



# つくってみたよ♪レポート

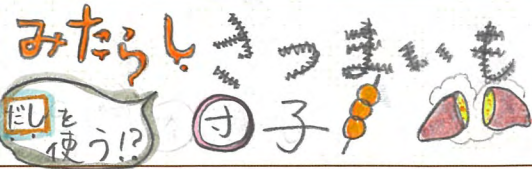
作った日

12月28日(木曜日)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名



## ● 使った材料

- ・だし汁かつおと昆布の(合わせだし)
- ・さつまいも
- ・白玉粉 ・片栗粉
- ・しょうゆ ・水
- ・さとう



料理の写真または絵

## ● 工夫したところ

だしパックではなく、かつおぶしと昆布でだしをとったところ! 時間はかかるけど、とてもいい香りがして、おいしかったです!

## ● むずかしかったこと

さつまいもを均等な大きさに丸めること。お店とかだと手作りの場合は大変なんだな、と思いました。今度は丸い形以外も作ってみたいです!

## ● 食べた人の感想

姉と一緒に楽しく作っていました。お父さんのあんが、ちゃんとおダシの味がしていました。温め直して食べるとより美味しかったです。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日  
1月5日(金)

学校名  
雲雀丘学園 小学校

料理名

みそしる

## ● 使った材料

- こんぶ2枚
- かつお
- おろし8個
- わかめ少し
- とろろ



## ● 工夫したところ

おろしをお湯にいれたときに、  
「トング」でおさえつけないよう  
にきをつけました。おさえつけれ  
るとえびみかでするそうです。

## ● むずかしかったこと

みそをとくときに、どのくらい  
入れるかに注意しました。多  
すぎても少なすぎてもだめだか  
らです。とろろを入れる時こぼ  
さないように注意しました。

## ● 食べた人の感想

「濃厚です」ともおいしいお味噌汁でした。お出汁を取る時は火加減にも  
注意して、黄金色のお出汁がとれていたのも、おいしい秘訣だったと思います。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

1月4日(木)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

炊き込みご飯

## ● 使った材料

こんぶ、かつお、お米、  
お肉、しいたけ、えのき、  
にんじん、刻み油揚げ、  
しょうゆ、みりん、お酒



料理の写真または絵

## ● 工夫したところ

だしがふっとうしない  
ように気をつけたところ。  
具材をなるべく同じ大き  
さに切ったところ。

## ● むずかしかったこと

こんぶ やかつおをいい  
タイミングでひき上げる  
こと。お肉を切る  
こと。

## ● 食べた人の感想

風味が豊かで出汁のきいた炊き込みご飯で美味かったです。  
その後、同じように出汁を取りあてんを一緒に作りました。美味かったです。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

12月22日(金)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

とん汁

## ● 使った材料

里いも, 大根, にんじん,  
しいたけ, しめじ, 油あげ,  
ぶたにく, みそ, だし, ねぎ,  
しょうが



## ● 工夫したところ

食べやすい大きさに具材  
を切ったこと。  
具材もお汁も味わってもらうた  
めに、お汁も具材バランスよく  
入れたこと。

## ● むずかしかったこと

大根の皮をむくところ。  
具材とお汁をバランス  
よくもりつけるところ。  
にんじんもだいにんも  
いちょう七割りにする  
ところ。

## ● 食べた人の感想

根菜にも味がよくしみて、具だくさんのおいしいとん汁でした。栄養たっぷり  
であたにか、この季節にぴったりのお料理だね。また作って下さい。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

1 月 1 日 (月)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

お雑煮

## ● 使った材料

こんぶ、花かつお、水、大根、にんじん、  
とりもも肉、料理酒、しょうゆ、みりん、  
塩、もち、三つ葉、ゆずの皮、ちくわ、



## ● 工夫したところ

20分以上 こんぶを水にひたした  
ことでうま味が出た。  
大根とにんじんをむと口サイズに  
食べやすかった。

## ● むずかしかったこと

かつおをあみじゃくしてすくい上げる  
ことがむずかしかった。  
大根とにんじんを同じ厚さに切る  
ことがむずかしかった。

## ● 食べた人の感想

いつも簡単にだしがとれるだしパックを使っていますがきちんとおだしをとった  
お雑煮はとってもおいしく食べていただきました。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

11月1日(月)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

おそうじ

## ● 使った材料

釜時にんじん

そうじに大根

こいも

焼きかまぼこ、ちくわ

ほうれんそう

## ● 工夫したところ

1月1日はおもちを  
焼いてはだめなので、  
おちはやくすにたべ  
ました。(おが家は)  
(おもちをつかいます)

## ● 食べた人の感想

おもちが白みそをしっかりと吸収していたので、  
とてもおいしかったです。



## ● むずかしかったこと

むずかしかったのは、  
材料などはすべてまるく  
しないといけないので、  
丸くするのがむずかし  
かったです。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

1月3日(水)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

だし巻き卵

## ● 使った材料

だし(こんぶ・かつお)

たまご 4つ

しょうゆ

さとう

みりん



写真または絵

## ● 工夫したところ

できるとは空洞かできないうようにつぶすようにした。巻くときにはよくまじらうようにしんちゅうにまいた。

## ● むずかしかったこと

昆布のだしをとるときに、沸騰させたら駄目だからたまに見ないと。卵を巻くとき、皮がとれずとれずうまくなかった。

## ● 食べた人の感想

だしがきいておいしかった。米とよく合う。出来あがりはお肉の中に入れて味もおいしかった。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

12月21日(木)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

だしを使ったみそしるの汁だし  
かつおぶしのみそを使ったふりかけ

## ● 使った材料

- かつおぶし・ごぼう
- 水・みそ・とうふ・わかめ
- しょうゆ・料理酒・みりん
- そば、うすあげ、かまぼこ、一味



## ● 工夫したところ

- ごぼうとかつおぶしを使ってふりかけをつくらせた。
- そばを作った。
- かつおぶしとごぼうが捨てるのが多い。
- だしじるがのこったからだし汁で

## ● むずかしかったこと

- 味そのおろりか逃げたように、交果を残すためにふりかけをすぎないようにした。
- とうふとせせいは、とうふを切り入れると、

## ● 食べた人の感想

だしを使った方がおいしいとお母さんが言っていた。  
みそしるは

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載







# つくってみたよ♪レポート

作った日

1月5日(金)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

おみそしる

## ● 使った材料

・にんじん・だいこん  
・ねぎ・みそ・こんぶ  
・かつおぶしはくさい  
・しいたけ



おみそしる

料理の写真または絵

## ● 工夫したところ

包丁で手を切らないように  
左手の使い方を意識して  
切るようにしました。  
毎日食べるみそしるではなく、  
具材を変えて作ったところ。

## ● むずかしかったこと

みそをとくこと。  
にんじんを切るときにきれい  
によう切りにしようとしたこと。  
かたい野菜を切ること。  
最初から汁をとること。

## ● 食べた人の感想

みんなおいしくて野菜もうまく切られてるよ。  
と言ってくれました。うれしかったです。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





## つくってみたよ♪レポート

作った日

12月23日(土)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

肉だんごと根菜のスープ

### ● 使った材料

とりミンチ、人参、  
レンコン、にんじん、  
ごぼう、昆布、かつお  
節



料理の写真または絵

### ● 工夫したところ

昆布をつけてる時間  
ごぼうのよじれをとり  
すぎない、れんこんとご  
ぼうのあく抜きをするこ  
と

### ● むずかしかったこと

ごぼうをささがきにき  
るのがむずかしかった。  
肉だんごを丸めること。

### ● 食べた人の感想

肉だんごにだしがしみこんでいておいしかった。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

1月8日(月)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

みそ汁

## ● 使った材料

- 豆腐
- 粉末だし(無添加)
- わかめ
- みそ



料理の写真または絵

## ● 工夫したところ

沸騰しないように火の調節した。  
みそをこかすときに火をとめて、こかした。  
味の調整をしっかりとしました。

## ● むずかしかったこと

わかめが乾燥わかめなのでわかめの量を少なめにして  
ちょうどいい量に調整した。

## ● 食べた人の感想

おだしが良く効いて美味しかったよ。(父)  
私が作るみそ汁が美味しくて感激してるよ。(母)

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





## つくってみたよ♪レポート

作った日

12月24日(日)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

だし巻き玉子

### ● 使った材料

たまご、和風だし。



料理の写真または絵

### ● 工夫したところ

たまごがフライパンにくっつかないように油を全体になじませて焼きました。

### ● むずかしかったこと

焦がさないようにする事と、たまごを巻くのがおずかしかったです。

### ● 食べた人の感想

とてもおいしかったです!!

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





## つくってみたよ♪レポート

作った日

12月31日(日)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

お雑煮

### ● 使った材料

こんぶ、おしょうゆ、  
しお、えび、金時にん  
じん、大根、みつば、  
なるし、おもち



### ● 工夫したところ

きれいになるように、  
もりつけを丁寧に  
しました。  
金時にんじんをお花の  
形にしました✿

### ● むずかしかったこと

味の調整がむずか  
しかったです。

### ● 食べた人の感想

こんぶとっにお出しがとても美味しかったです。  
盛り付けもとてもきれいに出来てました。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

1月1日(月)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

おそげに

## ● 使った材料

もち、水、とろろふのだし  
塩、酒、うすくちしおうち



料理の写真または絵

## ● 工夫したところ

- ・だしを取ったとろ肉を入れる。
- ・もちつけをきれいにする。
- ・きれいに見えるように、にんじんをお花の形に切る。

## ● むずかしかったこと

- ・もちがやわらかくなって、他の野菜にひっついてくれないようにすることに。

## ● 食べた人の感想

おもちがやわらかくておいしいと言ってくれました。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

12月29日(金)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

なめこときのこの  
おみそ汁

## ● 使った材料

- ・ あじだし ・ おとうふ
- ・ なめこ ・ 青ねぎ
- ・ しいたけ ・ おみそ<sup>2</sup>種
- ・ まいたけ
- ・ えのき



## ● 工夫したところ

具材の大きさを均等にして  
食べやすくしたところ  
です。

## ● むずかしかったこと

おとうふを手の上に乗せて  
切るのが少し小怖かったので  
むずかしかったです。

## ● 食べた人の感想

お母さんやお父さん、お姉ちゃんみんなか おみその  
加減がちょうど良くておいしいと言ってくれました。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

1月1日(月)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

お雑煮

## ● 使った材料

こんぶ      もち  
 かおぶし    白みそ  
 大根        とり肉  
 人参  
 三つ葉



料理の写真を撮る時は

## ● 工夫したところ

野菜を丸く切ったこと。  
 こんぶを出したら火を止めてからかおぶしを入れたこと。  
 とり肉から出たアクを取った。

## ● むずかしかったこと

白みそをとかすのがうまいかす少し苦単划したことで

## ● 食べた人の感想

白味噌の量が少し少なかったけど、おいしい。だしとかつお、アク取りをいれて、おいしい。おいしいだしを味わうことが出来た。また作りたい。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載







# つくってみたよ♪レポート

作った日

12月31日(日)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

お正月のにしめ

## ● 使った材料

こんにゃく、こいも、しいたけ、  
高野豆腐、水んこん、たけのこ、にんじん 調味料、  
しめさば

## ● 工夫したところ

こんぶとかつおでだしを  
しった。材料ごとにもれ  
をひたした。こんにゃく  
のかざり切りは自分でしました。

## ● 食べた人の感想

おいしかった。上手くておいしい。風味がまいておい  
しかった。こんにゃくがふんわりしていた。いもが甘くてよかった。



絵

## ● むずかしかったこと

こいもの皮をむくのがむず  
かしかった。一つづつ材料を  
別々にたぐいで手順がかわった。  
味つけははじめて自分でしました。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

12月27日(水)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

みそ汁

## ● 使った材料

- ・かつお節...30g 水...300cc
  - ・みそ
  - ・とうふ
  - ・わかめ
  - ・玉ねぎ
- ...適量



## ● 工夫したところ

水に対して10%のかつお節で出汁をとったので、濃い目のみそ汁に仕上げました。

## ● むずかしかったこと

キッチンペーパーでかつおと出汁をこすところが熱くて、少し大変でした。でもお母さんが手伝ってくれたので、あまり難しくなかったです。

## ● 食べた人の感想

濃い目のかつお出汁で作ったので、うま味がありとてもおいしかったです。おいしかったのでまた作りまいた！

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

1月5日(金)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

卵と豆ふのみそしる

## ● 使った材料

卵 ・ きぬ豆ふ  
おだし ・ みそ  
ねぎ



料理の写真または絵

## ● 工夫したところ

豆ふとねぎだけでは、  
いりごりが足りないと思  
ったので、卵を入れたこと。

## ● むずかしかったこと

豆ふをふっとうしたお湯  
の中に入れること。

## ● 食べた人の感想

家族みんなが「おいしい」と言ってくれて、また作って  
ほしい」ともあっていました。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

