

パンサンスー			幼児1人、大人2人分の分量（栄養価は幼児1人あたり）
材 料	分 量	備 考	作 り 方
はるさめ(乾)	35g		①春雨は茹で、食べやすい長さに切って冷ます。 ②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。 ③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①と②を和える。 ④①と②を③で和えてさっと混ぜてなじませる。 *コーンかわりに、炒り卵を使ってもきれいです。
きゅうり	1/2本(約50g)		
人参	1/3本(約50g)		
ごま油	小さじ1		
酢	小さじ2		
砂糖(上白)	小さじ1		
しょうゆ	小さじ2/3		
塩	少々		
ホールコーン(缶)	25g		
			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

