

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。 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。 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。 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 カルシウム 9mg 鉄 0.1mg 食塩相当量 0.3g</p>

