

12月 図書コラボ献立 【ウーフとツネタとみみちゃんと】

ウーフは毎日楽しく暮らしています。たくさんの事に興味をもちウーフのまわりには、仲間たちがいっぱいです。ミミちゃんやたまにいたずらをするツネタ、りんごの木や空をとんでいるかっこうも簡単に友達になることができます。そんなある日、いつものようにツネタとかけっこをしているとミミちゃんがやってきて、ツネタとミミちゃんが競争をすることになりました。でも、途中でミミちゃんが転んでしまい、お母さん手作りのお洋服が汚れて帰ることに。そのうち、ツネタの弟のコンが迎えに来て、今夜のツネタの夕ご飯は「キンピラゴボウ」に決定！兄弟仲良くキンピラゴボウを作ります。ごぼうを洗って細長く切って火にかけます。しょうゆで味つけをして唐辛子を振りかけておいしいキンピラゴボウの出来上がり！味噌汁と焼いためざしもいっしょに食べようとしたその時、サンングラスをかけたうさぎが窓の外に立っています。いったいだれでしょう…。やさしいツネタとコンはそのうさぎと夕ご飯をいっしょに食べることになりました。ツネタとコンがキンピラゴボウの出来具合に満足しているとそれを食べたうさぎが「辛い！」と叫び、ミミちゃんとバレてしまいました。話を聞くと、服を汚して帰ったらお母さんに怒られて家を飛び出してきたとのこと。でもみんなでおいしいキンピラゴボウが食べられてよかった。

令和4年12月6日（火）

「ウーフとツネタとみみちゃんと」から

「きんぴらごぼう」を紹介します。



【きんぴらごぼう】

材料	4人分量 (g)	作り方
人参	20	① 人参はせん切り、ごぼうはさがき、油揚げは油抜きをしてせん切り、糸こんにゃくは2cm長さに切って茹でる。いんげんはさっとゆでて、ななめ切りにする。 ② 鍋に油を熱し、ごぼうをよく炒め、さらに人参を加えて炒める。 ③ ごぼう、人参に火が通ったら、糸こんにゃく、油揚げを加えよく炒め、いんげんを加える。 ④ ③にごまを加え、調味料を加え、味をととのえる。
ごぼう	10	
糸こんにゃく	120	
油あげ	20	
(冷凍)いんげん	40	
白ごま	16	
サラダ油	16	
しょうゆ	160	
砂糖	少々	
酒	少々	