1月2日(土)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

おそうじ

## ● 使った材料

昆布、かつお節、  
水、白みそ



## ● 工夫したところ

昆布を水が入っているな  
べに火のあつたまままで  
入れること

## ● むずかしかったこと

かつお節をだしをとってか  
すとりに出すこと

## ● 食べた人の感想

お母さん とてもおいしかった

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

12月31日(日)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

なすとねぎをつかたみそる

## ● 使った材料

なす、ねぎ、だし、みそ、水、油



## ● 工夫したところ

食べやすいようになすを切った。ねぎも、細くみじん切りで切った。

## ● むずかしかったこと

ねぎのみじん切りがうまく切れなかった。

## ● 食べた人の感想

1つ1つの材料を味にはこだわって、具材も好きで、美味しくいただきました。お味もとてもおいしかったです。又作りたいです！

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

1月4日(木)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

ゆずぽん

## ● 使った材料

ゆず、しょうゆ、みりん  
昆布、かつお節



## ● 工夫したところ

思いっ切りにするときに  
かみが出てしまうのでし  
ぼりすぎないようにした。

## ● むずかしかったこと

ゆずを包丁で切るとき

## ● 食べた人の感想

ちょっとマイルドな感じがなく酸味が少しあった。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





## つくってみたよ♪レポート

作った日

1月1日(月)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

お雑煮

- 使った材料 ・だし(こんぶ、かつお) ・白みそ ・ほうれん草 ・金時人参 ・大根 ・おもち (雑煮大根)



料理の写真または絵

### ● 工夫したところ

- ・こんぶを1ばんかけてもどした。
- ・お正月だから、人参をお花の形に切ったところ。
- ・おもちを焼いてから、少し煮ることでやわらかくしたところ。

### ● むずかしかったこと

- ・雑煮大根と金時人参を切るのが、こう大変でした。(とくに人参を切るのがむずかしかった)

### ● 食べた人の感想

- ・みんな、おもちがやわらかくておいしかつと言ってくれました。人参の形がお花でかわいいと言ってくれました。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





## つくってみたよ♪レポート

作った日

1月7日(日)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

七草がゆ

### ● 使った材料

七草 ごはん 酒 塩  
白だし



料理のつくりかたは紙

### ● 工夫したところ

炊いたごはんを水で洗って、  
ぬめりをとってから、鍋に入れた  
ことです。

### ● むずかしかったこと

むずかしかったところは、酒、塩、  
白だし(少量)で味をととのえること  
です。あまおかゆを作ったことが  
なかったので、味がむずかしか  
たです。

### ● 食べた人の感想

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載







# つくってみたよ♪レポート

作った日

1月11日(木)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

みそしる

## ● 使った材料

こんぶ、かつお、みそ、ねぎ、油



料理の写真または絵

## ● 工夫したところ

だしをついて、みそを入れたところ

## ● むずかしかったこと

口のかわかん

## ● 食べた人の感想

いまいち あまりはいくはない  
これにかけて といおねだ。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

1月1日(月)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

おみそしる。

## ● 使った材料

- ・ かつをぶし
- ・ みそ
- ・ 大根
- ・ わかめ



料理の写真または絵

## ● 工夫したところ

- わかめがさいしよは、細かたから、さきに水おき
- していたこと、大根を三角に切ったこと
- みそをスプーンできれいにいれたこと
- わかめを、みじかに切ること

## ● むずかしかったこと

- わかめを、小さく切るのかむずかしかった。
- かつをぶしをふろに入れるところがむずかしかった。
- みそがスプーンについたのをとるのがむずかしかった

## ● 食べた人の感想

(私) いつもと味がちがってびっくりした、おいしかった また作りたい また食べたい

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





## つくってみたよ♪レポート

作った日

1月1日(月)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

にら玉汁

### ● 使った材料

にら 1/2束

卵 1個

だし汁 400ml

醤油 大匙1

酒 大匙1



料理の写真または絵

### ● 工夫したところ

卵を煮すぎないようにふんわり蒸し上がった火を止めたところ。

### ● むずかしかったこと

にらを2cmにそろえて切るのがむずかしかった。また、卵を割る時の力加減がむずかしかった。

### ● 食べた人の感想

家族全員、おいしいと言ってくれました。うどんを入れたら合いそうとも言ってくれました。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

1月5日(金)

学校名

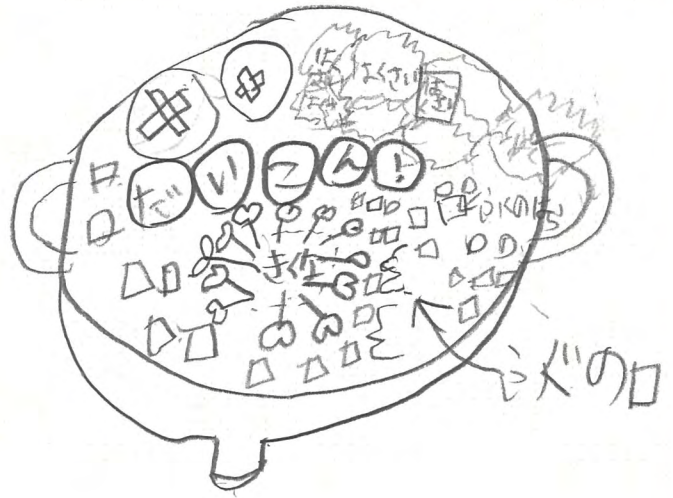
雲雀丘学園 小学校

料理名

てっちり

## ●使った材料

はくさい、こんにゃく、はくさい、にんじん、だいこん、きくらげ、ふくゆ、各種辛粉、しいたけ、とろろ



料理の写真または絵

## ●工夫したところ

灰汁をよくとって、だしをにごらさないようにした。でも灰汁をとりやすいようにした。

## ●むずかしかったこと

灰汁をきれいにとったこと、ふくゆをちぎると前くさいにすっととめておくこと。

## ●食べた人の感想

はくさいとかにしっかりとだしが入っているからおいしいといってくれた。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

12月3日(日)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

味噌汁

## ● 使った材料

ほんだし、お湯600ml、

みそ、じゃがいも

## ● 工夫したところ

だしを多く入れて、味噌をちょっと少なめに入れたこと

## ● むずかしかったこと

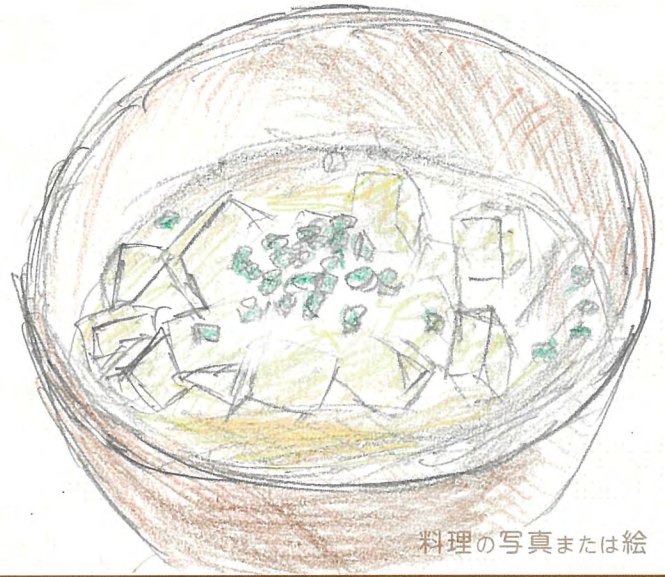
じゃがいもとお湯をよぼよぼに入れてしたこと

ふっとうして出てきたあわをすくいあげたこと

だしを味噌汁を茶碗に入れてしたこと

## ● 食べた人の感想

おいしかったです。



料理の写真または絵

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

1月1日(月)

学校名

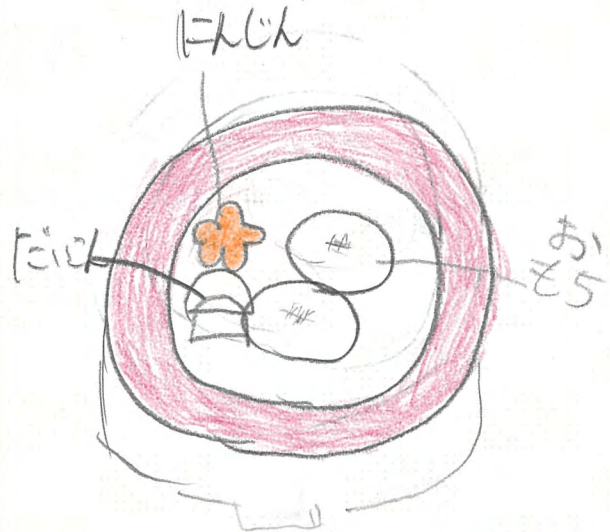
雲雀丘学園 小学校

料理名

おそうに

## ● 使った材料

もち、だいこん、だし、かつお、  
にんじん



料理の写真または絵

## ● 工夫したところ

だいこんを少し小さく切る  
作業ではじめのちのだいこんを  
切るのがむずかしく、工夫し  
ました。気をぬくとずれて手を切  
りそうになりました。

## ● むずかしかったこと

おもちの湯がまがけんがむ  
ずかしたかたがごと  
ゆがきすぎないようにしました。

## ● 食べた人の感想

おもちがもちもちで美味しい！ また作ってね！！

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

1月7日(日)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

おみそしる

## ● 使った材料

かつおぶし、「こんぶ」、みそ  
とうふ、ねぎ、わかめ



料理の写真または絵

## ● 工夫したところ

お出汁は-からとって、使って  
いる かつおぶしにもこた  
わって選んで使っている  
ところ。お出汁の味がよく分  
かるように具をシンプルにしたところ。

## ● むずかしかったこと

ねぎを切るところが、おとうふ  
を手の上で切るのが、とて  
もむずかしくて、これ  
か、たです。

## ● 食べた人の感想

おいしかったです。お出汁の風味がたくさん味わえておいしかったです。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





## つくってみたよ♪レポート

作った日

1月6日(土)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

おでん

### ● 使った材料

こんぶ・かつおぶし・水・  
にんじん・大根・すじ肉・卵・  
ちくわ・ごぼてん・こんにゃく・  
く・三色串天・うすくちしょうゆ・  
さけ・黒米糖



料理の写真または絵

### ● 工夫したところ

大根がやわらかくて味がしみやすくなる様にお皿にお米と水を入れてレンチンしたらめっちゃ美味しくできた事です。

### ● むずかしかったこと

大根やにんじんの形がくずれない様に面取りとってはいしこをけする様な作業がいちばんむずかしかったです。

### ● 食べた人の感想

いつもは時短のため市販のおでんだしを使っていますが、こんぶとかつおぶしでだしを取って作ったおでんは、味が濃くて美味しかったです。大根やにんじんも、やわらかくてできていました。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載







# つくってみたよ♪レポート

作った日

1月4日(水)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

具 たくさんみそしる

## ● 使った材料

にんじん、さつまいもなどの  
おみそしるの具、みそ、  
だし汁(かつお、こんぶ)、  
あつあけ、わかめ、きのこ



料理の写真または絵

## ● 工夫したところ

味付けが濃くならない  
ようにだしをしっかりと  
て、おみその量を調整  
しました。

## ● むずかしかったこと

包丁で糸切らなよう糸田かいとこ  
ろなどを気にして、野菜を切る  
ことがむずかしかったです。大き  
すぎても食べにくいし、小さすぎ  
ては食感が味ゆえないので、  
ちょうどいい大きさにすることがむずかし  
かったです。

## ● 食べた人の感想

野菜の甘みがしっかり出ている、とても美味しかったです！  
是非また作ってもらいたいです。ありがとう！！

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





## つくってみたよ♪レポート

作った日

1月1日(月)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

おそうに

### ● 使った材料

こんぶ、かつおだし、  
さといも、きんときにんじん、  
白めそ、みつば、もち



料理の写真または絵

### ● 工夫したところ

にんじんとかを食べやす  
い大きさに、切った。  
おもちは、食べる直前に  
やいた。こんぶは、またつ  
かえるように、干しておいた。  
おもちに焼きめをつけた。

### ● 食べた人の感想

だしがし、かりきいていて、すごくおいしかった。  
おもちの焼きめがおいしかった。

### ● むずかしかったこと

だしをとるのに、時間か  
かかって、大変だった。  
さといもが、ぬるぬるして、  
切りずらくて、むずかし  
かった。白めそを、どれだけ  
いれたいか、チェックするのが  
大変だった。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





## つくってみたよ♪レポート

作った日

12月31日(日)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

味噌ぞうじ

### ● 使った材料

おだし、昆布、かつおぶし  
白味噌、大根、人参、  
ごぼう、小豆、おもち、  
かつおぶし、ゆず

### ● 工夫したところ

大根、にんじん、ごぼう  
小豆は先にゆでて、  
やわらかくしておく。  
お味噌を入れたら、弱火に  
してふっとうさせないように  
する。

### ● 食べた人の感想

おだしと白味噌おもちと野菜がなめらかに口の中で  
とけ合っ、とても美味しかったです。



料理の写真または絵

### ● むずかしかったこと

水から昆布を入れ、  
ふっとうするまでに  
昆布をなべから  
取り出すこと。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

1月3日(水)

