

ビーンズサラダ			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
大豆(水煮)	1/2パック(約50g)		①ツナは汁気を切っておく。 ②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。 ③水気をよく切った①と②を砂糖としょうゆ、酢と混ぜる。
人参	1/3本(約50g)		
きゅうり	1/2本(約50g)		
ひじき(乾)	小さじ1		
ホールコーン(缶)	25g		
ツナオイル缶	1/3缶(約25g)		
砂糖	小さじ2と1/2		
しょうゆ	小さじ1強		
酢	小さじ2		
			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