



ジオ給食レシピ 『まこちゃんうどんサラダ』



【材料（4人分）】

- まこちゃんうどん…20g
- キャベツ…80g
- にんじん…35g
- きゅうり…40g
- ツナ…20g
- しょう油…10g
- 酢…8g
- 砂糖…1.2g
- 油…2g

【作り方】

- ①まこちゃんうどんは茹でて適当な長さに切る。
- ②キャベツは細切り、にんじんは干切り、きゅうりは半分斜めに切る。
- ③野菜をすべてさっと茹でて水気を絞る。
- ④すべての食材と調味料を混ぜ合わせてできあがり。

【栄養価（1人あたり）】

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
39kcal	1.9g	0.6g	0.6g

【ひとくちメモ】

海洋高校の学生さんと翠工房さんで共同開発した“まこちゃんうどん”には、弁天岩ジオサイトで養殖された“マコンブ”が練りこまれています。茹であがった麺はマコンブの香りがし、ヒスイのようなきれいな緑色をしています。