学校名

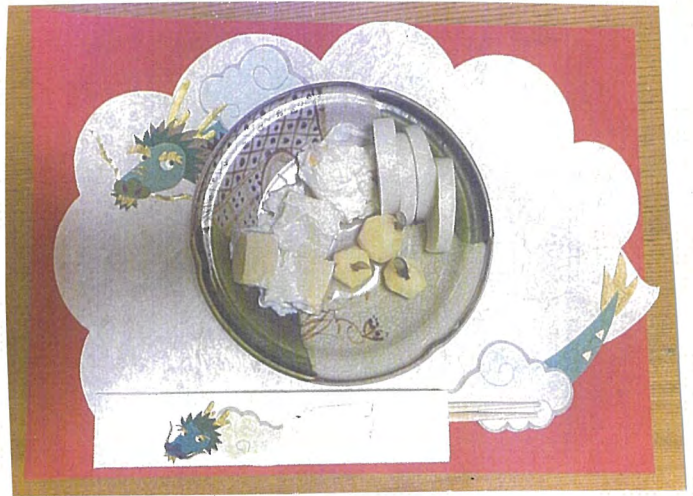
雲雀丘学園 小学校

料理名

高野豆腐、たまご  
の煮物

## ● 使った材料

にぼし、こんぶ、  
かつおぶし、たまご  
高野豆腐、くあい  
水、おしょうゆ、みりん  
さとう



料理の写真または絵

## ● 工夫したところ

先になぼしとこんぶを入れ  
ふつとうする直前にこんぶ  
出し、かつおぶしを入れ  
たところ。(かつおぶしを  
入れる前にあくとりも)

## ● むずかしかったこと

さとうの量を調整  
するのがまずかしかった。  
あくとりもあくだけをと  
るのがまずかしかった。  
あくだけじゃなく、にぼしも  
入ってきたから。

## ● 食べた人の感想

「おだしの香りがすごくよくてやさしいお味  
だった」

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

1月1日(月)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

おぞろに

## ● 使った材料

白みそ、もち、  
大根、にんじん、  
ほうれんそう、こんぶ、  
かつおぶし、ゆず



## ● 工夫したところ

だしに使う昆布を  
切り込み入れて  
水につける。  
ふっとうする少し前に  
かつおぶしを入れる

## ● むすかしがうたこと

レードル(こし器)で  
白みそをすりね  
いにとくところ。  
別のなべでもちを  
ゆがく。

## ● 食べた人の感想

ほんのり甘くておいしかった。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

1月8日(月)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

うどん

## ● 使った材料

こんぶ×3、ほうれん草、わかめ  
冷凍うどん、お麩、出汁  
しょうゆ



## ● 工夫したところ

ほうれん草を洗う時に土をしっかりと落としたところ、時々味見して出汁がうすくはないか、こくないかをたしかめたところ。

## ● むずかしかったこと

わかめをいれる時に水分を含んだら、わかめは少し大きくなるから、いれすぎないようにしたこと。

## ● 食べた人の感想

食べたのは自分なんですけど、美味しかったです。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

12月31日(日)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

年魚そば

## ● 使った材料

こんぶ、かつおぶし、  
うめみりん、そばだし、  
ねぎ



## ● 工夫したところ

だしを取る時の火かきを弱  
だしを取ったあとのかつお  
で油りかけをつくら

## ● むずかしかったこと

どのタイミングでこんぶ  
やかつおを取ればいい  
かがわからなくてあずか  
しかった

## ● 食べた人の感想

もう少しこんぶのだしが濃くてよかったけどおいしかった

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





## つくってみたよ♪レポート

作った日

12月23日(土)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

しょうがたっぷり  
具沢山お味噌汁

### ● 使った材料

だし：昆布、鰹節、干し椎茸

味噌

具：大根、玉ねぎ、白ねぎ、

じゃがいも、にんじん、

ほうれん草、生姜



### ● 工夫したところ

昆布も食べれるように  
小さく刻んで出汁をとった。  
早く火が通るように大根・  
じゃがいも・にんじんを  
最初に電子レンジで温めた。

### ● むずかしかったこと

生姜をすりおろしながら  
鍋に入れるところは  
力が必要で難しかった。

### ● 食べた人の感想

お出汁のうまみと生姜がよくきいて体が温まりました。  
おかわりしたくなるくらい美味しいお味噌汁でした。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載







# つくってみたよ♪レポート

作った日

12月19日(火)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

揚げ大根の煮物  
～にんにく増し増しのみそ汁を  
そえて



料理の写真または絵

## ● 使った材料

煮物…だし(昆布か  
おぶし)、揚げ大根  
みそ汁…だし(昆布か  
おぶし)、揚げねぎ、  
みそ、にんにく(チューブ)  
わかめ

## ● 工夫したところ

揚げ大根を食べやす  
い形に切った。だしを  
をとるところ。

## ● むずかしかったこと

さきほどの揚げ大根を  
七かるところが工夫した分  
むずかしかったです。昆布、  
かおぶしをどんなタイミ  
ングにとればいいのか分からな  
かったです。

## ● 食べた人の感想

おいしいだしが大根によくしみこんでいて、とてもやさしい味で  
おいしかったです。(母)

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





## つくってみたよ♪レポート

作った日

1月4日(木)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

豚汁

### ● 使った材料

玉ねぎ、豚肉、えのき  
大根、さつまいも、みぞれ  
油あげ、白ねぎ、糸こんにゃく  
味噌、かつお節、昆布  
いりこ



料理の写真または絵

### ● 工夫したところ

大きな鍋で豚汁を作った  
から、出汁用の昆布、いりこ、  
かつお節をたっぷり使って取り  
出汁を一度ボウルに出して  
ザルでこしたところ。

### ● むずかしかったこと

さつまいもが「おたく、セカリガ」  
らかった。

### ● 食べた人の感想

お出汁もきいて、具沢山で美味しい豚汁でした。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

12月26日(火)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

お雑煮

## ● 使った材料

水(1000mL)	昆布(10g)
かつお筋(10g)	とりもも肉(160g)
だいこん(120g)	にんじん(60g)
しいたけ(4こ)	塩(小さじ1/2)
しょうゆ(小さじ2)	みつ葉



料理の写真または絵

## ● 工夫したところ

昆布は火にかける前に30分以上水にひたしました。かつお筋をこす時は、ザルにキッチンペーパーをしてゆっくりこしました。

## ● むずかしかったこと

昆布を取り出すときに昆布がっろっろしていて、さえばしをつかってとるのがむずかしかったです。

## ● 食べた人の感想

「昆布とかつお筋のだしがきいておいしい」といわれうれしかったです。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

12月25日(月)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

かつお節がきいている  
味噌汁

## ● 使った材料

- 花かつお... 40g 水... 1200cc
- 味噌... 適量
- 白ねぎ... 1本
- わかめ... 適量
- 豆腐... 2個



## ● 工夫したところ (気づいた点)

かつおだしが入っている  
ので、いつもより、味噌  
少なくてよかった。  
だしがらを食べたら  
味がしなかった。

## ● むずかしかったこと

- ・ねぎが又レ又レして気持ち悪かった。
- ・ねぎを切るとき母は簡単そうだけど、ぼくが切るときはとても難しかった。

## ● 食べた人の感想

母、かつおだしの苦味とうま味がよく出ていて、インスタントでは味もたいへんおいしい。  
父、かつおがきいていておいしかった。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





## つくってみたよ♪レポート

作った日

月 日 ( )

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

だし茶漬け

### ● 使った材料

昆布  
かつお節  
水  
お刺身  
ねぎ



### ● 工夫したところ

おいしそうにみえるよ  
うにきれいにもらったと  
ころ、お刺身と合う具材  
を乗せたところでは

### ● むずかしかったこと

お出汁の味付けで  
す。少しずつ、塩とし  
ょう油を入れて少しず  
つ味付けするところ  
が少しむずかしかった  
です。

### ● 食べた人の感想

お出汁がかつおと昆布の味がしておいしかったと  
言っていました。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

1月1日(月)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

お雑煮

## ● 使った材料

かつおだし、こんが  
みそ、かぶ、にしん、小松菜  
おもち



料理の写真または絵

## ● 工夫したところ

こんがのだしをとる時間。  
かつおだしを入れる  
タイミング。  
入れるみその量・種類。  
みそを入れるタイミング。

## ● むずかしかったこと

みそを入れる道具  
の使い方がむずか  
しかった。木枠を入  
れる順番が  
むずかしかった。

## ● 食べた人の感想

しっかりとだしが取れていたのでもちもち  
感じられるお雑煮でした。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

11月6日(土)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

我が家の具たくさん

けんちん汁

## ● 使った材料

2000mlの水・80gのだし(煮干し)  
白菜1/4・うすあげ1枚・しめじ半分  
・ごぼう2本・にんじん1/2本・里いも3コ  
大根5cm・しょうが1かけ・とりもも肉  
酒大さじ3・しょうゆ大さじ3・しお3g

## ● 工夫したところ

味にパンチがでるからしょうがをい  
れました。よけいな油をつかいたく  
ないし、油がいやなので野菜をいた  
めません。とりのだしと味いポリウム  
が出るから、とりもも肉を入れました。

## ● 食べた人の感想

野菜や煮干しのだしなとかいっはかいてこのうこうだし、ヘルシーで  
体にめっちゃいいと思いました。また食べたいです。作ります!



料理の写真または絵

## ● むずかしかったこと

里いもを切るときぬるぬるしていたので  
むずかしかった。大根が大きかった  
のでむずかしかった。私は切るのが  
下手なのでママがひやひやしていました。  
煮干しをとるときもむずかしかった。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

1月1日(水)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

年こしそば

## ● 使った材料

こんぶ、みりん  
 かつおぶし、水  
 そば、ねぎ  
 しょうゆ、あげ  
 塩、かまぼこ

## ● 工夫したところ

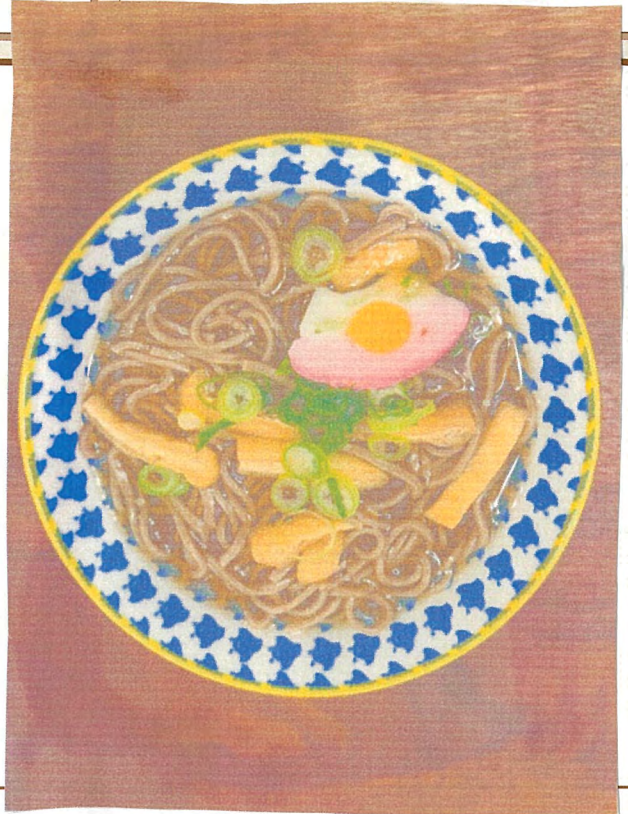
味かなかなかあわな  
 かったので、しょう油をた  
 したり、塩をたしたりして、  
 調整したことです。

## ● むずかしかったこと

かつおぶしをぎるまで  
 すくう時にかつおぶしが  
 逃げるのでむずかしか  
 かったです...

