

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



1人分 211kcal
タンパク質 14.8g
カリウム 382mg
リン 221mg
食塩 1.4g

材料 (1人分)

| | |
|----------|-------------|
| ゆでたこ | 50g |
| 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