

目標  
1日食塩6g以下

# 藤井病院栄養科 減塩レシピ

ご自宅で簡単にできる減塩料理にお役立てください

藤井病院  
栄養科  
管理栄養士

## 牛乳なしで作るミートドリア



栄養量3人分  
エネルギー 542kcal  
たんぱく質 15g  
食塩 1.9g  
カリウム 539mg  
リン 206mg

### 材料 (2人分)

【ホワイトソース】	【ミートソース】
水.....200ml	玉ねぎ.....1/4個(50g)
無塩バターまたはマーガリン.....40g	セロリ.....茎4本ほど(40g)
薄力粉.....大さじ3(27g)	オリーブオイル...大さじ1(12g)
コンソメ.....大さじ1/2(4g)	おろしにんにく.....小さじ1(5g)
こしょう.....一つまみ(0.2g)	合い挽き肉.....100g
ご飯.....300g(1人150g)	ホールトマト缶.....150g
スライスチーズ.....1枚(18g)	ケチャップ.....大さじ1(18g)
粉チーズ.....小さじ1(2g)	ウスターソース.....小さじ1(6g)
	こしょう.....一つまみ(0.2g)

**1** 耐熱容器にバター（マーガリン）を入れる  
電子レンジ（500W）で30秒加熱し、溶かす  
溶かしたバターに薄力粉を入れ、混ぜる

**2** だまになってきたら水を1/3加えて再び電子レンジに1分かけて混ぜる  
この作業をあと2回繰り返す  
よく混ぜてソース状になったらコンソメを加えてよく混ぜる  
好みでこしょうを入れる



**3** 玉ねぎ、セロリを粗みじん切りにする  
中火に熱したフライパンに、オリーブオイル、にんにくを入れて軽く炒める  
そのあと野菜とひき肉を入れて、火が通るまで炒める



**4** 火が通ったら、トマト缶、ケチャップ、ウスターソース、こしょうを入れて、少し水気が残るくらいまで煮詰める



**5** 温めたご飯をグラタン皿に乗せ、②のホワイトソースをのせた上に④のミートソースをのせる  
周りにスライスチーズをちぎってのせ、粉チーズをのせる

**6** ⑤をオーブンまたはトースター（魚焼きグリルでもOK）で焼き色がつくまで焼く  
※大変熱いのでやけどしないよう注意！