## ● 食べた人の感想

自分が作っただしだけあって、ひじょうに美味しか  
 かったです。



※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
 提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載







# つくってみたよ♪レポート

作った日

1月8日(日)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

ちくぜんに

## ● 使った材料

大根、にんじん、  
里いも、あげ、たくあん、  
こんぶ、かつお、  
しょうゆ、さとう、  
みりん、さけ



料理の写真または絵

## ● 工夫したところ

大根を米つぶを入  
れて最初ゆがいた

## ● むずかしかったこと

かつおとこんぶ、で  
だしをとって、味を  
しみこませるところ  
(こんぶはそのまですぐ)

## ● 食べた人の感想

大根がやわらかくておいしかった

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

12月31日(日)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

ちゃんぽん汁

## ● 使った材料

水 1000ml しょう油 大  
 こんぶ 15g 塩 1/2  
 差し水 100ml しいたけ 4枚  
 かつお節 1/2g しいたけの  
 皮 3個 かまぼこ  
 三つ葉



## ● 工夫したところ

弱火にして火にかけることを工夫した。  
 アクを取るのに苦労した。

## ● むずかしかったこと

アクをだしをあまりとらないようにすくいとることか「むずかしく感じた。  
 汁を等分することか「むずかしかった。」

## ● 食べた人の感想

とてもおいしいといっていました。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

1月8日(月)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

だし巻き卵

## ● 使った材料

こんぶ…かつおだし

卵…4個

しょうゆ…小さじ2

さしう…大さじ $\frac{1}{2}$

だし汁…大さじ4



料理の写真または絵

## ● 工夫したところ

だし巻き卵を焼くときに形がきれいな形になるように工夫しました。

味が濃くもなく、甘すぎないように工夫しました。

## ● むずかしかったこと

普通の卵焼きとはちがいはやわらかいので、焼くときに、くずれるところがとてもむずかしかったです。

## ● 食べた人の感想

私の家族はだし巻き卵は食べたことはなかったけれど、甘くておいしいと言ってうれしかったです。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日 2024年

1月3日(水)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

おそうじ

## ● 使った材料

しい肉、にんじん、あげ、  
こいも、ねぎ、だし、  
もち、みそ、かつおだし、  
ごぼう



料理の写真または絵

## ● 工夫したところ

おもちを焼いてから入れた  
こと。  
にんじんを丸く切った  
こと。

## ● むずかしかったこと

にんじんを丸く切ること。  
こいものかきをかきまく  
こと。  
にくを切ること。  
みそを入れたこと。

## ● 食べた人の感想

これまでのおそうじの中でいちばんおいしい。  
来年もまた食べたい。2回食べた。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

12月21日(木)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

だし巻き玉子

## ● 使った材料

卵、こんぶ、かつお節  
みりん、しょうゆ



料理の写真または絵

## ● 工夫したところ

・卵を1回巻くごとに、  
油をしき、いらない油を  
すいたこと。

## ● むずかしかったこと

・卵を巻くところ  
・卵をまんべんなく  
広げるところ

## ● 食べた人の感想

・だしの味がしておいしかった。  
・まろやかでおいしかった

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

1月7日(月)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

なめこのみそ汁



## ● 使った材料

かっおのだし  
こんがのだし  
みそ  
なめこ  
にんにく、しょうゆ

## ● 工夫したところ

みそを入れるタイミング

## ● むずかしかったこと

みその分量  
火加減

## ● 食べた人の感想

おいしかった

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

12月28日(木)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

具だくさん豚汁+出汁からふりかけ

## ● 使った材料

豚肉 200g, 大根 100g, にんじん 1/2本  
ごぼう 1/2本, 玉ねぎ 1/2玉, 里芋 4個  
ゆめい 1/2ふき, うすあげ 1枚, だし汁 2L  
ごま油 小さじ 2, 味噌 大さじ 5, だしから  
(かつお節, こしょう), 砂糖, 醤油, 酒, みりん, 水, ごま



## ● 工夫したところ

味噌を2回に分けて、  
溶き入れたこと。  
出汁からを捨てずに、  
ふりかけをつかったこと。

## ● むずかしかったこと

野菜を均等に切る  
こと。野菜とお肉を炒める  
時に、まんべんなく火が  
通るようにしたこと。

## ● 食べた人の感想

出汁の味が交かいているから味噌が少なく  
てもとってもおいしい。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

12月31日(日)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

茶碗蒸し

## ● 使った材料

- 卵... 2個
- こんぶとかつお節の合わせだし... 360ml
- 塩... 小さじ1/4
- ちんねん... 20g
- おもち... 1/4
- かまぼこ... 5mm厚、4枚
- ミョウバ
- ゆず... 少々



## ● 工夫したところ

- だしを、こんぶとかつおの合わせだしにしたこと。
- お正月なので、おもちを入れて、食感にアクセントをつけたこと。
- 茶碗蒸しを蒸した後にゆずを少し乗せたこと。だしからでつくたいを作ったこと。

## ● むずかしかったこと

- だんごりがいいように料理を進めること。
- 卵をよくほぐすこと。
- 均等に卵液を分けたこと。
- ふたが直前にこんぶを引き上げるタイミング

## ● 食べた人の感想

- だしが効かいていておいしかった。おもちを入れたことでボリュームが出て、おいしかった。ゆずとミョウバがさっぱりとしていた。だしからでつくたいを作ったのもおいしかった。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載







# つくってみたよ♪レポート

作った日

12月29日(水)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

とん汁

## ● 使った材料

かつおぶし、こんぶ、  
 こんにゃく、たいこん、  
 ごぼう、にんじん、さつ  
 まい、あつあげみそ、  
 ねぎ、ぶた肉



料理の写真または絵

## ● 工夫したところ

おみそを少しずつ入れ、  
 味見を何度もし、お子さんの  
 味に整えた。  
 さつまいもの大きさを工夫  
 した。にこんでもくずれない  
 大きさ

## ● むずかしかったこと

さつまいもがかわかたので、  
 切るのが難しかった。  
 おみその量の調節が  
 とても難しかった。

## ● 食べた人の感想

かつおとこんぶのだしがまろやかで、さつまい  
 もが、あまくてとてもおいしかったです。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
 提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

12月24日(木)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

みそしる

## ● 使った材料

こんぶ、かつおばし、  
みそ、水、ねぎ、しょうが



料理の写真または絵

## ● 工夫したところ

いつもはこんぶのだしだけ  
けたけど、かつお  
ばしも入れて、合わ  
せたしにしたところ。

合わせだしの方が  
良かった。

## ● むずかしかったこと

かつおばしからだし  
をとるこじが難  
しかった。

調理の順番が少  
し分かった。

## ● 食べた人の感想

いつものおみそ汁のだし(こんぶ)に、かつおだしを加える事で、  
とても深い味になり、正直びっくりしました。おかげで、それからは、合わせだしを使用したい。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

1月7日(日)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

みそしる

## ● 使った材料

ねぎ、とうふ、  
こんぶ、みそ  
水



料理の写真または絵

## ● 工夫したところ

みそを入れるとき  
どれくらいの量  
がいいか考えて  
入れた。

## ● むずかしかったこと

なべからこんぶ  
をだしことし、  
とうふをぐずれ  
ないように切る  
のがむずかしかった。

## ● 食べた人の感想

お母さんがおいしいと言ってくれた。  
いつもこんぶでだしをとっていないので、味が少し変わっていた。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

1月1日(月)

学校名

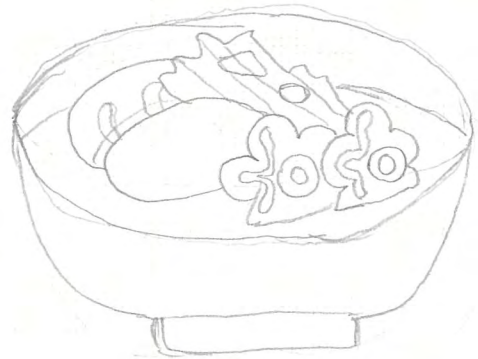
雲雀丘学園 小学校

料理名

おそうじ

## ● 使った材料

もち、大根、にんじん、里いも  
かつおのだし



料理の写真または絵

## ● 工夫したところ

かつおのだしをとるのに  
長時間かかったところですが、  
やさいを切る時に手を切ら  
ないようにしました。

## ● むずかしかったこと

もちがなべにひっつかない  
ように、弱火でもちをゆわら  
かくしたところですが、  
おいしそうにみえるように、  
もりつけをしました。

## ● 食べた人の感想

魚堅だしがとくまいていてとても美味しかったです。  
おもちの硬さも丁度良かったです。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

12月31日(日)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

茶碗蒸し

## ● 使った材料

卵2こ 出汁 360mL

鶏モモ20g かまぼこ(2) 5mmほど

4まい、しいたけ2枚、ゆり根少2

三葉少2



## ● 工夫したところ

卵を泡立てないはじめること  
出汁は冷ましてから卵が入った  
ボウルに入れること

蒸すとお湯の熱が茶碗蒸しに入ら  
ないようにそれぞれに紙のふたを被せて

フタをすること。

## ● 食べた人の感想

お母さんやおばあちゃんや父さんがおいしいといってくれたの  
でほくはうれしかったです。

## ● むずかしかったこと

卵を混ぜるときに空気が入ると、茶碗蒸しにブツブツとした  
穴が入るとお湯の熱がこぼれ  
てないように混ぜることが大  
変でした。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

1月6日(土)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

おぞうじ

## ● 使った材料

- ・ゴシ
- ・おもち
- ・かつおだし
- ・塩
- ・ほうれん草
- ・はくさい
- ・とうふ



料理の写真または絵

## ● 工夫したところ

だしの風味をいかし、塩だけで味つけをしたところ。愛媛県のおばあちゃんの味を再現しました。

## ● むずかしかったこと

野菜のかたいところを切るのがむずかしかったです。だしと塩だけなので、おいしく作るのがむずかしかったです。

## ● 食べた人の感想

お母さんが「だしの香りが良かった。」と言っていました。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

1月8日(月)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

みそしる

## ● 使った材料

だし、ゆめいも、コンニャク、  
 シンチ、たまねぎ、  
 みそ、だし、ごぼう、  
 しらす。



## ● 工夫したところ

みそをゆるくして、  
 だしをたぎらして  
 混ぜました。

## ● むずかしかったこと

具材の盛り合わせ  
 手に盛ることで。

## ● 食べた人の感想

おいしかった。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





## つくってみたよ♪レポート

作った日

12月27日(水)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

茶わんむし

### ● 使った材料

- ・ とり肉
- ・ えび
- ・ しいたけ
- ・ だし
- ・ かまぼこ
- ・ 水
- ・ みつ葉
- ・ ほたて



料理の写真または絵

### ● 工夫したところ

茶わんに入れる時に、  
茶こしを使うことでなめ  
らかにするようにした。

### ● むずかしかったこと

えびの背わたをとる時  
にえびをセリ断りし上  
いようにしたこと。

### ● 食べた人の感想

家族全員おいしいと言ってくれた。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載







# つくってみたよ♪レポート

作った日

1月1日(月)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

おそうじ

## ● 使った材料

こんぶ、かつお、とり肉、  
 糸豆腐、かまぼこ、いくら、  
 たてまき、糸豆腐にんじん、  
 糸豆腐大じん、おもち、ゆず、  
 ゆずの皮、なっは、きぬさや、  
 しょうゆ、ごま油、おもち

## ● 工夫したところ

ほう丁を上手く作って、  
 具材を切る所です。  
 に出す所か、こんぶ、かまぼこ、  
 糸豆腐、

## ● 食べた人の感想

おだしがとてもおいしかったと言っていました。



料理の写真または絵

## ● むずかしかったこと

おだしを作る所です。  
 特にこんぶを入れて、ふっとうした時  
 にこんぶを出す所です。すへてしまって、  
 少しこすってしまったことです。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
 提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

12月26日(火)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

親子丼

## ● 使った材料

玉ねぎ、地鳥  
卵2コ、黒さとう  
しょうゆ、出汁  
ごはん (かつお節、こんぶ)



## ● 工夫したところ

だしの味をあげよう  
ためにいつもよりか  
つおとこんぶを多め  
に入れた所を工夫  
しました。

## ● むずかしかったこと

特になかったです。

## ● 食べた人の感想

パパはいなかたからママに作ったら  
おいと言って来れました。うれしかったです。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

1月1日(月)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

年越しそば

## ● 使った材料

こんぶ、カツオしいたけ  
 おろし米唐、ほろ汁んぞ  
 おそば、鳥たると



料理の写真または絵

## ● 工夫したところ

色合いがきれいに見えるように  
 まぐ盛りに付けた所

## ● むずかしかったこと

おそばのゆで加減が  
 あまり分からなかった所。

## ● 食べた人の感想

お父さんはそばが「アレルギー」と思っていたが  
 アレルギーはないのに、40年ぶり「そば」を食べたお父さんが「美味しい」と言ってくれた。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
 提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

1月8日(日)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

だしまき卵

## ● 使った材料

かつおぶし水

みりん、卵、しょうゆ

さとう

## ● 工夫したところ

卵の焼く時間をきおつけた。

## ● むずかしかったこと

かつおぶしのだしを作るとき  
の時間のちょうせり、  
卵の焼きおけいん

## ● 食べた人の感想

おいしかった



料理の写真または絵

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

12月24日(日)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

かになべ

## ● 使った材料

かに

こんぶ

野菜



料理の写真または絵

## ● 工夫したところ

お汁につかったこんぶは、その後おみそ汁などの具材につかうなどと工夫しました。

## ● むずかしかったこと

野菜を切るに、ろがむずかしかったこと。(特に大根)

## ● 食べた人の感想

こんぶの汁がよくておいしかったです。また、食べたいです。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

1月1日(月)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

だしまき卵

## ● 使った材料

かつおぶし、しいたけ、  
 こんぶ、水、卵、しょうゆ、  
 かりんぷし、油



## ● 工夫したところ

あまっただし(がら)で、  
 だし、卵かけを作り、  
 フードロス を減らしたよ。

## ● むずかしかったこと

たまごを少しすく  
 入れ、まいていく  
 ところ

## ● 食べた人の感想

ホカホカでだしがきいておいしかった。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

12月23日( )

