



「和食だし体験講座」

食育ブック(P.28)や別紙を見て、だしを使った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

作った日

1月3日

学校名

姫路市立白浜小学校

作った料理

みそでんかく

使った材料

- こんしおく
- こんぶだし
- かつおだし
- さとう
- 合わせみそ
- 白みそ

料理の写真や絵



工夫したところ

味つけの調味料をそろそろするまでにこむところ

難しかったこと・困ったこと

こんしおくがやわらかくてセカリしにかったです
こんぶだしがやわらかいから、竹くしをさすのがむずかしかったです

食べた人の感想

みんなおいしいと喜んでくれてうれしかったです。

OGNW使用済





「和食だし体験講座」

食育ブック(P.28)や別紙を見て、だしを使った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

作った日

1月10日

学校名

姫路市立白浜小学校

作った料理

大根の和風者

使った材料

大根

だし

いわし、かつおうる

めいわし、こぶ、干しい

たけ)

天日干し塩



工夫したところ

だしをゆぐりとふ。とうしないようにだしを取った。

難しかったこと・困ったこと

大根が、かたく切りぬくかった。

食べた人の感想

かつおのだしが、よくきいていた。おいしかった。塩だけど、味がしかり感じられた。

OGNW使用欄





「和食だし体験講座」

食育ブック(P.28)や別紙を見て、だしを使った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

作った日

12月28日

学校名

姫路市立白浜小学校

作った料理

うどん

料理の写真や絵



使った材料

| | |
|----------|---------|
| うどん | さとう |
| こんが | うずろしょうゆ |
| かつおだしパック | 塩 |
| かまぼこ | |
| 味付けあげ | |
| ねぎ | |
| みりん | |

工夫したところ

昆布を火に入れて火にかけてから
ふっとうする前に昆布を取り出した。
さとうをかくし味に少し入れました。

難しかったこと・困ったこと

ねぎの小口切りが難しかったです。
しょうゆの味づけは家の人に教えてもらいました。

食べた人の感想

とてもおいしかった
昆布のだしがきいていて、やさしい味
だと言われました。汁も全部飲みまし
た。

OGNW使用権





「和食だし体験講座」

食育ブック(P.28)や別紙を見て、だしを使った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

作った日

1月5日

学校名

姫路市立白浜小学校

作った料理

みそしる

使った材料

大根(約10cm)

人参(小本)

白ねぎ(半分)

うすあげ(1まい) (1袋500cc)

合わせだし 味パック2袋

(いわし煮干し、あじ煮干し)

かつおぶし、こんぶ、乾しいたけ

麦みそ



工夫したところ

大根の大きさを工夫しました。
おなべの残りの白ねぎを使った。だしのういてきた
あくをとった。

難しかったこと・困ったこと

人参を切る時、かたくて困った。

食べた人の感想

・だしの味がしっかり出ていました。

大根、白ねぎ等の野菜のうま味が、ほんのり甘くとてもおいしかったです。
だしの味と野菜の味が合っていて、おいしかったです。

とってもいいお味であかりました。

OGNW使用欄





「和食だし体験講座」

食育ブック(P.28)や別紙を見て、だしを使った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

作った日

1月 8日

学校名

姫路市立白浜小学校

作った料理

白ごはんとおみそしる

使った材料

料理の写真や絵



- ・お米
- ・はくさい
- ・大根
- ・ほんだし
- ・みそ
- ・水

工夫したところ

火が通りにくい野菜を先に入れていって、一番火が通りやすい野菜を最後に入れるようにした。野菜を切る時、一口で食べられる大きさに切るようにした。

難しかったこと・困ったこと

教えてもらった作り方の順番が、よく覚えてなくて、お母さんはばかりに作り方の順番を聞いていて、自分だけで作ることができなかつた。だいこんを切る時、かたいからカを入れようとして、へんな切り方をして手を切りそうになった。

食べた人の感想

かたい物もちゃんと火が通ってやわらかくなっていた。だいこんの大きさがぶあつかったりうすかったりしたから、もっと食べやすく切れるようにしたい。味は美味しかった。

OGNW使用欄





「和食だし体験講座」

食育ブック(P.28)や別紙を見て、だしを使った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

作った日

1月 8日

学校名

姫路市立白浜小学校

作った料理

たまご

使った材料

・たまご(2個)

・かつおだし

・水(少々)

・油(少々)

・油(少々)

料理の写真や絵



工夫したところ

使った材料を「マイパック」に入れて
たまごだけききまるおて小さくしたかんじて
す。

難しかったこと・困ったこと

ひがげんが「なかんたことでも」

食べた人の感想

味がついてよかった
たまごはかじがよ、そしてうまみおいしか
ったよ。

OGNW使用機





「和食だし体験講座」

食育ブック(P.28)や別紙を見て、だしを使った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

作った日

1月1日

学校名

姫路市立白浜小学校

作った料理

お雑煮

料理の写真や絵



使った材料

大根、人参、もち、とり肉
かぼち、お醤油、酒

工夫したところ

大根をうすく切ったこと

難しかったこと・困ったこと

もちを入れるのが難しかった

食べた人の感想

おいしかった

OGNW使用機





「和食だし体験講座」

食育ブック(P.28)や別紙を見て、だしを使った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

作った日

1月5日

学校名

姫路市立白浜小学校

作った料理

だしたまごおじや

使った材料

- ・たまご
- ・だし2種類(うどんた・かつお)
- ・しお
- ・ごはん
- ・しょうゆ
- ・おゆ

料理の写真や絵



工夫したところ

みための感じ

難しかったこと・困ったこと

しょうゆの分量

食べた人の感想

おいしかった！
また作、てほしい！

OGNW使用欄

