを切るとき、手を切ってしまった。

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

福泉中央小学校

作った料理

なめこのみそ汁

使った材料

だし...にぼし、こんぶ、  
昆...とうふ、なめこ、ねぎ、みそ

工夫したところ

にぼしの頭とおなかの黒いわたをとりました。わたしは別にとらなくてもいいけどわたしをとらなかつたら苦みが出るみたいなのでわたしはわたをとりました。

むずかしかったこと・こまったこと

とうふをきれいに切るのが少しむずかしかったです。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

いつもお料理は私を食べない弟がごはんを全部食べてくれました。おいしかった〜ありがとう〜と弟が言ってくれたのでうれしかったです。弟がいちもみんなおいしい食べてくれてありがとう。で言ってくれました。また作りたいなと思いました。

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。





# 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** 福泉中央小学校

**作った料理** うどん 親子丼

**使った材料** (だし、こんぶ、かつお節、水)

玉うどん、しお、うす口しょうゆ、たまご、玉ねぎ、鳥もも肉、うめぼし、とろろこんぶ、ねぎ、うす口しょうゆ、白ごはん

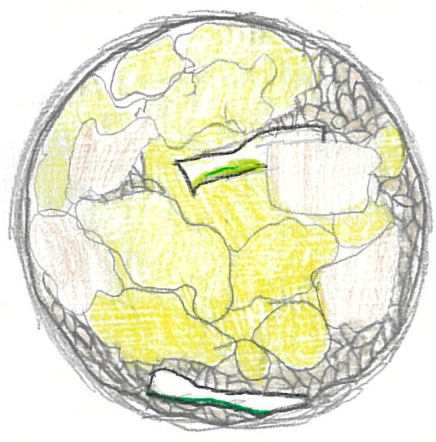
## 工夫したところ

だしのあじがこくもうすくもならないように工夫しました。 たまごが半しゅくでおいしく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

火かけんを調整するのがむずかしかったです。 お皿の白ごはんにきれいにのるようにな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

だしがあじがうどんとあっておいしかった。 たまごがふわふわであじもでておいしかった。

## 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

福泉中央小学木交

作った料理

おみそ汁

使った材料

ワカメ・白ネギ

工夫したところ

最後に、とうとうおみそ汁を入れた

むずかしかったこと・こまったこと

火を使うのがこまった。お水でなくて

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

だしがきいていておいしいです

おうちで料理にチャレンジしてみよう♪・・・動画はこちら⇒

※ご記入いただいた内容は、大阪ガスネットワークの食育HPの「つくってみたよ レポート」に掲載予定です。  
この用紙のご提出をもってご了承いただ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

月 日

学校名

男 福泉中央小学校

作った料理

みそ汁

使った材料

長ねぎ、汁あげ

工夫したところ

長ねぎの皮をむいて切った

むずかしかったこと・こまったこと

みそをよじ

作った料理の写真や絵

食べた人のご感想

少しはお辛かったが  
ご飯に合った



おうちで料理にチャレンジしてみよう♪・・・動画はこちら⇒

※ご記入いただいた内容は、大阪ガスネットワークの食育HPの「つくってみたよ レポート」に掲載予定です。  
この用紙のご提出をもってご了承いただけましたものとさせていただきます。





# だしを使って つくってみたよ レポート

作った日

1月2日

学校名

福泉中央小学校

作った料理

とんじる

使った材料

大根 ニンジン タマネギ ふた肉 こんにゃく  
三つ葉 かりふしのだし 青ネギ

工夫したところ

ざり米斗をなるべくくきする  
(至理由)火がつかないように。味汁がべたべたからお  
しぼりたにして、肉のアクをとった。みえをゆであけてお  
つぎせなりのうにしたい。おねにゆたあと、青ネギを刺した。見

むずかしかったこと・こまったこと

大根の皮をむくとき、ゆが  
てかりえうになった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

野菜が甘くて、だしもきいていて、おいしかた  
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22日

学校名

福泉中央小学校

作った料理

みそしるし

使った材料

しいたけ、ねぎ、わかめ、大根

工夫したところ

みそをいれてから、しんないよりにした。

むずかしかったこと・こまったこと

わかめは汁のなかみその量がむずかしかった。  
大根をきるのこまむずかしかった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

みその量がおいしかった。

おうちで料理にチャレンジしてみよう♪・・・動画はこちら⇒

※ご記入いただいた内容は、大阪ガスネットワークの食育HPの「つくってみたよ レポート」に掲載予定です。  
この用紙のご提出をもってご了承いただ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 30 日