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

うどん

## ● 使った材料

めん、こんぶ、かつおぶし、ねぎ



料理の写真または絵

## ● 工夫したところ

めんのはっかんを工夫しました。ゆですぎに気をつけました。

## ● むずかしかったこと

だしの割合がむずかしかったです。

## ● 食べた人の感想

おいしいとほめてくれました

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





## つくってみたよ♪レポート

作った日

1月1日(月)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

おせうじ

### ● 使った材料

こんぶ  
かつおだし  
塩・しょうゆ  
おもち こまな  
かまぼこ



料理の写真または絵

### ● 工夫したところ

だしをとるまえに  
かつおだしを  
けずり、  
かおりを  
大切にしました。

### ● むずかしかったこと

かつおだしを  
けずったこと  
お塩としょうゆ  
の味づけ

### ● 食べた人の感想

かおりがたかく、うま味が濃厚  
だった。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載







# つくってみたよ♪レポート

作った日

1月3日(水)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

お雑煮

## ● 使った材料

こんぶ、かつおぶし、  
にんじん、だいこん、おろし  
三つ葉、しょうゆ、みりん  
塩、料理酒、切り立ち  
水



料理の写真または絵

## ● 工夫したところ

- ①おだしをにたたせない用に火入れを気をつけた。
- ②にんじんなどをお正月なのではなやかな花型にした。
- ③材料を食べやすい大きさに切った。

## ● むずかしかったこと

- ①おだしの火かげんがむずかしかったです。
- ②にんじんを花の型に切ることがすごくむずかしかったです。

## ● 食べた人の感想

おだしを自ら取ったので、うま味や香りで特別な感じがして、とてもおいしいねといっていました。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

1月1日(月)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

雑煮

## ● 使った材料

昆布, だしパック,  
もち, ほうれん草,  
にんじん, かまぼこ,  
大根, とうがし,



料理の写真または絵

## ● 工夫したところ

- ・煮つめる時間
- ・野菜の切り方
- ・野菜やとうがしを入れる  
タイミング... など

## ● むずかしかったこと

- ・水にだしパックを入れ  
ている時間を(予定が)  
はかるところ
- ・かまぼこの切り方  
... など

## ● 食べた人の感想

だしがきいていてとてもおいしかった。  
具がぶくぶくおいしかった。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

12月28日(木)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

みそ汁

## ● 使った材料

水、昆布、かつお節  
みそ、豆腐、わかめ、  
長ねぎ

## ● 工夫したところ

ふっとうさせないよ  
うに気をつけた。

## ● むずかしかったこと

こんぶと、かつお節で  
だしをとるところ。  
豆腐をパックからだ  
すところ。

## ● 食べた人の感想

お母さん、お父さん、妹みんながおいしいといっ  
てくれました。



料理の写真または絵

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

12月29日(金)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

ぶりしゃぶ

## ● 使った材料

ぶり白菜、豆ふ、えのきしいたけ、こんぶ、水菜



料理の写真または絵

## ● 工夫したところ

ぶりをにつめすぎないよう気をつけたところと、前の夜から、こんぶを出しが取れやすいよう金盥に入れたところ。

## ● むずかしかったこと

ぶりを均等に切る事が一番難しいところでした。

## ● 食べた人の感想

時間をかけて昆布で出汁を取り、ぶりから出に出汁と共に味わって深くほりあさりとしは中にもコクのある一品とほめていただき。とても美味しかったです。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

1月7日(金)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

おみそしる

## ● 使った材料

こんぶ、あじだし  
はくさい、えのき  
あじらあげ、みそ  
あおさのみ



料理の写真または絵

## ● 工夫したところ

食材を食べがやすく  
切った

## ● むずかしかったこと

あじらあげ切るとき

## ● 食べた人の感想

こんぶとあじだしのやさしいお味で、あじらあげもやみげって作ったんだから  
おいしかったです。毎日作ってみたいですよ。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

1月3日(水)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

ちゃんむし

## ● 使った材料

こんぶ、かつおぶし  
魚3種、ホウレンソウ  
ウズラカマボコ、しいたけ



料理の写真または絵

## ● 工夫したところ

ダシののこりはつくだけ  
にいした。  
ホウレンソウはゆひ30分  
で、固まる少し前に入れた。

## ● むずかしかったこと

たまごが固まる時間  
がとてくろいか

## ● 食べた人の感想

とてもおいしかった  
ダシがきいていた  
自作のホウレンソウがシャキッとした

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

12月29日(金)

学校名

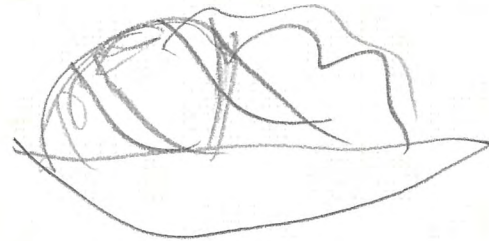
雲雀丘学園 小学校

料理名

生酉乍

## ● 使った材料

大根・人参・塩・さとう  
干しいたけ・戻し汁  
しょう油・みりん・お酢



料理の写真または絵

## ● 工夫したところ

干しいたけのだしを取る  
時にぬるま湯にさとうを入  
れること

## ● むずかしかったこと

戻した干しいたけを  
細く切るのがむずかし  
かったです

## ● 食べた人の感想

思ったよりおはぐびっくりしたけどおいしかったです。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

12月25日(月)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

だしまきたまご

## ● 使った材料

たまご

牛乳

白だし



料理の写真または絵

## ● 工夫したところ

牛乳をいれたところ

フライパンの上でなかななかまけ

なかつた時、こげてしまうかもしれない

から、火をかけたところ。

はんじゅくにしたところ。

## ● むずかしかったこと

フライパンの上で火であぶりながら

フライがえして、くるくるまいたところ。

まくときにやぶれないように

そとまくところ。

## ● 食べた人の感想

フワフワで、白だしのあじがきいていた。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載







## つくってみたよ♪レポート

作った日

/ 月 / 日 (月)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

お雑煮

### ● 使った材料

昆布(10g)、削りぶし(20g)  
白みそ(?)、切り食井、  
にんじん、大根、なまふ

### ● 工夫したところ

にんじんと大根を輪切りに  
する時に出きるだけ同じ厚み  
で切ったところ。

### ● 食べた人の感想

だしが、こくなしくすくもなくなるとよいあまさでおい  
しかったです。



料理の写真または絵

### ● むずかしかったこと

白みその量をどれくらいいれ  
るかあからず、お父さんが  
「あまくなるまでいれ」といって  
たので目分量でいれなきが  
けなかったところがむずかしかった。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

1月7日(日)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

たまご焼き

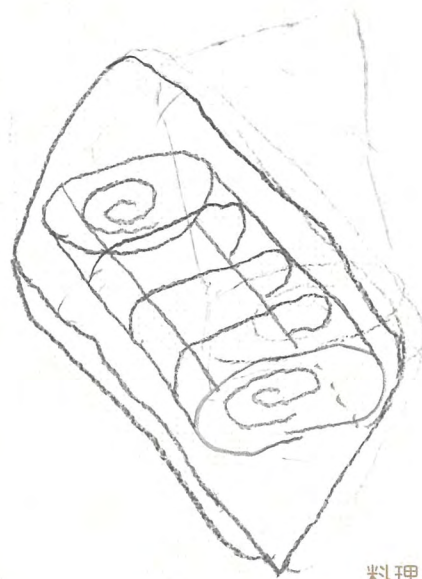
## ● 使った材料

たまご 3個

だし

しょう油 適量

サラダ油



料理の写真または絵

## ● 工夫したところ

破らずにたまごをフライパンの上でクルクルと回すところです。きれいに完成できてうれしいです。

## ● むずかしかったこと

破らずに最後まできれいな状態にしたことです。また挑戦したいです。

## ● 食べた人の感想

とってもおいしかったです。また今度作ってほしいです。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

1月4日(木)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

みぞれ

## ● 使った材料

コンソメ、かつお、しょうゆ、  
みぞれ、かめ、お刺



料理の写真または絵

## ● 工夫したところ

香りを付けるために  
ゆかを入れたこと。  
だし汁を作り置いた。

## ● むずかしかったこと

風が来たら落ちてしまう  
ので、どうせならいいと。  
みぞれとかお刺がむずか  
しかったこと。

## ● 食べた人の感想

ゆかの味が王位でおいしいと1つでした。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





## つくってみたよ♪レポート

作った日

/ 月 / 日 (月)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

### お雑煮

#### ● 使った材料 5人分

・昆布(10cm x 10cm)・水(900mL)  
・花かつお(20~30g)・人参  
・白みそ(200g)・大根・かまぼ  
・もち(人数分)



料理の写真または絵

#### ● 工夫したところ

白みそをたくさん入れたこと。もちをお湯につけてやわらかくしてから入れたこと。昆布とかつおの出汁をむだがないように出したこと。

#### ● むずかしかったこと

もちを湯に入れてやわらかくしたこと。おいしくなるように味付けをしたこと。

#### ● 食べた人の感想

「おいしかった」や「お出汁がおいしい」と言ってくれました。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





## つくってみたよ♪レポート

作った日

1月4日(木)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

かにとだしのなべ

### ● 使った材料

だしこんぶ、オレンジはくせい、  
ねぎ、しろだし、みずぎのこ  
とうふ、しらたき、ろとん、かに



料理の手具または紙

### ● 工夫したところ

水で30分間だしこんぶを  
つけて、温度上げた後にしろだ  
しをいれたところ。

### ● むずかしかったこと

とうふを切ること

### ● 食べた人の感想

がんばってだしを作り、くれました。皆で食べた鍋はとてもおいし  
かったです。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

12月23日(土)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

うどん

## ● 使った材料

めん、みゆ、かつお節  
うた肉、たまご、みりん  
しょう油、あけ



## ● 工夫したところ

かつお節がめっちゃう  
まじりにしたとこと、みゆがえ  
る前にとったこと

## ● むずかしかったこと

えっと沸かす時間を  
教わりませんでしたこと

## ● 食べた人の感想

しっかりだしの味がして、とてもおいしかったです!

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

12月27日(水)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

おみそしる

## ● 使った材料

昆布(だしかつおぶし  
(だし)豆腐、大根、ネギ  
みそ



## ● 工夫したところ

のこったかつおぶしで、  
かつおぶしのふりかけ  
を作ったこと。豆腐を  
押しつぶすために、ゆ  
でと切ったこと。

## ● むずかしかったこと

昆布を糸畑から取り出すときに  
ニルニルして七割りに  
切ったこと。ネギを糸畑  
めに七割ること。豆腐を  
七割ること。

## ● 食べた人の感想

味がとてもいい感じ、豆腐も七割り方が上手でうまい。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





## つくってみたよ♪レポート

作った日

1月1日(月)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

お雑煮

### ● 使った材料

カツオ節, みそ, おもち, にんじん, だいこん, かまぼこ, みつば



### ● 工夫したところ

だしを取るときのアクを何度も丁寧に取ったことです。

### ● むずかしかったこと

煮出す時間と火加減がむずかしかったです。

### ● 食べた人の感想

カツオのだしがよく効いていて、おもちの焼き加減、お野菜の火の通りもよし、とてもおいしかったです。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載







## つくってみたよ♪レポート

作った日

1月7日(日)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

まるごと玉ねぎの  
だしあんかけ

### ● 使った材料

玉ねぎ、だし、塩、  
黒こしょう、片栗粉、水  
ねぎ、みりん

### ● 工夫したところ

・玉ねぎが固いので、とても  
熱いけど、電子レンジで3分〜4分  
ほど温めること。  
・玉ねぎに十字に糸線を入れること  
(だしの味が玉ねぎに入りこむから。)

### ● 食べた人の感想

とてもかわらなくて、だしの味とともに、玉ねぎの甘みがしかりあり、  
とてもおいしかった。



### ● むずかしかったこと

・片栗粉と水のバランス。  
・だしと水とき片栗粉を混ぜるとき  
の火加減。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

1月1日(月)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

おすまし雑煮

## ● 使った材料

こんが、煮ぼし、塩、  
しょう油、かまぼこ、人参  
大根、水菜、鶏もも肉、  
おもち



## ● 工夫したところ

出汁を前日からとりました。  
学校で学んだことを活かしました。  
お野菜は、お正月の雰囲気大切に  
いき型で一つずつ抜いていきました。  
かまぼこなどは卯から辰へ年の移り  
変りを表現しました。

## ● むずかしかったこと

型を抜く時数が多いと手が  
痛くなるので、ふきんなどを押さえ  
ながらやりました。又、おもちを焼いて  
入れたのですが「火加減」「焼き加減」が  
ふんわりした食感を保てるのか、  
変わってくるため、とても気がかりでした。

## ● 食べた人の感想

お出汁も効いてとても美味しいと誉めてくれました。又、お正月らしい見た目で見ても華やかで美味しが伝わるねと言ってくれました。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報に記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





