



「和食だし体験講座」

しよくく 食育ブック(P.28)や別紙を見て、だしを使っただしを使ったおうち料理にチャレンジしよう♪

おうちで作ってみた料理

つく 作った日

2月21日

がっこう 学校名

神戸市立桂木小学校

つく 作った料理

おみそしる

つか 使った材料

かつおだし

はくさい

とうふ

えのき

みそ

りょうり 料理の写真や絵



く 工夫したところ

だしをとるとき、えぐみが出てしまうので、なべにかつおだしを入れる時は、かき混ぜず、こす時はかつおだしをしばらくしないようにした。

むずか 難しかったこと・困ったこと

なし

た 食べた人の感想

いつものおみそしるより、コクがあってまろやかだった。

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

7月22日

学校名

神戸市立桂木小学校

作った料理

おみそ汁

だしまき卵・昆布とかつお節の佃煮

使った材料

みそ汁…昆布・いりこぶし・おみそ汁
かぶ・にんじん・えのきたけ・青ねぎ

玉ねぎ・わかめ

昆布とかつお節の佃煮…だしをとった
後の昆布といりこぶし・しょうゆ

砂糖・ごま

だしまき卵…卵・みりん・塩・淡口しょうゆ

料理の写真や絵



だしまき卵

おみそ汁

佃煮

工夫したところ

学校で習った時とちがう具材をおみそ汁に入れた。

おみそ汁のかぶは火がとおりにやすいのであつめに切った。

難しかったこと・困ったこと

だしまき卵でひっくり返すのが難しかった。

おみそ汁の具材によってどの切り方がいいのが難しかった。

食べた人の感想

食材を無駄なく使った佃煮は味だけではなく

気持ちから美味しく感じました。だし巻きの見た目も

きれいでおいしい夕食になりました。ごちそう様でした。

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

つくった日

1月23日

学校名

神戸市立桂木小学校

作った料理

肉じゃが

使った材料

- ・玉ねぎ
- ・本だし
- ・にんじん (カツオ、昆布など)
- ・いんげん
- ・じゃがいも
- ・糸こんにゃく
- ・すき焼きのたれ

料理酒

料理の写真や絵



工夫したところ

じゃが芋やにんじんを切る時に小さすぎず大きすぎないようにした。こげないようによくかきまぜる。玉ねぎはいためたほうがうま味がますため一番最初にいためた。

難しかったこと・困ったこと

らん切りをするのが難しかった。

食べた人の感想

見た目綺麗で味もおいしかった。おしるこ知ってて素材の味も生かされていた。



OGNW使用欄