学校名

福泉中央小学校 5-1

作った料理

おせしほ

使った材料

かつおだし わかめ ねぎ あげ だんご

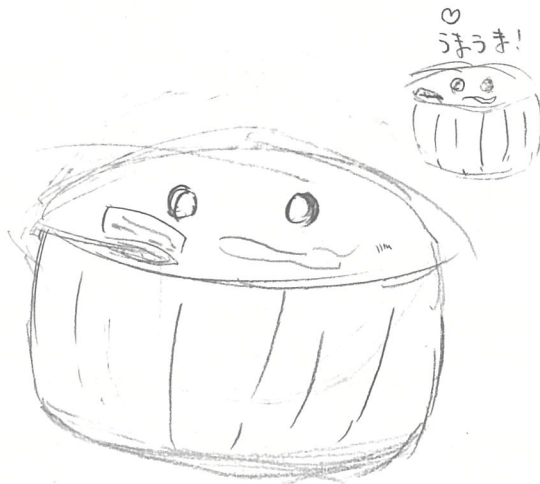
工夫したところ

あげ、ねぎの切り方

むずかしかったこと・こまったこと

みその量が少なくてこまったこと

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

みその量が少なかったけどとてもおいしかった。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 5日

学校名

福泉中央小学校

作った料理

みそ汁

使った材料

こんぶ, かつおぶし, とうふ, わかめ  
こうじみそ

工夫したところ

みその味もこくしないように少しずつみそを入れていったことです。

むずかしかったこと・こまったこと

こんぶのだしをとる時にふっとうさせたいこと。  
わかめを入れた時にちゃんと広らが見るとき。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

だしの味がしていいいつもより  
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 3日

学校名

福泉中央小学校

作った料理

茶わんむし

使った材料

・タイのアラ・こんぶ、かつお節、たまご  
・とり肉、酒、しょうゆ、みりん、ゆりね  
・エビ、しいたけ

工夫したところ

・おいしいだしができるように、たいのアラを入れみた。  
・味が濃くもうすくもないように、かげんしながら作った。

むずかしかったこと・こまったこと

・器にだしと卵を混ぜた物を入れるとき、こぼさないように入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

タイのあじがしておいしかった。  
だしがまろりとれていておいしかった。茶わん蒸しもすか入らないできれいにできていました。

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



なるせみこ

**作った日** 1月2日 **学校名** 福泉中央小学校

**作った料理** しじみ煮のもの

**使った材料** しじみ、あけ、こんにゃく、にんじん  
↑  
だし

## 工夫したところ

にんじんをまがくった

## むずかしかったこと・こまったこと

いつもたべてるのであじがらからなにかちがうめがわかな

## 作った料理の写真や絵



## 食べた人のご感想

いつもたべてるのであじがらから

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

福泉中央小学校

作った料理

茶碗蒸し

使った材料

〇こんにゃく 〇かつお節 〇水 〇卵 〇しいたけ 〇エビ 〇コーン  
〇塩 〇とり肉 〇かまぼこ 〇みつ葉

工夫したところ

布巾を一枚入れたこと。 お湯を入れすぎなかったこと。

むずかしかったこと・こまったこと

とり肉に塩を入れすぎたことです。 卵をまぜるときあわ出してしまうことです。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

なめらかな食感だったが、とり肉がしょっぱかった。

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 28 日

学校名

福泉中央小学校

作った料理

肉じゃが

使った材料

豚肉、糸こんにゃく、じゃがいも、こんにゃく、たまねぎ、てんさいのさや、しょうゆ、みりん、白だし、かつお節、水

工夫したところ

しょうゆの量を測って、しょうゆなどをいれるというのを工夫した。

むずかしかったこと・こまったこと

しょうゆの量が、12.5だったけれどメモリが12なんじゃなかったのでもずかしかったです。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

ほくほくで食べた時に温かいのが良かった。肉は切っていて食べやすかった。

おうちで料理にチャレンジしてみよう♪・・・動画はこちら⇒

※ご記入いただいた内容は、大阪ガスネットワークの食育HPの「つくってみたよ レポート」に掲載予定です。  
この用紙のご提出をもってご了承いただけましたものとさせていただきます。





## だしを使って つくってみたよ レポート



作った日

1月3日

学校名

福泉中央小学校

作った料理

肉じゃが

使った材料

牛肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも

こんぶ(だし)、糸こんにゃく グリーンピース

工夫したところ

火がとおりやすい牛肉をあとにいれて、火のとおりにくいものからさきにいれました。  
(じゃがいも)

むずかしかったこと・こまったこと

じゃがいものめをとるのがむずかしくて、ピーラーでとったけど思うようにいかなかったのでもうちはほうちょうのかどでめをとりました。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

たまねぎがしんなりしてて、だしがよくとれてた。

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

福泉中央小学校

作った料理

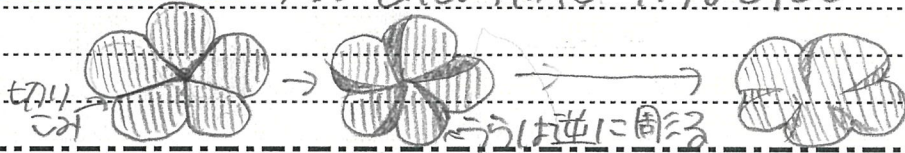
お雑煮

使った材料

ダシ(昆布、花かつお)、大根、人参、ごぼう、鶏内 おもろ (白だし、酒、みりん)

工夫したところ

人参を花の形に切りました。



むずかしかったこと・こまったこと

ダシの取り方がおぼつかしかったです。

昆布を水に1時間くらいひたしてから、火にかけて沸騰させずに小さい泡が出てきたら、火を止めて花かつおを入れて、かつおが沈むまで待つからもうおぼつかしかったです。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

ダシが良くて美味しい!