## つくってみたよ♪レポート

作った日

12月25日(月)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

たまごやき

### ● 使った材料

たまご  
しょうゆ  
かつおだし



料理の写真または絵

### ● 工夫したところ

だしのうまみで作ったところ、表面を固くしすぎないよう、火加減に注意しました。

### ● むずかしかったこと

うまきたまごをかきまぜること、うまくなっているたまごをひっくりかえすこと。

### ● 食べた人の感想

「おだしがふわわりおいしくて、焼きかげもバッチリでした。ふわふわでしっとりおいしくいただきました。」

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

1月1日(月)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

ぞうに

## ● 使った材料

こんぶだし、かつおだし、もち  
にんじん、小松菜、ゆず、しょうゆ



料理の写真または絵

## ● 工夫したところ

作り終わった後にこんぶと  
かつおふいでつくだにをくり  
つかいもった

## ● むずかしかったこと

だしをとる時の火かけん  
や野菜を切るころ。  
もちを焼く時の時間。

## ● 食べた人の感想

今まで食べたお雑煮のほかで一番おいしかったです。  
また作ってもらいたいです。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

12月29日(金)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

だし巻き

## ● 使った材料

白だし…大さじ1  
卵…2個  
水…50CC  
砂糖…ひとつまみ  
塩…ひとつまみ



料理の写真または絵

## ● 工夫したところ

材料の量をまちがえないように、何回も確認しながら料理をした。

## ● むずかしかったこと

だし巻きを巻くところが、形がくずれやすくて難しかったです。

## ● 食べた人の感想

だし味がしっかりしていて、ふわふわでとても美味しかったです。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

1月5日(金)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

しょうゆラーメン

## ● 使った材料

たまご、ふたは、ねぎ、しょうゆ、  
しょうゆ、みりん、さけ、たばし  
かつおぶし



料理の写真または絵

## ● 工夫したところ

味みしょうゆがらしょうゆをたばし  
ころ。

## ● むずかしかったこと

スープの味がらラーメンほく  
なうかかった。

## ● 食べた人の感想

とてもおいしかった。ラーメンだった。ねこはかつおぶし  
しか好きだった。めんせんにラーメンほくかいた。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

12月30日(土)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

味そ汁

## ● 使った材料

かつお節、味そ、  
ねぎ、豆腐、



## ● 工夫したところ

ふっとうしたら火を止めて  
かつお節をこしたとこ  
ろです。

## ● むずかしかったこと

豆腐を小さく切る  
ところですよ。

## ● 食べた人の感想

おいしかったと言っていました。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





## つくってみたよ♪レポート

作った日

11月6日(土)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

きのこの和風パスタ

### ● 使った材料

きのこ、オリーブオイル、  
白だし、とうがらし、  
イタリアンパセリ、水、  
塩、バター、パスタ、  
にんにく



料理の写真または絵

### ● 工夫したところ

最後に塩を入れ  
たこと、きのこの水ぬ  
きて水を軽くのこして、  
オーブンで焼いてフライ  
パンで食べたこと。

### ● むずかしかったこと

にんにくときのこをまぜ  
ないで、フライパン  
をたまたまかけたところ。

### ● 食べた人の感想

とうがらしを少く、かき混ぜたので辛かった。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載







# つくってみたよ♪レポート

作った日

12月31日(日)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

ちくせんに

## ● 使った材料

水、こんぶ、ごぼう、しいたけ、れんこん、きぬさや、はじん、とりももにく、油、酒、みりん、しょうゆ、せしう



## ● 工夫したところ

ごぼうの皮をおいけり、れんこんの皮をおいけりするのにならべく中の実をけがらないようにおくことです。

## ● むずかしかったこと

きぬさやのおじをむくのか、とれなかつたり、おじかちやうで切れてしまったことです。

## ● 食べた人の感想

思っていたよりだしの味がきいていて、おいしかったです。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





## つくってみたよ♪レポート

作った日

月 日 ( )

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

がたじる

### ● 使った材料

ブタ肉、コンニャク  
アゲニンシツダ  
イコンヤマイモ、  
シメジネギ



### ● 工夫したところ

野菜を七割るときに  
かたきさを出来る  
だけそえたこと

### ● むずかしかったこと

ヤマイモを七割る時  
ぬるぬるして切り  
にくた、具を入れて  
ふたをし、力がアケを  
とったこと

### ● 食べた人の感想

具がたくさんでもあり、みそ味も良く、皆おかわりもあり、残さず美味しくいただきました。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

12月22日(木)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

みぞれ

## ● 使った材料

わかめ、卵、こんぶ、  
だしパック、みぞれ



料理の写真または絵

## ● 工夫したところ

みぞれはふらと煮てしまうと、  
少し辛みが出てしま  
うのでふらと煮ないよう  
に工夫した。

## ● むずかしかったこと

こんぶはふらと煮てし  
まうとうまみだけで  
はよく少しに辛みが出  
てしまうのでふらと  
煮る直前にこんぶを出すのが  
むずかかった。

## ● 食べた人の感想

ていねいに作ってくれたので、そのまま味にも表現されて、  
とっても美味しくいただきました。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





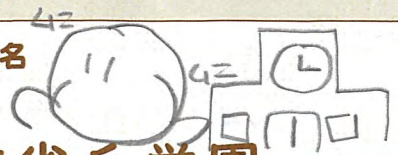
# つくってみたよ♪レポート

作った日

1月2日(火)

学校名

雲雀丘学園 小学校



料理名

だしから作る  
親子丼

## ● 使った材料

鶏肉 枚玉ねぎ 4個  
卵 4個 みつば 適量  
だし 100ml みん 50ml  
しょうゆ 30ml 石砂糖 少々  
ご飯 2膳分 薬味



親子丼

料理の写真または絵

## ● 工夫したところ

卵をふわふわに  
するところです。  
卵を混ぜすぎると  
固くなるそうなので、  
混ぜすぎないように  
気をつけました。

## ● むずかしかったこと

ガリの土にキチンパ  
をしいて、その上から  
作っただしをそそぐ  
ところがむずかし  
かったです。

## ● 食べた人の感想

丁寧にだしから作ってくれたので、とても本格的で美味しかったです。しかもオリーブオイルが効いて、とても優しい味でした。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

1月5日(金)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

茶碗蒸し

## ● 使った材料

- ・だし汁 4カップ
- ・卵 4個
- ・塩 少々
- ・しょうゆ 少々 みじん切
- ・えび 12匹(小) ほろもろ



料理のたまにはね

## ● 工夫したところ

卵をませた物にだし汁を入るときあみでこしながらませたこと

## ● むずかしかったこと

ない

● 食べた人の感想 母とでもおいしくなめらかでおいしいの香りがしました。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

1月7日(日)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

だしまき 卵

## ● 使った材料

卵 ・ だし ・ しょうゆ ・  
みりん ・ 酒



は絵

## ● 工夫したところ

巻きやすいように、始めは  
小さくまいて徐々に大きく  
巻いていったところ。

## ● むずかしかったこと

卵をくるくるまくところが  
難しかったです。

## ● 食べた人の感想

自然の味が感じられて、美味しかったという感想。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

12月26日(土)

学校名

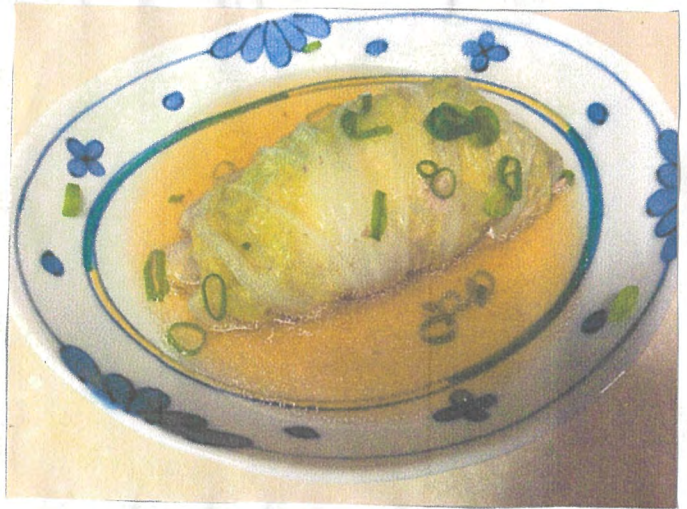
雲雀丘学園 小学校

料理名

ロール白菜

## ● 使った材料

白菜の葉・豚薄切り肉  
塩こしょう・こんぶ・かつお  
節・酒・塩・しょうゆ・みりん  
・さとう



料理の写真または絵

## ● 工夫したところ

巻きやすいように、白菜  
を一度ゆがいて、巻いた。  
こんぶと、かつお節のだしを  
つけて、和風にしあげた。

## ● むずかしかったこと

白菜でお肉を回く時に、  
きつくしないと、内身がで  
てきてしまうので、きつくま  
くところがむずかしかった  
です。

## ● 食べた人の感想

とても上手に出ていて、とてもおいしかったです。  
家族も、おいしいといってくれました。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

12月21日(木)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

## ひじきのいり煮

### ● 使った材料 (2人分)

ひじき …… 30g だし …… 2カップ  
 油揚げ …… 1枚 みりん …… 大さじ1  
 にんじん …… 1/2本 しょうゆ …… 小さじ1  
 こんにゃく …… 1/2枚 塩 …… 小さじ1/2  
 ごま油 …… 大さじ1/2



料理の写真または絵

### ● 工夫したところ

油揚げは熱湯をかけて油ぬきをしました。ひじきは水であらって、よごれをとりのぞいた後20分ぐらいつけてもどした。ごま油でいためてからいり煮にした。

### ● むずかしかったこと

にんじんを切るところがむずかしかったです。にんじんの皮はうすいののでピーラでむきました。

### ● 食べた人の感想

「火をとめて、さましてから、たべたので、味がよくしみて、とってもおいしかった。」とってくれました。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載







# つくってみたよ♪レポート

作った日

1月1日(月)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

カニしゃぶ

## ● 使った材料

こんぶ(だしをとるため)  
白菜, 春菊, しいたけ, えのき  
とうふ, うすあげ, 長ねぎ  
カニ



## ● 工夫したところ

こんぶでだしをとるために  
こんぶの表面をふいたこと。  
ふっとうをしたらこんぶを  
とりだしたこと。

## ● むずかしかったこと

特にはないです。

## ● 食べた人の感想

よくだしがとれていてカニの身がやわらかくて、おいしかったです。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

1月1日(月)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

お雑煮

## ● 使った材料

水、だし、パック、しょうゆ、  
みりん、たいこん、金時、にんじん、  
やきあなご、もち、みつば、かまぼこ

## ● 工夫したところ

もちを、こんがりや17、こうはしくしたと  
ころ。  
具材の大きさをそろえて切ったところ。

## ● 食べた人の感想

あなごの口味もしっかりして、おだしの口味もはちりておいしかった。



## ● むずかしかったこと

だしが真黒にならないようにしょうゆ  
の量を調節したこと。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

1月8日(月)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

ななくさかゆ

## ● 使った材料

こんぶ<sup>1</sup> はつべら  
 大根 ほしのかさ<sup>2</sup>  
 かぶ<sup>3</sup> 米  
 せり 水  
 なすな 塩<sup>4</sup>  
 こぎょう

## ● 工夫したところ

大根とかぶは米と一緒にこんぶだしで  
 いたこと、葉物は良くは上げるため長  
 くなるまで分前にいれました。

## ● むずかしかったこと

大根がかたてほう  
 丁でできるとき大変でし  
 ました。

## ● 食べた人の感想

トロットしておいしかったです。



料理の写真または絵

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





## つくってみたよ♪レポート

作った日

11月4日(木)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

だし巻き卵

### ● 使った材料

〈かつおだし〉

水1000mL, 花かつお30g

〈だし巻き卵〉

卵3個, A)かつおだし汁60mL

A)砂糖小さじ2, A)みりん小さじ2

A)塩小さじ1/3, A)しょうゆ, 油 適量

### ● 工夫したところ

工夫したところは、キッチンペーパーをしいたざるでかつおぶしをこす時に、かつおぶしがボウルに入らないようにすることです。

### ● 食べた人の感想

妹 甘くてふわふわで、おいしかったです。

母 甘さもかたさもちょうどよくて、おいしかった。



料理の写真または絵

### ● むずかしかったこと

むずかしかったことは、卵を焼いて巻くことです。全然卵が巻けなくて、むずかしかったです。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

12月20日(水)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

おぞうに

## ● 使った材料

だしこんぶ  
しょうが | がしらす  
大根  
金時にんじん  
きぬさや・おもち  
白みそ

## ● 工夫したところ

みそをとくときに  
タマがないように  
したところ。

## ● 食べた人の感想

おいしかった。



料理の写真または絵

## ● むずかしかったこと

大根とにんじんの  
切る時の大きさ。  
こんぶをとる時  
のタイミング。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

