



家族と一緒に囲む食卓で
試してみたいレシピを
笠間市ヘルスリーダーの会
が紹介します。

鶏肉とミックスビーンズとごぼうのトマト煮

●材料（4人分）

鶏胸肉（皮なし）…… 1枚（約300g）
酢…………… 小さじ2
片栗粉…………… 小さじ2
ごぼう…………… 1／2本
玉ねぎ…………… 1個
ブロッコリー…………… 大1／2個
オリーブオイル…………… 大さじ2
にんにくのすりおろし…… 2片



ミックスビーンズ…… 100g
カットトマト(缶)…… 400g
A 水…………… 100cc
酒…………… 大さじ2
チキンブイヨン…………… 小さじ1
しょうゆ…………… 小さじ1

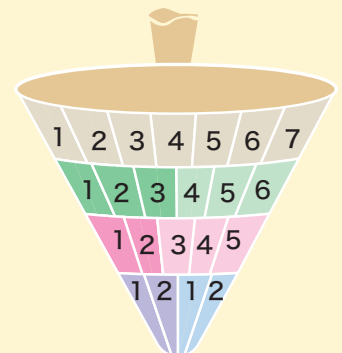
●作り方

- ①鶏肉は一口大に切り、酢をからめ10分程度おき、片栗粉をまぶします。
- ②ごぼうは薄い輪切り、玉ねぎは1cm角に切り、ブロッコリーは小房に分け、さっと茹でます。
- ③なべでオリーブオイルを中火で熱しごぼうと玉ねぎを入れ、玉ねぎが透明になるまで炒めます。
- ④鶏肉とにんにくを加え、鶏肉の色が変わるまで炒めます。
- ⑤Aを加え鶏肉に火が通るまで弱火で10分程度煮ます。
- ⑥ブロッコリーとしょうゆを加え、ひと煮立ちさせて火を消し、お皿に盛り付けて出来上がりです。

●栄養成分（1人分）

エネルギー	260kcal	炭水化物	12.2g
たんぱく質	21.0g	食物繊維	8.8g
脂質	8.9g	食塩相当量	0.7g

…… 食事バランスガイド ……



主食(ごはん、パン、麺)	0sv
副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)	3sv
主菜(肉、魚、卵、大豆料理)	2sv
牛乳・乳製品	0sv
果物	0sv

詳しくは [食事バランスガイド](#) [検索](#)

夏の甘い飲み物に注意！！

熱中症予防に水分補給は欠かせません。しかし、甘い飲み物で水分補給を大量にすると糖分の過剰摂取になってしまいます。糖分の摂りすぎは急激な血糖値の上昇により“ペットボトル症候群”を引き起こしたり、肥満傾向の方へのリスクを高めるために、注意が必要になります。水分補給には、糖分を多く含む飲み物を避け、麦茶や水などの飲み物を選ぶことをおすすめします。

＜糖分はどれくらい含まれるのかな？＞

・スポーツドリンク(500ml)含まれる糖分の量 28.5g
スティックシュガーおおよそ 9.5本

・炭酸飲料水(500ml)含まれる糖分の量 56.5g
スティックシュガーおおよそ 18.8本

・100%オレンジジュース(200ml)含まれる糖分の量 20.3g
スティックシュガーおおよそ 6.8本

*含まれる糖分の量はあくまでも目安量
メーカーによって異なります
*スティックシュガー 1本 3g

問 健康医療政策課 TEL.0296-77-9145