人参が花になっているのがかわいい! 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

1月 2日

学校名

作った料理

なげし

使った材料

だし・水・しいたけ・みつな・とり肉・とうふ

氷ぎょうざ、はくせい

工夫したところ

あまりふらとうさせない

むずかしかったこと・こまったこと

材料を切る

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

だしの香りがとても  
良かったですね。

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。





## 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

作った料理

だしまき

使った材料

たまご(3) 白だし 水 油 せしう  
しょうが

工夫したところ

あわだてすぎずにまぜて火ががんもきおつける  
味がかならないようによくまぜる。

むずかしかったこと・こまったこと

1回でまよところ

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

だしの味がきいてておいしか。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

作った料理

だしまき卵

使った材料

卵、だし汁、さとう、うすろしょう油

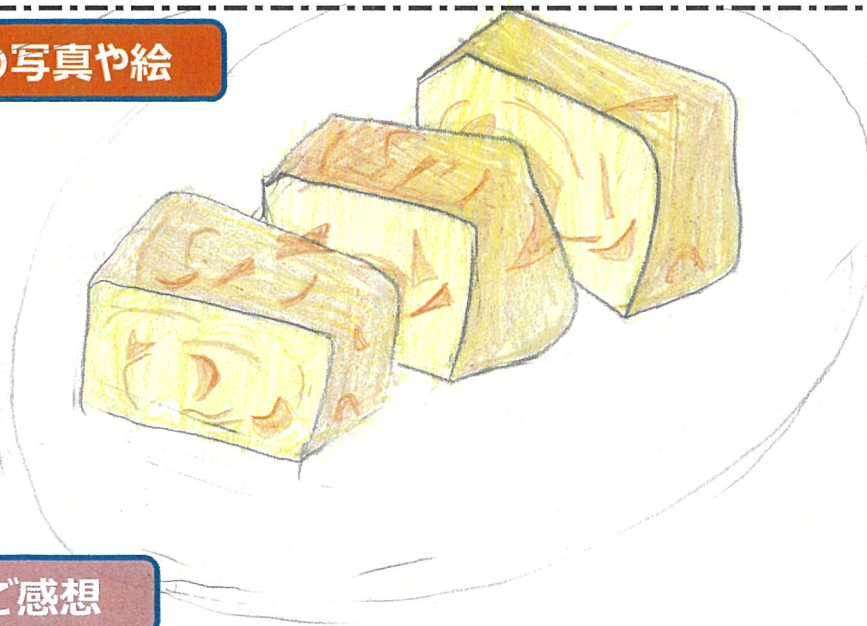
工夫したところ

卵をきれいに焼くところ

むずかしかったこと・こまったこと

卵をきれい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

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。



大阪ガス株式会社



# 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

つくし幼稚園

作った料理

みそしる

使った材料

大豆、とうふ、かかめ、たまご、いりこ

工夫したところ

みそ

むずかしかったこと・こまったこと

とうふがみそがのびないためにみそを少しづつ入れていく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 1月3日 学校名 堺市立福泉中央小学校

作った料理 カレー

使った材料 カレーのルー、にんじん、たまねぎ、お肉

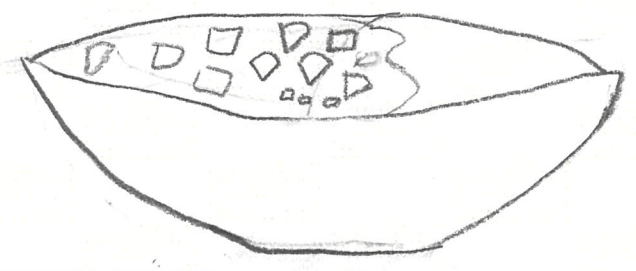
## 工夫したところ

にんじんをなべにいれる前にレンジでチンしてにのみ時隔7分くらい  
カレーのルーをいれたら弱火

## むずかしかったこと・こまったこと

たまねぎのみじんぎりと肉を切る

## 作った料理の写真や絵



□ = 肉  
▽ = にんじん  
○ = たまねぎ

## 食べた人のご感想

お肉がおいしかった

おうちで料理にチャレンジしてみよう♪・・・動画はこちら⇒

※ご記入いただいた内容は、大阪ガスネットワークの食育HPの「つくってみたよ レポート」に掲載予定です。  
この用紙のご提出をもってご了承いただ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

