

## ポータブル電源の選び方

ポータブル電源は、レジャーや災害時に便利です。購入の際には、選ぶポイントや留意する点がありますので、確認しましょう。



### ◆名の知れたメーカーを選ぶ

ポータブル電源のメーカーはたくさんあります。安さに惹かれ、無名メーカーの商品を買ったと、数年後にメーカー自体がなくなっていたり、カスタマーサポートにつながらないなどのトラブルが普通にあります。例) ECOFLOW、Jackery、BLUETTI、Ankerなどが安心です。

### ◆目的に応じた機能があるか

防災の視点で考えましょう。急速充電機能やパススルー充電機能が、備わっているものを選びましょう。

※ご相談、承ります。  
Facebook または 健康応援隊の  
中村ページからご連絡ください。



環境レンジャー  
防災士/管理栄養士 中村政幸

## 春野菜のキッシュ風

生地なし!!  
混ぜて焼くだけ簡単♪

【材 料】	(4人分)		
菜花	50g	牛乳	100cc
人参	1/2本	卵	2個
新玉ねぎ	1/4個	粉チーズ	大さじ1
新じゃが	1/2個	塩	小さじ1
ロースハム	50g	こしょう	少々
オリーブ油	大さじ1		



### 【1人当たりの栄養量】

エネルギー	295kcal
たんぱく質	11.0g
脂 質	12.3g
炭水化物	32.9g
食塩相当量	1.5g

### 【作り方】

1. 菜花は2cm位のざく切り、玉ねぎは薄切り、ロースハムは1cm幅に切る。
2. 人参、じゃがいもはいちょう切りにして、600Wの電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。
3. オーブンを200度に予熱する。
4. フライパンに油を熱し、玉ねぎ、菜花を炒める。しんなりしたら、①のロースハム、②の人参・じゃがいもを加えて軽く炒める。
5. ボウルに卵、牛乳、粉チーズ、塩、こしょうを入れてよく混ぜる。
6. 耐熱皿に④の具を並べ、⑤の液を回しかけて全体を混ぜる。
7. 予熱したオーブンで20～25分焼く。



食レンジャー

管理栄養士 宮脇美佳

一般社団法人 健康応援隊

健康ヒーロー達がみんなの健康を応援します。

健康ヒーロー  
紹介 →



公式LINE →  
毎月無料配信中

