

ビーンズサラダ			(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
大豆(水煮)	10 g		<p>ツナは汁気を切っておく。 大豆とコーンは汁気を切り、さっと茹でておく。人参、きゅうりは千切り、ひじきは水につけて戻し、一口大のざく切りにし、茹でて冷ましておく。 水気をよく切った と をマヨネーズと混ぜる。</p>
人参	10 g		
きゅうり	10 g		
ひじき(乾)	0.3 g		
ホールコーン(缶)	5 g		
ツナオイル缶	5 g		
砂糖	1.5 g		
しょうゆ	1.5 g		
酢	2 g		
			
			エネルギー 43kcal たんぱく質 2.6g 脂質 1.8g カルシウム 19mg 鉄 0.3mg 食塩相当量 0.4g