福泉中央小学校

作った料理

ちゃんむし

使った材料

えび、うだまめ、しめじがまぼこ、たまご、かつ

おふし、こんぶ

工夫したところ

かつお油、しとこんぶ、リエるほうだった

むずかしかったこと・こまったこと

たまごをまわしてるのがおすかしかった

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

かつおふしのあいが、こ

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 3 日

学校名

福泉中央小学校

作った料理

とん汁

使った材料

こんぶ、かつおぶし、ごぼう、にんじん、油揚げ、大根、玉ねぎ、えのき、しょうゆ、みそ

工夫したところ

れいぞうこののり物も使った

むずかしかったこと・こまったこと

大根がぶもってたよりかちてろおかしかった  
うた肉も油で煮べってやるのがよおかしかった

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

いれは本だしをつかってた、いれ  
かつおとこんぶの出汁でつくるといつもおいしいから

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 29 日

学校名

作った料理

みぞれしる

使った材料

ごま油、かぶ、あげ、かまぼこ、みぞれ、だし

工夫したところ

きゅうりにかわるわい。

むずかしかったこと・こまったこと

ごま油のかきかきかかったこと。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

いつもと同じ味でおいしかった

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

福泉中央小

作った料理

おそづに

使った材料

大根、人参、里いも、とうもろこし、みそ、こんぶ、かつおぶし、おもち

工夫したところ

だしを取るときにペーパーをざるのところにひいた、  
こんぶだしは、前夜からつけておいた

むずかしかったこと・こまったこと

人参をきるととくに、かたかたのびむずかしかった

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

かつおのにおいがして、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 6日

学校名

福泉中央小学校

作った料理

きつねうどん

使った材料

うすあげ、うどん、だし、ねぎ

工夫したところ

うどんのだしの味ときつねの味つけ

むずかしかったこと・こまったこと

うどんの味がむずかしかった きつねの味つけもいつもと味がちがう気がした

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

大好きなうどんを自分で作りました。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ましたものとさせていただきます。



梅らめる





## 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

福泉中央小学校

作った料理

けんちんじる

使った材料

にんじん、こんぶ、かつおぶし

大根、あけ、ごぼう、とり肉、ネギ、しょうゆ、塩、さけ

工夫したところ

火が通りやすくするために、おさいをうすく切る

むずかしかったこと・こまったこと

うすく切る時の、サイズがむずかしかった。大根とにんじんのかわむぎかにこまった

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

少ないちょうみ科でもだしがきいてて、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

12月 30日

学校名

福泉中央小学校

作った料理

だしまきたまご

使った材料

たまご、だし(かつお)

工夫したところ

ぷるぷるのだしまきたまごになるように、だし汁をすこし多めにいれました。

むずかしかったこと・こまったこと

たまごをまくのがむずかしかったです。

作った料理の写真や絵



感想

ぷるぷるのだしまきたまごにな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** 福泉中央小学校

**作った料理** みそしる

**使った材料** こんぶだし、たまねぎ、たまご、みそ

**工夫したところ** ぶんぶんしてからたまごを入れるのをやめました。たまごを入れてからよくおいてからまぜました。

**むずかしかったこと・こまったこと** たまねぎを切るのかわりに切らせて、とてもなみだを出してまじらかんぱって切りました。たまねぎがかわくても切れなくてこまりました。

## 作った料理の写真や絵



## 食べた人のご感想

だしがよく効いていて、おいしかったです。たまねぎとたまごが甘くてのみやすいみそ汁でした。又、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

※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」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

作った料理

だしまもたまご

使った材料

たまご、だし、油

工夫したところ

油の量を500円玉ぐらいの量をいれることを工夫した。

むずかしかったこと・こまったこと

フライパンでまく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

すごくおいしいと言って  
くれました。

おうちで料理にチャレンジしてみよう

※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

作った料理

炊き込みご飯、あじの味噌汁

使った材料

しめじ、にんじん、薄揚げ、とり肉

あじ

工夫したところ

炊き込みご飯の前に炊き込みとお米を混ぜて、火がムラなく通るようにする。

あじの味噌汁を出すため、おにぎりを入れて、フタをして加熱する。

むずかしかったこと・こまったこと

炊き込みご飯(にんじんをスライサーでみじん切りにするのがかたくて大変だった)

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

どちらも、しつぽいだしが効いていて、とてもおいしかったです。(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