1月1日(月)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

おぞうじ

## ● 使った材料

かつおのだし、だいこん、  
にんじん、さといも、鳥のもも肉、  
かきとうふ、しろみそ、おもち



料理の写真または絵

## ● 工夫したところ

お粥にいれるときに  
もれなくようにしたことと、野  
さいなどかき入れたよらなによ  
うにした

## ● むずかしかったこと

おもちをこかさず"に火をく  
と。

## ● 食べた人の感想

・おいしかった・もう少しつくてもよかったかも

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

12月27日(水)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

茶わんおし

## ● 使った材料

とり肉、しいたけ  
かまぼこ、みつば  
卵、ほうご  
だし  
水



料理の写真または絵

## ● 工夫したところ

なめろかにするた  
めに、茶こしをかけた  
しれた。

## ● むずかしかったこと

中か空っぽにならな  
いよ、ヤクリ温めた  
ところ。

## ● 食べた人の感想

空っぽかいなく、おいしくなった。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

1月1日(月)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

みそしる

## ● 使った材料

じゃがいも

にんじんとうふ、

キャベツ

みそ

だしのもと



料理の写真または絵

## ● 工夫したところ

みそをとかすときに、  
全部とかすこと。

にんじんとかぶがじゃがいも  
かの皮をむくときにむきか  
かったところ。

## ● むずかしかったこと

にこみすぎたりしない  
と、みその量を

考えていれること。  
(だいたいおたま1杯半分)

## ● 食べた人の感想

ちょうどいい味。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載







## つくってみたよ♪レポート

作った日

12月31日(日)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

ぶりだいこん

### ● 使った材料

ぶり、だいこん  
かつおぶし  
みりん、しょうゆ  
ごま油



### ● 工夫したところ

おだしをとったあとの  
かつおぶしをふりかけ  
にしたことです。  
卵かけごはんにして  
たべました。

### ● むずかしかったこと

だいこんの皮むきで  
包丁で皮をむいた  
ところです。

### ● 食べた人の感想

出汁から作ったおかけで少しの調味料でも奥深い味わいでした。(母)  
また作ってね(父)

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

12月28日(木)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

だしがらチャーハン

## ● 使った材料

かつおぶし、しらす、かに  
たまご、ご飯、とう  
しょうゆ



絵

## ● 工夫したところ

だしをとった後のかつおぶしを  
しらすをまぜて美味しくにつ  
めていりかけにしたところ

## ● むずかしかったこと

・チャーハンのご飯を  
バラバラにいためること  
・かつおぶしをにつけて  
水分をとばすこと

## ● 食べた人の感想

とてもおいしかった。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

1月7日

学校名

料理名

おみそ汁

## ● 使った材料

水、かつおぶし、  
白ネギ

## ● 工夫したところ

みその量がむずかしく → かけといかないように  
しかった  
火をふつとさせない  
ようにすること。

## ● 食べた人の感想

おいしいといってもらった  
♡



※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

冬休み

作った日

一月七日(日)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

お芽と卵のおみそ汁

## ● 使った材料

こんぶ・かつおだし

水・みそ

たまねぎ・じゃが芋

卵・ねぎ



## ● 工夫したところ

こんぶからだしをとるために長め水につけておいた。

## ● むずかしかったこと

野菜の大きさをそろえて切る  
こと。

## ● 食べた人の感想

いつもより優しい味がしておいしかったです。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

1月9日(火)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

お雑煮

## ● 使った材料

こんぶ・ほしいたけ・かつお  
ぶし・さとう・しょうゆ・酒  
みりん・鶏もも肉・大根  
ぶりの切り身・にんじん・えび  
ごぼう・れんこん・さといも・もち  
ごまんな・かまぼこ

## ● 工夫したところ

- ・こんぶとしいたけは水につけてだしを取った
- ・ぶりは、塩をぶり、熱湯をかける → くさみをとるため
- ・えびも塩をふる → くさみやよごれをとる

## ● 食べた人の感想

だしからしっかりとることでもやさしい味になり、とてもおいしかったです。家族全員完食していました。



料理の写真または絵

## ● むずかしかったこと

- ・野菜の角を全部丸く切ること
- ・ぶりに熱湯をかけること
- ・もちをふくめて具材の合計を奇数にする

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

11月2日(火)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

おそうに

## ● 使った材料

- にんじん・だいこん
- 料理酒・しょうゆ
- もち・だし(かつお・こんぶ)
- とり肉・さといも・水菜



## ● 工夫したところ

- にんじんとだいこんをお花の形に切りぬいて見栄えをよくした所。
- もちを焼いてから、おそうにに入れて少しこばしくした所。

## ● 食べた人の感想

だしがとてもきいていておいしかったです。(父母)  
残ったこんぶとかつおでつくったすだにもおいしかったです。(自分)

## ● むずかしかったこと

だしを作る時に、こんぶを30分以上水につけて弱火より少し強い火で10分くらいでふたをする直前にこんぶをとり出す所がむずかしかった。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

1月7日(日)

学校名

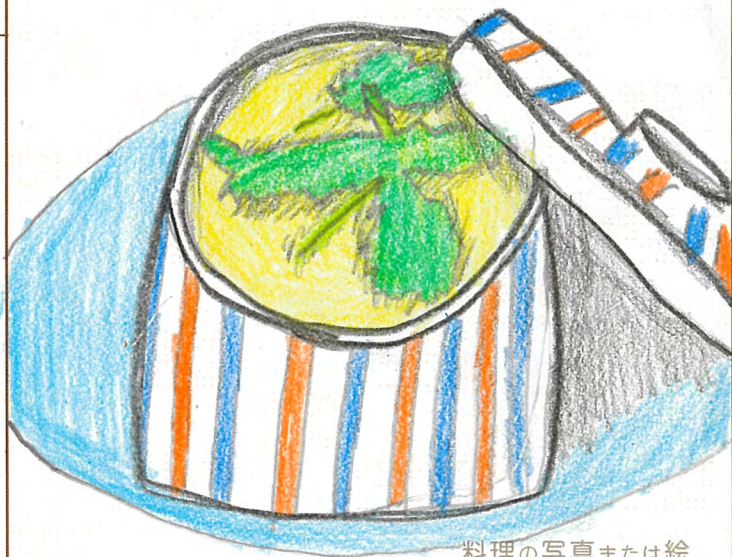
雲雀丘学園 小学校

料理名

ちゃんまし

## ● 使った材料

ほししいたげ、だし、  
 こんぶ、カツオぶし、  
 かまぼこ、しいたげ、  
 みつば、水、えび、  
 しょう油、お肉



料理の写真または絵

## ● 工夫したところ

だしを作るときに  
 たまごをこしてから  
 うつわの中に入れて  
 てましたところでは

## ● むずかしかったこと

うつわの中にお肉が  
 んびやほししいたげ  
 などをもりつけるバラ  
 ンスがむずかしかった  
 です。

## ● 食べた人の感想

お店で食べたちゃんましよりおいしい  
 と言ってくれました。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
 提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

1月7日(日)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

お味そ汁

お味そ汁

## ● 使った材料

- だし(きん布、かつお節)
- トニーン、大根、豆腐、わかめ
- みそ



料理の写真または絵

## ● 工夫したところ

野菜を切りやすくするために輪切りではなく、トニーンは半月切り、大根はいちょう切りにした。お味そをきいた。

## ● むずかしかったこと

豆腐を同じ大きさに切ること、昆布を取り出すタイミング、大根を厚さをそろえて切ること、豆腐をいいお味そ汁に入れたこと

## ● 食べた人の感想

その他だしをとったばかりの出汁がさらけ、味がなかった。みんなおいしいと言ってくれた。自分もおいしいと感じた。みんなから言われてうれしかった。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載







# つくってみたよ♪レポート

作った日

| 月 | 日 (日)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

お雑煮

## ● 使った材料

・とり肉 おもち  
 ・もめん豆腐 まりよ松竹梅  
 の生ふ、里いも 金時にんじん  
 ・白みそ こらね かつお  
 ・だしのもと(少し)・三葉いくら  
 ・糸かつお

## ● 工夫したところ

お正月ならではの具材や食器を使った。

味をこぼさずすぎず調整を繰り返したこと。

おもちがとっかかりのように先に少しお汁を入れたこと。

## ● 食べた人の感想

おいしかった。お正月を感じたよ。また来年も食べたいな。



料理の写真または絵

## ● むずかしかったこと

里いもが全然切れなかったこと  
 みそをとろろ時に全然つけなくて

苦戦したこと。

もめん豆腐を切る時に形がくずれやすいようにていねいに切ること。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





## つくってみたよ♪レポート

作った日

1月1日(月)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

おそうじ(岡山)

### ● 使った材料

コブ、かつおだし  
しろみそ、かつお、卵  
ほうれんそう、かまぼこ  
もち



### ● 工夫したところ

コブを水にはらくつけておく。もちは、かずに、湯につけてやらかしておく。具材は、すべて、火を止めて、だしの中に入れてにまなす。  
へにごるから

### ● むずかしかったこと

みその量が、あまかった。  
だしのかつおだしを、こす時、ひき上げる、マイニングが、あましかった。

### ● 食べた人の感想

白みその甘みが感じられておいしかったです。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

12月26日(火)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

わかめとかつおだしをつかった  
ちawanむし

## ● 使った材料

だし(わかめかつお)→1L  
 印月(31個)、しょうゆ(こさじ1.5)  
 みりん(こさじ1)、しお(つまみ)  
 きんなん(8つ) えび(5ひき)  
 かまぼこ(4きれ)



料理の写真または絵

## ● 工夫したところ

ちawanむしのしるにあわか  
 たたないようにしたこと。  
 印月をこすときにとがしにく  
 い音部分をこしたり、からさを  
 とったりしたこと。

## ● むずかしかったこと

だしにとっているかつおを  
 取りかき(何回か)かつおか  
 かつおを取ってあるお水うらに  
 かつおがおちてしまったり、い  
 るいと苦戦しました。

## ● 食べた人の感想

昆布とかつおぶしの旨みを感じられとてもおいしく頂きました。  
 素材の味も引き立っていました。今後はさらに色々な料理に挑戦してみたいです。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
 提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





## つくってみたよ♪レポート

作った日

1月6日(土)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

だしきたまご茶碗蒸し

### ● 使った材料

たまご・こんぶ・かつおぶし  
しょうゆ・酒・塩・しいたけ  
ゆず・三つ葉・かまぼこ  
えび・黒豆



### ● 工夫したところ

だしをこして、たまごと合せた後、もう一度こしたところ。  
ぎんなんに代わって、おせち料理の時に余った黒豆を茶碗蒸しに入れたこと。

### ● むずかしかったこと

だしきたまごを作るときに、うまくまけなかつたこと。  
茶碗蒸しを作るときに、卵液を容器にごぼさずに流しこむのがむずかしかった。

### ● 食べた人の感想

上品な味がして、とてもおいしかった。やさしい味で素材の味がいかされていた。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

12月15日(金)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

ぶり大根

## ● 使った材料

だし 400 mL、しょうゆ 大さじ2  
 さとう 大さじ1、みりん 大さじ1、  
 しいたけ、だいこん、こんにゃく  
 いしづきをとる。 半月切りで、厚さ5mm くらい。  
 ぶり



料理の写真または絵

## ● 工夫したところ

ふっとうしてきたら、アルミ  
 ホイルでおとしぶたをすところ。  
 また、おとしぶたをして7~8分、  
 中火でたくところ。

## ● むずかしかったこと

具材が重ならないように  
 フライパンに入れたこと。  
 アルミホイルのおとしぶたを  
 作ること。

## ● 食べた人の感想

あっさりめでおいしい。だしの味が感じられた。  
 大根 に 味がしみていた。もうすこし長くたいたら、もつぶりにも味が

しみた  
かも。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
 提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





## つくってみたよ♪レポート

作った日

12月30日(土)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

お味噌汁

### ● 使った材料

かつおぶし  
干しいたけ  
白菜、むぎみねぎ、  
油揚げ、かぶら



料理の写真または絵

### ● 工夫したところ

・かつおぶしの出汁が  
よくでるようにかつおぶし  
の分量を多くした。  
・かつおぶしだけでなく、  
干しいたけの出汁もとった。

### ● むずかしかったこと

・布巾を使ってかつおぶし  
の出汁をこすのが  
むずかしかった。  
・お味噌を入れるタイミング  
がむずかしかった。

### ● 食べた人の感想

かつおぶしと干しいたけでとった出汁はとても美味しく、冬野菜  
と合ってほろりするお味でした。また作ってほしいね。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

1月8日(月)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

きつねうどん

## ● 使った材料 1人前

- ・水 500cc しょうゆ...大さじ4
- ・かつお節
- ・うどんのめん
- ・きつね
- ・みりん...大さじ2



料理の写真または絵

## ● 工夫したところ

味がすこしうすかったのびなんどもちょうせつしたことでです。

## ● むずかしかったこと

しょうゆと、みりんをきれいに入れることと、うどんのめんをはねないように入れること。

## ● 食べた人の感想

「おし)しかった・とても良い濃さでした。」

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

1月1日(月)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

お雑煮

## ● 使った材料

- ・かんそうこんが
- ・かつおぶし
- ・きんぎょ人じん
- ・白みそ・だいこん・ねぎ
- ・もち・かまぼこ



## ● 工夫したところ

こんがを1時間水につけた、  
 こんがをふくそうする直前に  
 取り出した。かつおぶしをい  
 れたはずがまだまづ。

## ● むずかしかったこと

次の工程にかかるタイミング  
 が難しかったです。たとえば、  
 おにぎりを温めてふくらめた時の  
 大きさを思わせるのが難しかったです。

## ● 食べた人の感想

家族で、おだしについて話す機会になつ良かったので  
 お正月から、丁寧につくられたお雑煮を食べることができて、おいし  
 かった上に、良い1年になると思いました。 母より

