キャベツとしらす干しのガーリック風味

■材料（2人分）

キャベツ	80g
冷凍インゲン	20g
しらす干し	6g
オリーブオイル	6g
おろしにんにく	少々
ブラックペッパー	少々

■作り方

①キャベツを一口大にカット。
　インゲンは4cm幅カットし、軽くボイルする。
②フライパンにオリーブオイル・にんにくをいれ火にかける。
　にんにくの香りがしてきたら①を入れ軽く炒める。
③しらす・ブラックペッパーを加えたら、混ぜ合わせ完成。

ミルクスープ

■材料（2人分）

ブロッコリー	60g
絹ごし豆腐	40g
干ししいたけ	1g
脱脂粉乳	16g
鶏ガラスープの素	3g
おろししょうが	1g
水	360ml

■作り方

①干ししいたけを水を戻し、細切りにカット。豆腐を1.5cmのさいの目にカット、ブロッコリーはひと房に分けておく。
③鍋に水、しょうが、しいたけを入れ火にかける。
④沸いたら、ブロッコリーを入れ、少量の水で溶いた脱脂粉乳、豆腐を入れひと煮立ちさせたら完成。

コツコツ健康ポイント！

健康な骨を作るために重要なカルシウム・ビタミンD・ビタミンKが豊富な食材をふんだんに使用しました。
ビタミンD・Kは油に溶ける脂溶性のため、メインの木須肉など油を使う炒め物はもってこいです。
過剰な塩分は骨へのカルシウムの吸収を阻害するためニンニクやしょうがなど素材を生かして塩分は控えめになっています（キャベツとしらすのガーリック風味・ミルクスープ）。また、ミルクスープは牛乳ではなくスキムミルクを使用することによって、エネルギー・脂質が抑えて効率よく栄養素を摂取します。

カルシウム
骨の材料になる

しらす　豆腐　ミルク等

ビタミンD
カルシウムの吸収を助ける

きくらげ　しいたけ等

ビタミンK
骨形成を促進する

小松菜　ブロッコリー　キャベツ等

1食の栄養成分
（ご飯180gを含んだ値）

エネルギー	617kcal
たんぱく質	32.8g
脂質	20.0g
炭水化物	83.1g
食塩相当量	2.5g
カルシウム	250mg
ビタミンD	4.4μg
ビタミンK	174μg