福泉中央小学校

作った料理

みそ汁

使った材料

はくさい、きのこ、白だし、みそ、だいこん

工夫したところ

具材のかたい順ににました。  
白だしとみその量を調整しました。

むずかしかったこと・こまったこと

だいこんをいちおう切りにするときにむずかしかった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

おいしかったと言っていた

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てみよう

# だしを使ってつくってみたよしレポート

作った日 1月5日 きたの(王)の学校名 福泉中央小学校

作った料理 | みそしる

使った材料 | わかめ、あじ、大根、人参、お味  
しるどかつおのだし

工夫したところ | みそをこくすぎないよう、うすすぎないよう

あす"か"かったこと、こまったこと

グシハツクニ: かつおぶしをいれるところ

作った料理の写真や絵



べた人の感想

ういしかったといっていた





# 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

堺市立福泉中央小学校

作った料理

おぞうに

使った材料

だいこん、にんじん(赤色)、さといも、ごぼう、おもち(あん)、みつば、白めそ

工夫したところ

こんぶとみつおのだしをとっておく

おもち以外の材料は先にだしとらしてこいておく。

むずかしかったこと・こまったこと

おもちがやわらかくおなべのそこにひっついて。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

里いもののやわらかがいいかんじておいしかった。  
白めそで食べるのが一番だと思った。

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

堺市立福泉中央小学校

作った料理

親子どん

使った材料

たまご、玉ねぎ、りのそにん

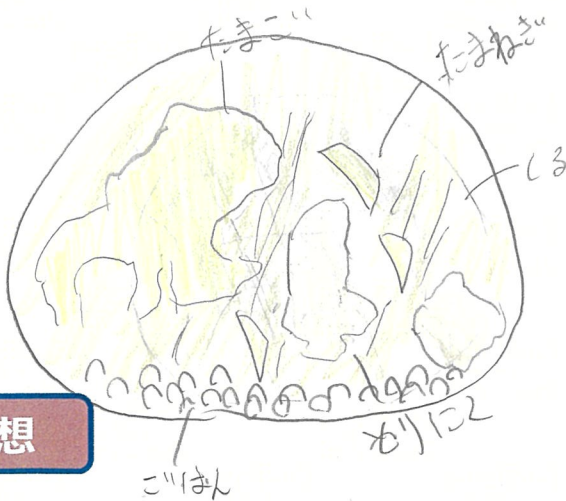
工夫したところ

たまごで味がうすくなるので、味つけを少しこくしました。

むずかしかったこと・こまったこと

とくにない

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

だしがきりていてたまごがとろとろしておいしかった。

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。



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

福泉中央小学校

作った料理

みそ汁

使った材料

大根、ねぎ、きつまいも、わかめ、にんじん

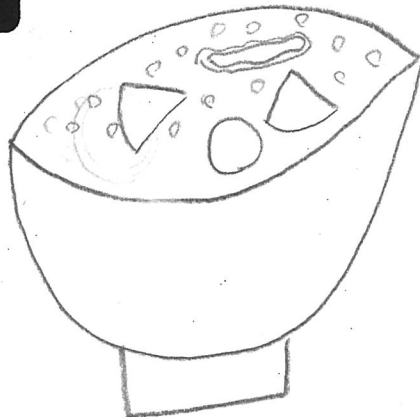
工夫したところ

野菜を切るとき

むずかしかったこと・こまったこと

あまりなかった

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

野菜や汁がすごくおいしかった。

おうちで料理にチャレンジしてみよう♪・・・動画はこちら⇒

※ご記入いただいた内容は、大阪ガスネットワークの食育HPの「つくってみたよ レポート」に掲載予定です。  
この用紙のご提出をもってご了承いただ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10日

学校名

土塚市立福泉中央小学校

作った料理

だし巻き玉子

使った材料

・卵、粟芽米立米、和風だし、水、うすくろしお、ゆ、石砂糖、塩、サラシ油

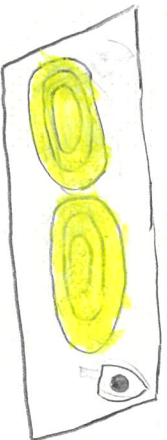
工夫したところ

水の量、サラシ油の量を工夫した。

むずかしかったこと・こまったこと

卵の入れすぎが心配だった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

「ちょっと焼きすぎたけど、美味しかった。また作りたいね。」

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。





## 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

堺市立福泉中央小学校

作った料理

だし巻き卵

使った材料

卵、だし汁、しょうゆ、

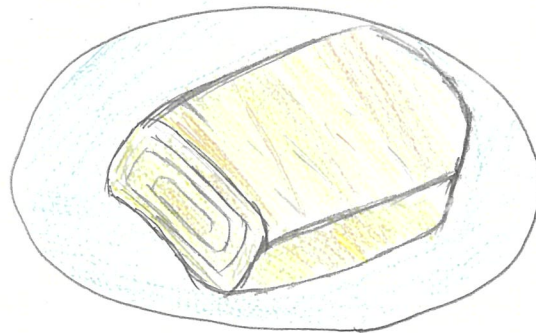
工夫したところ

ふわふわに出来るように火の温度を気をつけています。こげすぎないようにひっくり返す時間も気をつけています。

むずかしかったこと・こまったこと

ひっくり返す時間がおそくなってちょっとだけこげた。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

卵がふわふわに出来て 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31日

学校名

堺市立福泉中央小学校

作った料理

年越しそば

使った材料

こんぶ かつお  
めん しょうゆ  
そば ねぎ

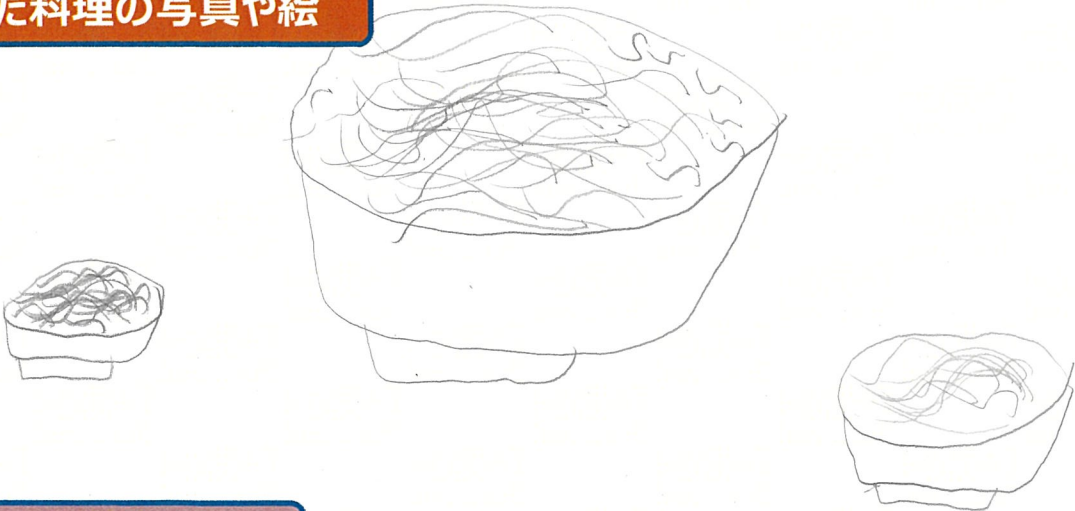
工夫したところ

きれいにだしがとれるように工夫した。

むずかしかったこと・こまったこと

むずかしかったところは、だしをとるところです。だしをきれいに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