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
 提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載







# つくってみたよ♪レポート

作った日

1月6日(土)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

お雑煮

## ● 使った材料

- ・ 雑煮大根 ・ 大根の葉は
- ・ 金時人参
- ・ 丸もち
- ・ 白味そ
- ・ だしの素 水

## ● 工夫したところ

大根の葉はを入れたことです。  
先に大根と人参をだし汁で煮てから、別で温めたおもちをゆでたことです。

## ● むずかしかったこと

白味その量を決めるのがむずかしかったです。  
野菜を切るのがむずかしかったです。(特に人参が)

## ● 食べた人の感想

ちょうどよくおいしかったです。 ・ 白味を多量にいれることで、味がこくなったのでおいしかったです。



料理の写真または絵

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

12月25日(月)

学校名

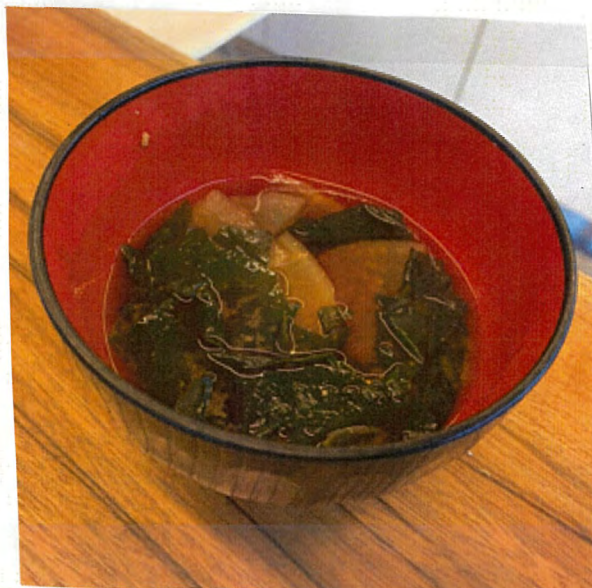
雲雀丘学園 小学校

料理名

おみそしる(わかめ)

## ● 使った材料

- わかめ
- 大根
- みそ
- だしんじょう
- かつおだし



料理の写真または絵

## ● 工夫したところ

みその量を考えた。  
 みんなが、「あじがこすぎ」「うすすぎ」な  
 どいっておれなりようにした。

## ● むずかしかったこと

大根を三角にきるのかとて  
 もむずかしかった。

## ● 食べた人の感想

「あじがよかった」「わかめが小さくてだべやすかった。」「わかめがなくてうれしかった」

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
 提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

1月4日(木)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

出汁割りカレー

● 使った材料

ツツカ芋

玉ねぎ

肉

にんじん

出汁、ごはん

ごはん

● 工夫したところ

芋もよりやさしいを大

きく切ったこと。

● むずかしかったこと

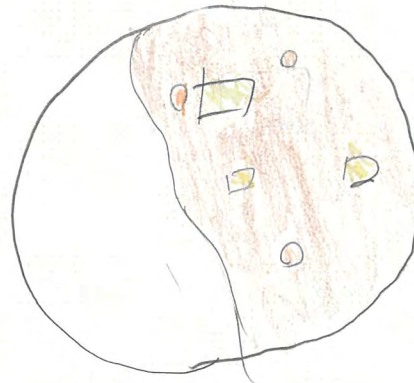
ルーをいれしから

十分間ませたこ

ころ

● 食べた人の感想

め、ちっおいしかった



料理の写真または絵

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

1月1日(月)

学校名

雲雀丘学園 小学校

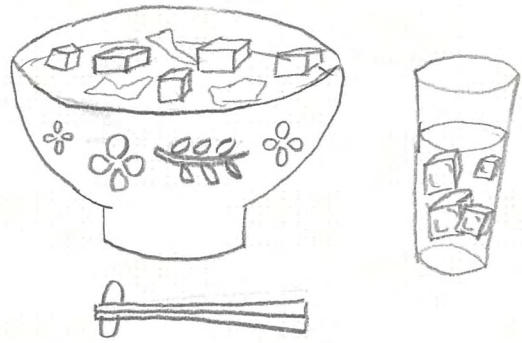
料理名

みそしる

## ● 使った材料

にぼし、かつおだし

みそ



料理の写真または絵

## ● 工夫したところ

にぼしのだしをこく  
るために多めに長くに出  
しました。

## ● むずかしかったこと

にぼしの頭と腹をとること。  
腹がとりにくかったです。

## ● 食べた人の感想

おいしい。だしの味がなせかなっかしい感じがする。など

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

12月23日(土)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

おみそ汁

## ● 使った材料

かつおぶし しめじ  
玉ねぎ 青ねぎ 水  
わかめ みそ



料理の写真または絵

## ● 工夫したところ

玉ねぎを縦に半にして、ななめ  
にちぎって切ったこと。

## ● むずかしかったこと

青ねぎの細口切りがむずかしかった。

## ● 食べた人の感想

かつおの風味と野菜の味がしっかりして美味しく出来ました。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

12月31日(日)  
1月1日月

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

おぞうに

## ● 使った材料

いりこ・こんぶ・水  
 西・みりん・しょうゆ  
 ・塩 穴子・もちにんじん  
 ・鰯・氷菜



料理の写真または絵

## ● 工夫したところ

いりことこんぶを煮すぎないようにした。  
 いりこの頭やわたを取る時に取りのこしがないようにした。

## ● むずかしかったこと

もりつけるときに形がくずれないおににしたこと。

## ● 食べた人の感想

いりこの香りがしてとてもおいしかった。  
 とてもおいしかった。来年が楽しみ。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

12月26日(火)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

五日炊き込みご飯

## ● 使った材料

米・とり肉・人参・ごぼう  
こんにゃく・うすあげ・だし  
みりん・しょうゆ・塩・みつば



料理のすまよたほ

## ● 工夫したところ

うすあげは熱湯をかけて  
油抜きしたところ  
とり肉に酒としょうゆで  
下味をつけたところ

## ● むずかしかったこと

食材を細切りしたところ

## ● 食べた人の感想

頑張った作った甲斐があり、大変美味しく  
頂きました!!

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

1月5日(金)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

かぼちの  
にももの

## ● 使った材料

- かぼち
- きんときにんじん
- かつおだし・さとう
- しお・うす口しょう油
- 水



料理の写真または絵

## ● 工夫したところ

- にくずれしないように、かぼちの角を取った。
- お正月らしく金時にんじんをいれた。あくをまめにとった。

## ● むずかしかったこと

- かぼちもにんじんも固くて切るのに苦しかったです。
- 角を取るのもきんちょうでした。

## ● 食べた人の感想

かつおだしの香りがあって、甘くてやさしい味でした。  
母<sup>↑</sup>

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載







# つくってみたよ♪レポート

作った日

12月28日(木)

学校名

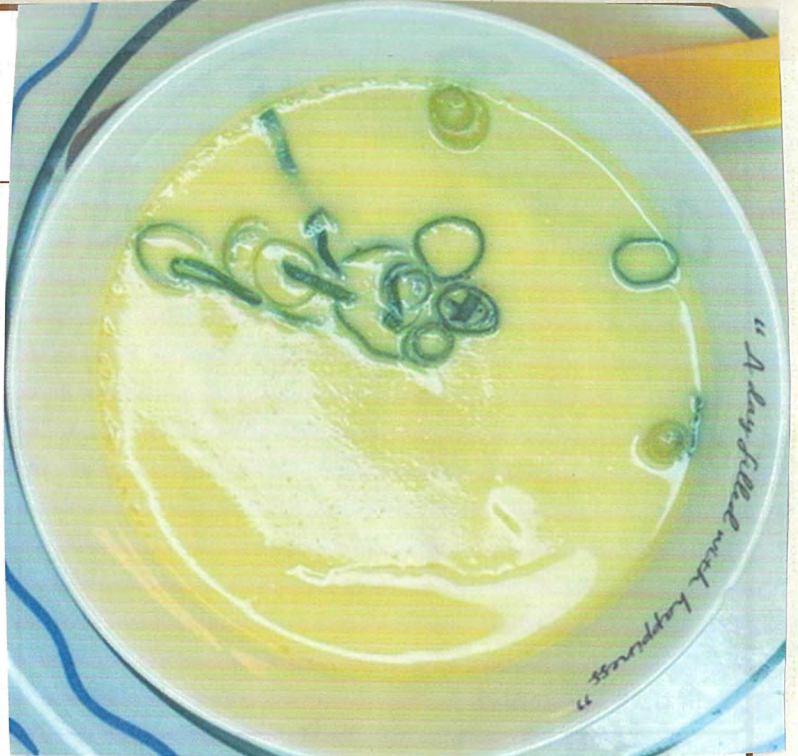
雲雀丘学園 小学校

料理名

ちゃんまし

## ● 使った材料

卵、ぎんなん、だし、お  
ねぎ、カニかま



## ● 工夫したところ

前つみたときかたくなってしま  
ったのでだしや卵をちやうせつ  
した。

## ● むずかしかったこと

空気や身をなるべく入れ  
ないようにするのがむずか  
しかった

## ● 食べた人の感想

おいしかった。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

古田 楓

作った日

1月4日(木)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

和風カレー

## ● 使った材料

じゃがいも...2個 人参...1本  
たまねぎ...1個 醤油...大さじ2  
みりん...大さじ1 和風顆粒だし...小さじ2  
カレー粉 半分水...500cc  
味ロ曾大さじ2



料理の写真または絵

## ● 工夫したところ

がくし味で味ロ曾を入れたところ。

## ● むずかしかったこと

ない。

## ● 食べた人の感想

初めての和風カレーでしたが、とてもおいしくて、おかわりをしました!!  
次の料理も楽しみです。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

12月23日 ( )

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

みそしる

## ● 使った材料

わかめ、にら、  
まめもやし、み



## ● 工夫したところ

まめもやしを切った  
しょうじをえんとはれた

## ● むずかしかったこと

しょうじを容器から  
出して、まな板の上  
におくのり<sup>難</sup>し  
かった。しょうじをきり  
わけ子のもおす<sup>難</sup>かった。  
みそをとくのそ<sup>難</sup>しかった。

## ● 食べた人の感想

姉：しょうじがめ<sup>難</sup>ちがでやすきよ〜  
母：もやし<sup>難</sup>しか<sup>難</sup>し<sup>難</sup>く<sup>難</sup>て<sup>難</sup>お<sup>難</sup>り<sup>難</sup>しい

自分：おいしい

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

12月31日(日)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

年こしそば

## ● 使った材料

かつおだし、しょうゆ、  
こんぶ、そば、

## ● 工夫したところ

弱火でじっくりおぼろぎに茹で  
しころ。

## ● むずかしかったこと

なべにりきっていた  
こんぶをとりだすのがお  
おかしかった

## ● 食べた人の感想

かつおのかがりかしておいしかった



※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

1月2日(火)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

おみそしる

## ● 使った材料

かつお節、水、みそ、  
豆ふ、ねぎ

## ● 工夫したところ

かつお節をすかにやさしく  
入れてうまみを出す。

## ● 食べた人の感想

かつお出汁が良くきいていてお味噌の加減も丁度良い  
美味しいお味噌汁でした。



## ● むずかしかったこと

みその加減と  
かつお節のカスをきれい  
にすくうこと。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

1月4日(木)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

お雑煮

## ● 使った材料

にんじん、白菜、  
かまぼこ、もち、  
しょうゆ、かつおぶし



料理の写真または絵

## ● 工夫したところ

にんじんを先に入れて、  
かまぼこや白菜はあと  
で入れたところ。

## ● むずかしかったこと

野菜を切る事が一番  
おずかしかった。  
にるときに、お湯が  
ふっとうしているかど  
うかを見るのがおずかしかった。

## ● 食べた人の感想

お正月のおもちをおいしく食べることができました。  
おだしの風味がほっとする味でした。 (母)

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載





# つくってみたよ♪レポート

作った日

1月4日(木)

学校名

雲雀丘学園 小学校

料理名

おぞうに

● 使った材料 三人分

おもち、3個 こんにゃく、みずな

みずな、1たば

だしこん、4分の1

だし = しょうゆ、こんぶ、かつおぶし、すべてしょうゆ



● 工夫したところ

最初沸かす、みずなと水  
かきおを入れると、おじが  
よく出るから煮ました。

だしこんは、火がとりにく  
いからさきに入れる。

● むずかしかったこと

しょうゆの量をちうせつ  
するしこむ

日  
月

● 食べた人の感想

だしのあじがよくわか  
り、みずながしつしつし  
ておいしかった。

※ お名前やお顔がわかる写真などの個人情報は記載しないでください。

※ 送付いただいたレポートは当社食育ホームページに掲載予定です。  
提出されたことで掲載にご了承いただいたものといたします。

チャレンジ動画



レポート掲載

