

11月 図書コラボ献立

【いもほりきょうだいホーリーとホーレ】

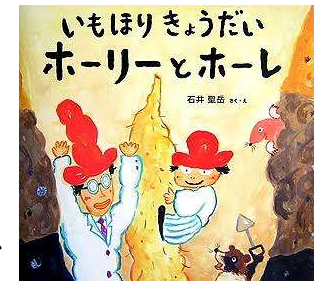
今月は、【いもほりきょうだいホーリーとホーレ】から「長いもサラダ」を紹介します。

山にやってきた、いもほりきょうだいのホーリーとホーレ。今日は「やまいも」を掘りにやってきました。はじめにやまいもの葉っぱをさがします。色んな葉っぱを探してやっと見つけました。その葉っぱを辿ってやまいもを掘っていきます。掘っても掘ってもなかなか先が見えてきません。

掘っているホーリーもそのうち、穴の中にもぐっていき、姿が見えなくなりました。山のためきもそばで見守っています。掘って掘って途中、もぐらのお家があってかわいいもぐらにも会えました。

やっとやまいもの先が見えてきてホーリーも嬉しくなりました。大きくて大事なやまいもをホーリーとホーレの2人でかついで歌いながら帰っていきました。

さて美味しく食べられたでしょうか。



【長いもサラダ】

材料	4人分量 (g)	作り方
長いも	60	① 長いも、人参は、せん切りにして茹でる。冷ましておく。 ② 小松菜は、3cmの長さに切って、茹でる。冷ましておく。 ③ ①と②を合わせて、ドレッシングをかけ、仕上げに刻みのりを散らす。
小松菜	100	
人参	10	
刻みのり	適量	
和風ドレッシング	適量	