だしがき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。



5-3-1 堺市立福泉中央小学校





## 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

福中央小学校

作った料理

おみえしる

使った材料

みそ 油あげ  
かつおだし だしこん  
ごんし  
おぎ

工夫したところ

大根やかわいものをいじりに入れること。

むずかしかったこと・こまったこと

大根をうすく切って火を通しやすくする。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

だしをとったおみえしるの味が「お」で「食」で「味」が「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

1月5日

学校名

福泉中央小学校

作った料理

よせなべ

使った材料

はくさい、えのき、なかなめこ、大根、とうもろこし、ぶた肉、とり肉、にんじん

工夫したところ

火のおりにくいざりりからいれてよく火をとおす。

むずかしかったこと・こまったこと

きんぴらに火が通るようにざりりらにふてきると大きさがちがったこと。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

具がやわらかくおいしかった。

おうちで料理にチャレンジしてみよう♪・・・動画はこちら⇒

※ご記入いただいた内容は、大阪ガスネットワークの食育HPの「つくってみたよ レポート」に掲載予定です。  
この用紙のご提出をもってご了承いただ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

11月 4日

学校名

福泉中央小学校

作った料理

ぞうじ

使った材料

みずな、大根、にんじん、かまぼこ、もち、カツオ節(だしをとるしお)

