Cooking

ピーマンと鶏肉のきんぴら

1人分206kcal　塩分1.2g　▷10分

●**材料**(2人分)

- ピーマン……6個
- 鶏もも肉(皮なし)……100g
- オリーブ油……大さじ1/2
- カシューナッツ……20g
- 砂糖……小さじ1
- バルサミコ酢……大さじ1と1/2
- ナンプラー……大さじ1/2
- バター……5g
- コショウ……少々

[作り方]

❶ピーマンは八つ割りにする。鶏肉は小さめの一口大に切る。

❷フライパンにオリーブ油を中火で熱し、肉を炒める。色が変わったらピーマンを加えて強めの中火で炒める。カシューナッツと砂糖を入れて混ぜ、バルサミコ酢とナンプラーを加えて1分ほど炒める。バターを入れてからめ、コショウを振る。

料理・鳥居佑香（jicca）　撮影・片桐圭

Cooking

ミョウガとウズラ卵のピクルス

307kcal　塩分1.6g　▷10分

＊の時間は除く

●**材料**(作りやすい分量)

- ミョウガ……8個
- ゆでウズラ卵……10個
- ピンクペッパー……少々
- Ⓐニンニク……1/2片
- 水……1/4カップ
- ターメリックパウダー・小さじ1/8
- ロリエ……1枚
- 赤唐辛子……1本
- 砂糖……大さじ2と1/2
- 酢……3/4カップ
- 塩……小さじ1/2

[作り方]

❶ミョウガは縦半分に切る。ゆでウズラ卵は殻をむく。

❷鍋にⒶを入れて中火にかけ、沸騰したら火を止めてⒾを入れる。粗熱がとれたら汁ごと容器に入れて一晩冷蔵庫におく*。器に盛り、ピンクペッパーを指でひねりながら散らす。

料理・鳥居佑香（jicca）　撮影・片桐圭

お求めはASAでどうぞ
朝日の本
あさひのほん

ゆっくりおやすみ、樹の下で
高橋源一郎 著
定価1404円(税込み)

小学5年のミレイちゃんが、おばあちゃんの住む「さるすべりの館」で過ごす、ひと夏の物語。著者にとってはじめての、小学生から大人まで楽しめる長編小説。挿絵を担当する今日マチ子さんの絵も90点収録。

お求めはASAでどうぞ
朝日の本
あさひのほん

平成の重大事件
日本はどこで失敗したのか
猪瀬直樹、田原総一朗 共著
定価821円(税込み)

度重なる大震災、2度の政権交代で変わらなかった政治体質。少子化と反比例するように増え続ける国の借金――いったいどこで間違えた？ 政治を内外から見てきた最強の二人が読み解く、平成の転換点とその未来。

ASAHI BOOK PRESENT

抽選で10名様にプレゼント！

〈週刊朝日増刊〉
サザエさんと長谷川町子2018夏
定価420円(税込み)

「サザエさん」単行本から「ラジオ体操」や「お中元」「きもだめし」など夏らしいテーマの作品を集め、一足早く夏休み気分が味わえる内容です。長谷川町子のもう一つの名作「いじわるばあさん」も収載。家族で気軽に読める、大満足のシリーズです。

応募方法

はがきに〒住所、氏名、年齢、電話番号、書名を明記し、〒104-8011（所番地不要）朝日新聞出版宣伝プロモーション部宣伝課「ミニコミ」係へご応募ください。8月31日（金）消印有効、9月上旬発送。当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

＊はがきをお送りいただいた皆さまの個人情報は、厳重な管理の下、朝日新聞出版の商品紹介に利用させていただきます。

子育てにこの一冊

朝日新聞出版
お求めはASAで

AIのサバイバル1
定価1296円(税込み)

