

ヘルシークッキング

食生活改善推進会だより

えびの海苔フリッター



材料(4人分)

- 無頭えび(大).....400g
- 酒.....小さじ1
- てんぷら粉.....100g
- 水.....100cc
- マヨネーズ.....大さじ1
- 海苔.....全形1枚
- 揚げ油.....適量
- レモン.....1/2個
- 貝割れ菜.....1パック

作り方

- ①えびは殻をむき、背わたをとる。
- ②①のえびに酒をもみこんでおく。
- ③ボウルにてんぷら粉、水、マヨネーズを入れて混ぜる。
- ④③に細かくちぎった海苔を加えて混ぜる。
- ⑤④にえびを加え、えびにしっかり衣がつくように絡ませる。
- ⑥180℃に熱した油に⑤を入れて揚げる。
※一度にたくさんの量を揚げるとカラッと仕上がらないので少量ずつ揚げる。
- ⑦揚げあがったら油をきって、皿に盛り付ける。
- ⑧くし切りにしたレモンと貝割れ菜を添える。



1人分の栄養価

エネルギー	196kcal	脂質	3.4g
たんぱく質	22.4g	塩分	0.5g

病院で妊娠を確認したら、子育て支援課(子育て世代包括支援センター)で母子健康手帳を発行します。母子健康手帳は、日本が発祥の妊産婦・子どもの健康状態を記録する大切な手帳です。その歴史は古く、1942年(昭和17年)に妊産婦手帳として始まり、

現在ではアジア・アフリカを中心に多くの国と地域で導入され、母子の健康管理を継続的に行うツールとして活用されています。これまで時代に合った内容にするために改正を重ね、現在は健康状態の記録だけでなく、予防接種の記録、育児や成長発達へのアドバイスなども記載されています。

このアプリは妊娠中の体調を記録できるため、妊娠中から登録できます。出産後は子どもの成長やイベントなど日々の思い出を写真とコメント付きで記録できるため、おじいちゃん、おばあちゃんなどの家族とも共有し、楽しく使えます。

母子健康手帳は、妊娠・出産に関することや子どもの成長に関することや、予防接種の履歴など全国共通の内容のため、引越しをしても継続して使用していただけます。

また病院や健康診査を受診する時にこれまでの成長過程を確認するため、予防接種を受ける時に接種履歴を確認するために母子健康手帳は必要です。アプリだけの使用ではなく、必ず母子健康手帳と併せて使用してください。

「だざいふ子育て応援アプリ うめっこクラブ」提供を開始しました



アプリです。

このアプリは妊娠中の体調を記録できるため、妊娠中から登録できます。出産後は子どもの成長やイベントなど日々の思い出を写真とコメント付きで記録できるため、おじいちゃん、おばあちゃんなどの家族とも共有し、楽しく使えます。



ください)

子育て支援課 保健師