

# おいしい減塩レシピ

1人あたり  
約0.6g  
減塩で健康

## 小松菜とゆで卵の サラダ

子どもも大人も大好きな、カレー風味のサラダです。

### 減塩のポイント

カレーの香りやマヨネーズなど、調味料に含まれる旨み成分を利用すると塩分が抑えられます。



産直 エコ掲載品

8 毎週企画

滋賀県  
滋賀有機ネットワーク

滋賀の小松菜

150g前後



本体 **88円**  
(税込 95円)

産直

616 冷蔵 毎週企画

50g会

こめ育ち  
さくらたまご  
10コパック

(MS~2L混合) 620g以上

純国産鶏が生んださくらたまご。えさに飼料米を約15% (粉換算) 与えています。県内と三重県の4軒の生産者からお届けします。



本体 **230円**  
(税込 248円)

卵

### 材料 (2人分)

- 8 産直 滋賀の小松菜 ..... 150g
- 616 産直 こめ育ちさくらたまご ..... 1個

- A マヨネーズ ..... 小さじ2
- ケチャップ ..... 小さじ1/2
- カレー粉 ..... 小さじ1/2弱
- 塩 ..... 少々

### 作り方

- 1 小松菜は根元を落とし、長さ3cmに切ってゆでる。冷水にとって水気を絞る。
- 2 卵は固ゆでにして粗く刻む。
- 3 Aをボウルに合わせ、①と②をざっくりと和える。