

Cooking

インゲンとタラコのポテトサラダ

1人分218kcal 塩分1.4g ▷30分

*の時間は除く

●材料(2人分)

- インゲン.....80g
- 甘塩タラコ.....30g
- ジャガイモ.....2個(200g)
- タマネギ.....30g
- ゆで卵.....1個
- ④プレーンヨーグルト..大さじ2
- オリーブ油.....大さじ1
- 白ワインビネガー..小さじ1
- 砂糖.....小さじ1/4
- 塩.....小さじ1/4
- コショウ.....少々

料理・鳥居佑香(jicca) 撮影・片桐圭



【作り方】

- ①インゲンは塩(分量外)で板ずりして洗い、1分ゆでてざるに上げ、粗熱がとれたら*、長さ2cmに切る。ジャガイモは皮つきのまま水からゆで、竹串がすっと通ったらざるに上げ、熱いうちに皮をむいて2cm角に切る。タマネギはみじん切りにする。ゆで卵は殻をむいてざく切りにする。タラコは薄皮を取る。
- ②ボウルに①と混ぜ合わせた④を入れて混ぜる。

Cooking

豚肉のソテー モロヘイヤソース

1人分390kcal 塩分0.9g ▷20分

*の時間は除く

●材料(2人分)

- モロヘイヤ(葉のみ).....40g
- 豚ロース肉(ソテー用)....2枚
- ニンニク(すりおろし) 1/2片
- みそ.....小さじ1/2
- ジャガイモ.....1/2個
- オリーブ油.....大さじ1
- 塩、コショウ.....各少々

料理・鳥居佑香(jicca) 撮影・片桐圭



【作り方】

- ①モロヘイヤは塩少々(分量外)を加えた熱湯でさっとゆで、ざるに上げて粗熱がとれたら*、ねばりが出るまで包丁でたたく。ニンニクとみそを加えてたき混ぜる。
- ②ジャガイモは一口大に切り、蒸気の上があった蒸し器でやわらかくなるまで蒸す。
- ③豚肉は塩とコショウを振る。
- ④フライパンにオリーブ油を中火で熱し、③を2分焼き、裏返して1分ほど焼く。肉に火が通ったら器に盛り、①をかけ、②を添える。

2018年夏の甲子園大会は、100回目。これまでに生まれたドラマや活躍した選手たちを貴重な写真を添えて都道府県別に紹介。「名門校物語」や誕生からの「甲子園物語」など、充実のラインナップ。



完全保存版
夏の甲子園100回
故郷のヒーロー
定価2000円(税込み)



2014年から朝日新聞で好評連載中の「あの夏」が、書籍化! 伝説の名勝負を、上下巻あわせて26試合収録。担当記者が選手らの心境をすくい上げ、その感動を再現します。上下巻同時発売。



あの夏 上・下
定価各1836円(税込み)

ASAHI BOOK PRESENT

抽選で10名様に
プレゼント!

(AERA増刊)

ロシアW杯 サムライブルーの奇跡

定価880円(税込み)

コロンビア戦で得点した香川真司、大迫勇也、セネガル戦で躍動した乾貴士、本田圭佑ら選手一人一人にスポットをあてながら、予選リーグから決勝トーナメントまで全4試合の名シーンを網羅しています。

【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。9月30日(日)消印有効、10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。



小学生向けの、本格科学トリックに挑戦する推理小説シリーズ。エリート探偵を育成するホームズ学園から、花森小学校に転校してきた天才少年、謎野真実。クラスメートの健太と学校の七不思議を...



科学探偵 謎野真実シリーズ4
科学探偵VS闇のホームズ学園
定価961円(税込み)



朝日新聞出版
お求めはASAで

思議や町に広がる都市伝説を、科学の知識で解き明かしていきます。子どもたちが大好きな「怪奇・推理・対決」の3大要素を盛り込んだ児童書の決定版。楽しみながら科学の知識が身につきます。
最新巻は、いよいよ真実の母校、ホームズ学園が舞台。新聞部部長の美希が連れ去られ、「助けたければホームズ学園に来て」と挑発された真実。健太とともに、ホームズ学園に乗り込み、学園最強の四天王が仕掛ける科学トリックの謎解き対決に挑みます。二人は美希を救い出すことができますか。

今月の星占い 9.1~9.30

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

人の気持ちに鈍感になり、知らないうちに失言をしてしまう場合。会話は聞き役に徹すると○。休日は体を積極的に動かすこと。ハーブを使った料理にツキ。全体運★健康運★★金運★★

牡牛座

4.20~5.20

多忙になりますが、頭の回転が速まるのでテキパキ片付けられそう。高評価につながることに。ダイエットや体力アップの効果が出やすいので、意識して運動を。全体運★★★★健康運★★★★金運★★

双子座

5.21~6.21

悩まされる問題が増えますが、すぐに結論を出すのは後悔のもと。いろいろな人に相談して熟考を。休日は映画やゲームを楽しんで○。高額な買い物は避けて。全体運★健康運★★金運★★

蟹座

6.22~7.22

新しいチャレンジに幸運あり。未経験のものほど楽しめそう。仕事や勉強は普段以上に精力的に取り組み、周囲からの評価がアップします。ただし偏食に注意を。全体運★★★★健康運★★金運★★★★

獅子座

7.23~8.22

スローペースになりすぎ、仕事や勉強の進みが遅れる恐れが。同僚や友人に早めにヘルプを頼みましょう。休日はゆったりと過ごして、心身をよく休ませて。全体運★健康運★金運★★

乙女座

8.23~9.22

周囲との会話から得るものが多いとき。相手の何げない言葉から、アイデアや解決策が浮かびそう。レジャーは旅行がおすすめ。やけどやけがに注意して。全体運★★★★健康運★★金運★★★★

天秤座

9.23~10.23

ささいなことで不安になりやすいとき。年齢が近い相手に相談すること。映画や舞台などの芸術に触れると、ストレスの解消にもなります。金銭の貸借は禁物。全体運★健康運★金運★★

蠍座

10.24~11.22

口ばかりで行動を起こさないで反感を買いそう。何ごとでも率先して行うことで信頼度がアップします。新たに習いごとや趣味を始めて吉。長続きすることに。全体運★★健康運★★金運★★

射手座

11.23~12.21

強気な態度で周囲と衝突しがち。相手に譲る気持ちを大切に。仕事や勉強は壁にぶつかりそう。ベテランのやりかたを試してみても。歴史的建造物のある場が○。全体運★健康運★金運★★

山羊座

12.22~1.19

新たなことにトライしたい気分。しかし、やみくもに手を出しても散財するだけ。まずは厳密に選択を。休日は温泉でリラックスを。展望台がある場所も○。全体運★★健康運★金運★★

水瓶座

1.20~2.18

集中力がすするので、細かいことや面倒なことに積極的に取り組むとしっかり処理できそう。懐かしい相手に連絡すると○。買い物はリサイクルショップの利用を。全体運★★健康運★★金運★★

魚座

2.19~3.20

行動範囲を広げると、良い刺激を受けられたり、新たな友人ができたりするとき。生活にうるおいが出ます。博物館や図書館など、知的ムード漂う場所に幸運あり。全体運★★★★健康運★★金運★★★★