

おばあちゃんの知恵袋



おからは安くて栄養満点です！

万能おからパウダー

文字通り、おからを乾燥させ細かく粉状にしたものがおからパウダーです。低糖質で味が薄いのでどんな料理にも混ぜて使え、満腹感もあるそう。また食物繊維が豊富なところも人気です。小麦粉やパン粉の代わりにハンバーグや唐揚げ、天ぷらの衣に使えばヘルシーです。お好み焼きに混ぜてもいいですね。おやつならホットケーキミックスとまぜてみては？しっとりとしたパンケーキになります。おすすめは蒸しパンです。ぜひ一度試してみてください♪



ブロッコリーのチーズ焼

ちょっとしたおつまみに♪



材料 (2人分)

- ブロッコリー・・・120g(1株)
- 牛乳・・・・・・・・大さじ2
- マヨネーズ・・・・大さじ2
- ピザ用チーズ・・・適量

作り方

- ① ブロッコリーは子房に分け、耐熱皿に入れてラップをかけ、電子レンジで約1分30秒加熱する。牛乳とマヨネーズは混ぜてソースをつくる。
- ② 耐熱皿にブロッコリーを1/2量ずつ入れ、ソースを上からかけてピザ用チーズを散らす。
- ③ オーブントースターでこんがり焼き色がつくまで5~10分焼いて出来上がり。

素敵な言葉で心を伝えよう



大切な人へ冬のたよりを・・・

今も昔も変わらず便りは人と人とのつながりを深め、暮らしを豊かにしてくれます。旧来便りと言えば書状でしたが、今は伝える手段も様々。時と手段に応じた言葉の使い方やマナーなど洗練された大人の作法を身につけて、この機会に言葉のコミュニケーションを見直してみませんか。



○大和言葉を使っていますか？  
気持ちを伝えるためにぜひ使ってほしいのが大和言葉。これは日本に古くからある固有語のこと。やわらかく優しい印象の言葉が多く、文章の中にちりばめると好印象に。

○メールやSNSのマナー  
メールはできるだけ簡潔に。挨拶、用件、結びの言葉で構成して。絵文字や顔文字の多用は大人のマナーとしてはNG。SNSでは個人情報の扱いに注意を。

日常使える大和言葉
(よく使う言葉) ↓ (大和言葉)
時間 ↓ ひどとき
とても ↓ こよなく
いつも ↓ つねひごろ
意外 ↓ 思いのほか
だいたい ↓ おおむね
承知しました ↓ かしこまりました

時代に合わせて言葉もそれを伝える手段も変化しますが、大切なのは相手を思いやる心。素敵な言葉で気持ち伝えましょう。