工夫したところ

切るときに太くならないうりにしたところ。

むずかしかったこと・こまったこと

かまぼこが下まできれいでいなくてくっついていました。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

いつもよりおいしかった。にんじんやかまぼこをきれいに切ってくれまして、だしのかわおぶしもきれいに取ってくれました。

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 1 日

学校名

福泉中央小学校

作った料理

おでんに

使った材料

小いも、おもち、大根、豆沢みそ

工夫したところ

みそをするとき力をいれた

むずかしかったこと・こまったこと

みそをするときすりばちが、かんとんに重かった

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

いつも通りのおいしいおでんにでした

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 30日

学校名

福泉中央 小学校

作った料理

たこ焼き

使った材料

たこ焼き粉 ・ 水 ・ たこ ・ もち ・ 天かす ・ ねぎ

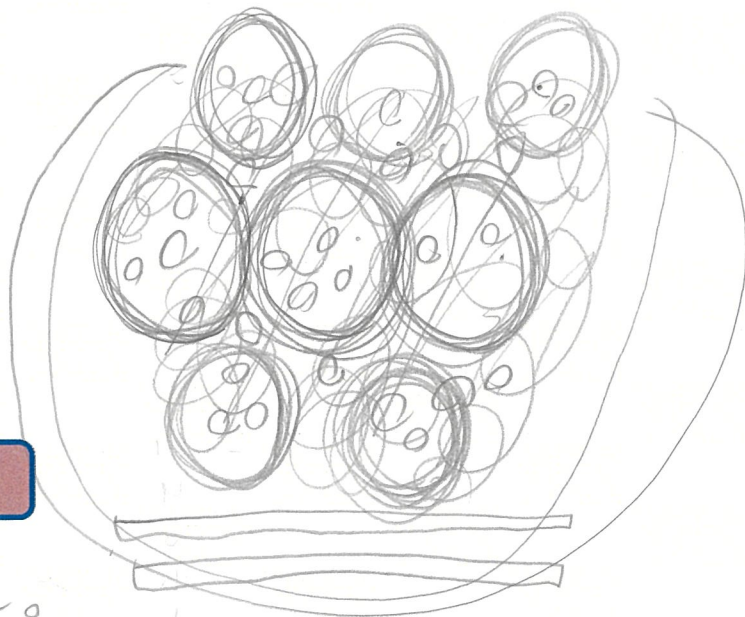
工夫したところ

たこ焼きの形

むずかしかったこと・こまったこと

たこ焼き粉のきじがダメにならないように

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。

岩本 麗





# 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

福泉中央小学校

作った料理

しゃぶしゃぶ

使った材料

こんにゃく、豚肉、ラタン、木根、しいたけ、まいたけ、はくせい、しゃぶもち、ウインナー

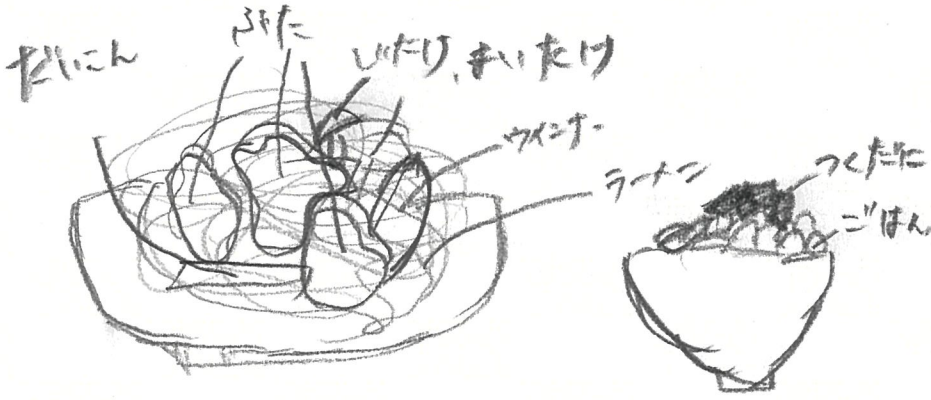
工夫したところ

だしを取ったこんにゃくをゆでるのはもったいないので、かつお節とだしよに ついたにもつきました。

むずかしかったこと・こまったこと

ずっと火にかけてるとお湯がはう飛んで、減っていくので、途中で お湯を足した。

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

12月 29日

学校名

福

作った料理

卵焼

使った材料

卵、味の素、マヨネーズ、塩こしょう

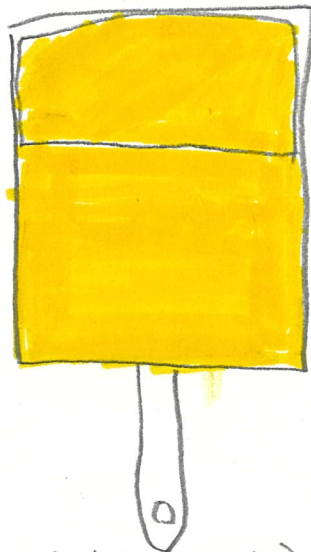
工夫したところ

マヨネーズを入れてふっくらさせたこと

むずかしかったこと・こまったこと

まくのがむずかしかった

作った料理の写真や絵



卵焼  
~~たまご~~ 焼

食べた人のご感想

マヨネーズの風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4日

学校名

福泉中央こども園

作った料理

すき焼き

使った材料

さとう、みりん、かつを削りリフぶく

しょうゆ、ねぎ、はしきり、赤み、(肉)、しょうゆ、しいたけ  
ねぎ

工夫したところ

しいたけを花みたいにきり目をいれる方がおもしろかった。

むずかしかったこと・こまったこと

すき焼きのたれが、水を入れて、作り直さるのは、とてもむずかしかった。

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。







# だしを使って つくってみたよ レポート



作った日

12月 22日

学校名

作った料理

113113

使った材料

だしとわかめ

工夫したところ

こけしにように(煮)る

むずかしかったこと・こまったこと

つくりにくく、だしがおいしく、わかめがおいしく、あじわいがあった。

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

おいしく食べたよ、あじわいがあった。

おうちで料理にチャレンジしてみよう♪・・・動画はこちら⇒

※ご記入いただいた内容は、大阪ガスネットワークの食育HPの「つくってみたよ レポート」に掲載予定です。  
この用紙のご提出をもってご了承いただけましたものとさせていただきます。





