目標
１日食塩６g以下

藤井病院栄養科 減塩レシピ

イタリアン風オーブン焼き

市販のレトルト食品でも表面に塗ることで、使用量を減らしても味がしっかり感じられ減塩できます
残ったソースは、製氷皿やジッパーで冷凍保存が可能です
市販のミートソースは缶と袋があり、缶は１缶およそ４人分、袋は１～２人前です
表示の分量を確認し、使用してください

担当
藤井病院栄養科
管理栄養士
脇田

材料（１人分）

生揚げ	80ｇ（大１個）
なす	40ｇ（小 1/2 本）
市販ミートソース	75ｇ（1/2 人分）
パン粉	2ｇ（小さじ 2）
粉チーズ	6ｇ（大さじ 1）
オリーブ油	8ｇ

1. 生揚げをたてに１ｃｍの幅に切り、なすは半分に切りたてに 5mmの幅に切る

2. グラタン皿（耐熱の深皿）に生揚げ・なすの順に並べる

3. 2）のうえにオリーブ油をかけ、さらに 1/2 人前の市販のミートソースを薄く塗る

4. さらに上から粉チーズ、パン粉をかけトースター 15 分又はオーブン（250℃）で 10 分焼く

ご自宅で簡単にできる減塩料理にお役立てください
このレシピをご希望の方は、透析スタッフまでお声かけください

医療法人 良秀会
RYOSHUKAI

2020.8

掲示期間：2020 年 9 月 20 日まで