

| パンサンスー〔コーン〕 |       |     | (幼児1人分の分量) *大人は2倍にしてください  |
|-------------|-------|-----|---|
| 材 料         | 分 量   | 備 考 | 作 り 方   |
| はるさめ(乾)     | 7 g   |     | <p>春雨は茹で、食べやすい長さに切って冷ます。<br/>きゅうり、人参は細切り、コーンは水気を切ってさっと茹でて冷ます。<br/>酢、砂糖、しょうゆ、塩を良く混ぜたところにごま油を加えてよく混ぜ、ドレッシングを作り、水気をよく切ったとを和える。<br/>と、ホールコーンをで和えてさっと混ぜてなじませる。</p> <p>*コーンのかわりに、炒り卵を使ってもきれいです。</p> |
| きゅうり        | 10 g  |     |   |
| 人参          | 10 g  |     |   |
| ごま油         | 0.8 g |     |   |
| 酢           | 2 g   |     |   |
| 砂糖(上白)      | 0.8 g |     |   |
| しょうゆ        | 0.8 g |     |   |
| 塩           | 少々    |     |   |
| ホールコーン(缶)   | 5 g   |     |   |
|             |       |     |   |
|             |       |     |   |
|             |       |     |   |
|             |       |     |   |
|             |       |     |   |
|             |       |     |   |
|             |       |     |   |
|             |       |     |   |
|             |       |     |   |
|             |       |     | <p>エネルギー 43kcal たんぱく質 0.3g 脂質 0.7g<br/>カルシウム 9mg 鉄 0.1mg 食塩相当量 0.3g</p>   |