## だしを使って つくってみたよ レポート



作った日

12月 31日

学校名

福泉中央小学校

作った料理

ちまみおし

使った材料

たまご、白だし、水、かまぼこ、ねぎ

工夫したところ

- 白だしと水の分量
- 材料斗の大きさ

むずかしかったこと・こまったこと

おこしに仕上げるときにレンジでの温度と時間

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

おいしかった  
だしの味がよかった

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 月 日 学校名 堺のりっふふくいきずみ

作った料理 しゃぶしゃぶ

使った材料 水とおかめ

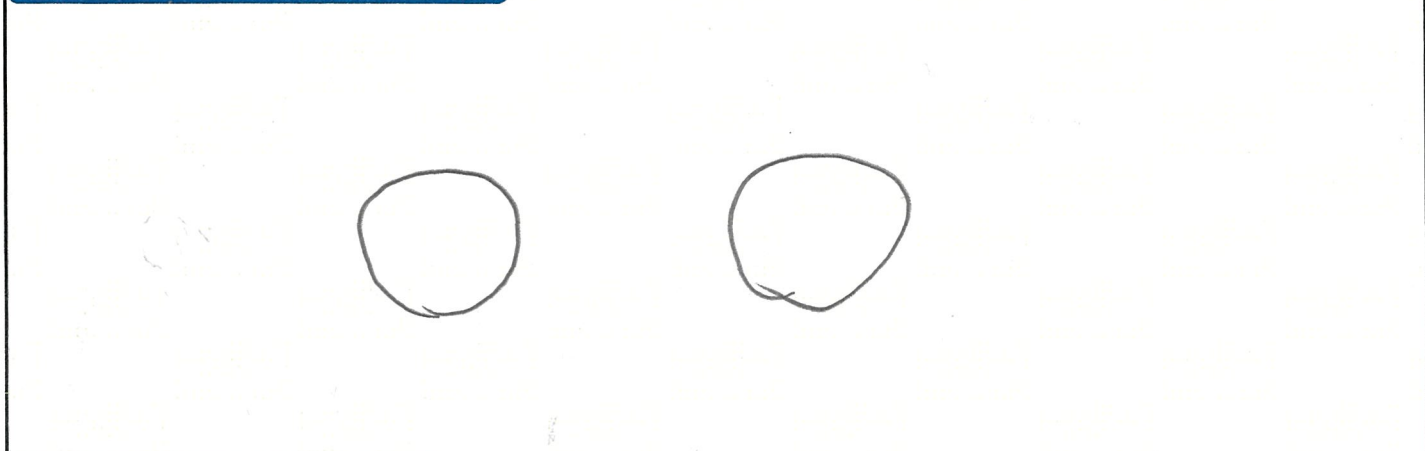
## 工夫したところ

なし

## むずかしかったこと・こまったこと

おじつけを「みずからかて」きたこと。

## 作った料理の写真や絵



## 食べた人のご感想

お母さん、おいしい おにりちゃん、めっちゃおいしい  
おとうさん、おいしい おとうと、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

月 日

学校名

堺市立福泉中央小

作った料理

みそ汁

使った材料

豚肉、だし、ごはん、ごぼう、にんじん、とうもろこし

ごみじょう

工夫したところ

にたまがなかったこと

むずかしかったこと・こまったこと

みその量

作った料理の写真や絵



食べた人のご感想

みその量が少なかった

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いたものとさせていただきます。



# 材料

1. かつおの出汁

1. たいこん

1. にんじん

1. ごぼう

1. とうもろこし

1. ねぎ

1. みそ

## ①作りかた

1. かつおの出汁を作り、まず

2. 材料をいれ、煮汁を入れて

3. 煮ます。煮ている間に、ごぼうを水

にゆける。

4. たいこん、にんじんを1cm×

5. 5cmに切る。

6. とうもろこしを四角に切る。

ゆたかえり:

① 煮汁をゆきまじめたか?

6. 煮、とうもろこし、たいこん、かたじけなく入れる。

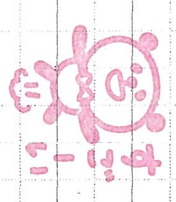
7. 2をいれる。

8. ねぎを入れる。

## 感想

おもしろい、あつあつ、とてもおいしい。

## 家族の感想



ゆたかえり:

① 煮汁をゆきまじめたか?



# 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** 福泉中央小学校

**作った料理** たがしまきたまご

**使った材料** 水だし(いりこ、こんぶ)

たまご4個  
さしり小いりこ2  
しょうが小いりこ2  
木だし4

**工夫したところ** お水1L:だし25g(だしの作り方)

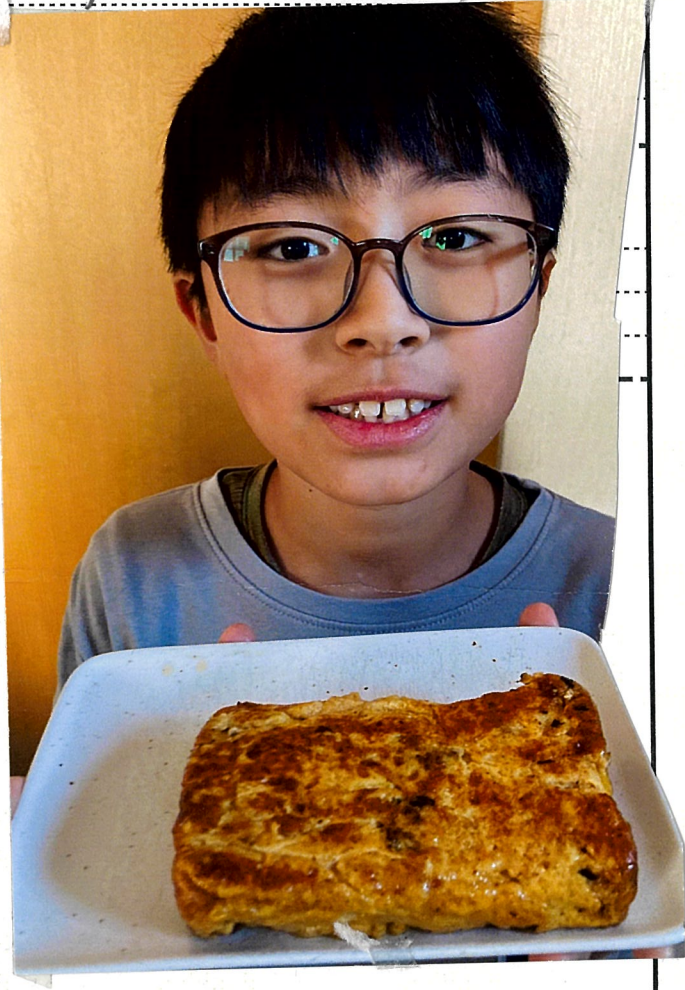
中を箸じゃくのほけたいでまいたしこ

いりここんぶ、かりがらしをあけた

**むずかしかったこと・こまったこと**

かたがしをいりこからた

**作った料理の写真や絵**



**食べた人のご感想**

(父) たしがまいていておいしかったです!  
(母) おさかなのおいしかったです。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。