累計740万部突破、子どもたちに大人気の「科学漫画サバイバル」シリーズ。最新刊のテーマは「AI」。人間と人工知能の戦いを描きます。

最先端技術を紹介する「AIテーマパーク」を楽しく見学していたジオたち。きらめく光に導かれて、ナゾの部屋に入ると、そこで出会ったのは、人工知能ロボット「マキナ」。この部屋から抜け出す方法は、マキナとのクイズ対決で勝つことしかないというが……。はたしてジオたちは、ここから脱出できるのだろうか？

初回限定で、2大特典①シャープペンシル②ジオ&ピピのペンスタンドが付いています。

また、サバイバルシリーズ10周年フェアも実施しています。応募券を集めて送ると、サバイバルグッズをもれなくプレゼント。詳細は公式サイトをご覧ください。

今月の星占い　8.1〜8.31

月影 沙織　つきかげ・さおり　ルネ・ヴァン・ダール研究所 http://www.rene-v.com/

牡羊座 3.21〜4.19

目上の人と意見が衝突しやすいとき。根気よくあきらめずに何度も話し合うと、大きな飛躍につながるはず。休日はイベントでストレスを発散して。クジ運にツキ。
全体運★★ 健康運★★ 金運★★★

牡牛座 4.20〜5.20

斬新な考え方ができ、仕事などで活躍の場が広がります。ただし、ねたまれやすい点と疲れやすい点には要注意。低姿勢を忘れず、睡眠をしっかりとりましょう。
全体運★★ 健康運★ 金運★

双子座 5.21〜6.21

以前諦めたことや途中で終わっていることに再挑戦して吉。今回はきっちりと結果を出せそう。レジャーはグループでアウトドアを楽しむと、いい思い出に。
全体運★★★ 健康運★★★ 金運★★

蟹座 6.22〜7.22

損な役回りを任されることが多いとき。でも逃れられないようです。ストレスがたまるので、カラオケやゲームで発散を。お金に関する書籍を読むと参考に。
全体運★ 健康運★ 金運★★

獅子座 7.23〜8.22

頭の回転が早く、何ごとも手早く処理できます。職場での信望が集まることに。レジャーはスポーツを。友人との食事は有意義な時間になりそう。赤い看板が吉。
全体運★★★ 健康運★★ 金運★★★

乙女座 8.23〜9.22

まじめな態度が幅広い世代に好評。不満があっても、今は黙って周囲に合わせて。レジャーは音楽が流れる場にツキ。夏バテしやすいので、スタミナ料理で補給を。
全体運★★ 健康運★ 金運★★

天秤座 9.23〜10.23

アクティブに過ごすと、チャンスが広がるとき。仕事では課題が明確化。適切な対応ができます。グループでアート鑑賞に行くと○。体験型レジャーもおすすめ。
全体運★★★ 健康運★★★ 金運★★

蠍座 10.24〜11.22

予想以上に仕事が多忙に。ひとりで抱え込まず、早めに周囲にヘルプを頼むのがベスト。予定が変わりやすく、楽しみにしていたことが延期になってしまいそう。
全体運★ 健康運★ 金運★

射手座 11.23〜12.21

習いごとを始めたり、地域の活動に参加したりすると新たに気の合う友人ができそう。旅行先ではめずらしい体験ができる可能性が。地元のお祭りにもツキ。
全体運★★★ 健康運★★★ 金運★★

山羊座 12.22〜1.19

ミスが増えそうな時期。周囲の助言をよく聞くと予防できるはず。休日は旅館や植物園でゆったりとした時間を過ごして。高額の買い物は見送るのが吉。
全体運★★ 健康運★★ 金運★★

水瓶座 1.20〜2.18

言葉遣いやしぐさに気を配ると好印象。初対面の人とスムーズに交流を持てそう。仕事は粘り強さが必要。見る目が冴えるので買い物は失敗なし。映画鑑賞が○。
全体運★★ 健康運★★ 金運★★★

魚座 2.19〜3.20

良くも悪くも周囲の影響を受けやすいとき。自分が何をしたいかしっかり見極めてから行動を。休日は山や湖畔へウォーキングに。買い物は使い心地を重視して。
全体運★★ 健康運★★ 金運★★