

# Cooking

## アボカドと豚ひき肉のレタス包み

1人分219kcal 塩分1.1g ▷10分  
\*の時間は除く

- 材料(2人分)  
 レタス……………6枚  
 アボカド……………1/2個  
 豚ひき肉……………100g  
 ニンニク……………1/2片  
 タマネギ……………1/4個  
 レモン汁……………小さじ2  
 ホットソース……………小さじ1/2  
 トウモロコシ(缶詰)……………50g  
 パクチー(みじん切り)……………適宜  
 塩……………小さじ1/4

料理・鳥居佑香(jicca) 撮影・片桐圭



【作り方】  
 ①アボカドは1cm角に、ニンニクとタマネギはみじん切りにする。  
 ②小さめの鍋に豚肉と水小さじ1を入れ、中火にかけて炒める。肉に火が通ったら火を止め、塩とレモン汁、ホットソース、トウモロコシ、①を加えて混ぜる。粗熱がとれたら\*、レタスに等分にして、あればパクチーを散らす。

# Cooking

## サツマイモのロースト

1人分263kcal 塩分1.0g ▷25分

- 材料(2人分)  
 サツマイモ……………200g  
 オリーブ油……………大さじ2  
 ハチミツ……………大さじ1/2  
 赤ワインペネガー 大さじ1と1/2  
 塩……………小さじ1/3  
 ピンクペッパー(あれば)…少々

料理・鳥居佑香(jicca) 撮影・片桐圭



【作り方】  
 ①サツマイモは長さ5cmほどの八つ割りにし、天板にのせる。オリーブ油をまぶして塩を振り、230℃のオーブンで15分焼く。ハチミツと赤ワインペネガーをまぶしてさらに3分焼く。器に盛り、ピンクペッパーを指でひねりながら散らす。

朝日脳活ブックスの好評既刊「間違い探し」の第2弾。日本各地の名所めぐりや名物を楽しむことができ、問題を中心に、人気の「コトバの間違い探し」も収録しています。



お求めはASAでどうぞ  
 朝日の本  
 あさひのほん  
 朝日脳活ブックス  
 見つけるカトレーニング  
 見つけるカトレーニング  
 間違い探し特選  
 定価972円(税込み)

がん患者と家族が直面するさまざまな「困った」にQ&A方式で答える1冊。医師との関係、治療法、お金、入院、再発・転移などの「困った」に、専門家が回答。「患者が誤解しやすいがん用語」も解説。



お求めはASAでどうぞ  
 朝日の本  
 あさひのほん  
 週刊朝日ムック  
 がんで困ったときに開く本2019  
 定価1080円(税込み)

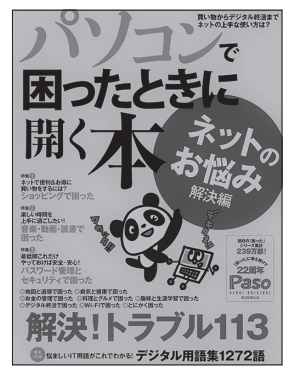
# ASAHI BOOK PRESENT

抽選で10名様にプレゼント!

## アサヒオリジナル パソコンで困ったときに開く本 ネットのお悩み解決編

定価1188円(税込み)

大好評の「パソコンで困った」シリーズ新刊。ネット上の便利&お得なサービスをショッピング、音楽・動画・読書、地図と道順、病気と健康、お金の管理、Wi-Fiなど、章ごとにQ&Aで解説します。付録は「デジタル用語集」。



【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。10月31日(水)消印有効、11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。

# 今月の星占い 10.1~10.31

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**  
 対人関係を広げる好機。いろいろなイベントや会合に積極的に参加を。長い付き合いになる相手に恵まれるはず。金運好調。臨時収入やプレゼントがありそう。全体運★★★★健康運★★★★金運★★★★
- 天秤座 9.23~10.23**  
 センスが光り、持ち物やファッションをほめられることが増えます。周囲にアドバイスしてあげると喜ばれそう。レジャーは以前から興味があった場所へ。全体運★★健康運★★金運★★★★
- 牡牛座 4.20~5.20**  
 周囲のトラブルに巻き込まれそう。自分に責任はなくても、一緒に対応してあげて。後にプラスになって返ってきます。芸術鑑賞はイラ立つ気持ちを穏やかに。全体運★健康運★金運★★
- 蟹座 10.24~11.22**  
 予想外のことが起きやすく、あわてる場面が増えそう。情報がまちがっていることも多いので、しっかり確認するように。気分を落ち着かせるには、甘いものが吉。全体運★健康運★金運★★
- 双子座 5.21~6.21**  
 考えるより行動を起こすほうが流れが良くなっていきます。経験を生かすチャンスに恵まれそう。レジャーは海外旅行や季節限定の食べ物が楽しめる場へ。全体運★★健康運★★★★金運★★★★
- 射手座 11.23~12.21**  
 予定していたことが延期や中止になり、がっかり。でも、改めて計画し直せば、より良い思い出になるはず。海外のアーティストの作品に感動するものが。全体運★★健康運★★金運★★
- 蟹座 6.22~7.22**  
 判断が甘く、やり直しになることが増えそう。必ず経験値の高い人に相談や確認をするようにして。体調が乱れやすいので、栄養バランスと睡眠には気を使って。全体運★★健康運★金運★★
- 山羊座 12.22~1.19**  
 新たに何かを始めるチャンス。今までまったく興味がなかったジャンルにツキがあるようです。健康を過信しやすいので要注意。ケアや検診はしっかりと。全体運★★健康運★金運★★
- 獅子座 7.23~8.22**  
 自分に甘くなりがち。周囲から批判される原因になるので要注意。周りに頼らず、自分で何ごとにもこなすようにして。休日は自宅でゆっくりと読書や映画鑑賞を。全体運★健康運★金運★★
- 水瓶座 1.20~2.18**  
 口調がきつくなり、周囲ともめやすくなりそう。やわらかな言葉遣いと笑顔を忘れないように。史実にもとづいた作品に触れると、深い感動がありそう。全体運★健康運★金運★★
- 乙女座 8.23~9.22**  
 自分を過信してミスを招きそう。慣れたことほど、慎重に取り組むようにしましょう。疑問や不満は周囲とすぐに話し合うようにして。バスや電車の旅にツキ。全体運★★健康運★金運★★
- 魚座 2.19~3.20**  
 アイデアが光るので、職場で積極的に意見を述べて。公募にトライするのもおすすめ。ただ、体に無理がきかないので、予定をつめこみすぎないようにして。全体運★★健康運★金運★★

大人気の「科学漫画サバイバル」シリーズの姉妹編。楽しみながら、科学や理科の知識が身につく、読み応えたっぷりの大長編がついに完結！ボルネオジャングルに



子育ての一冊  
 朝日新聞出版  
 お求めはASAで  
 ジャングルのサバイバル10  
 最後のバトル  
 定価1080円(税込み)

やってきた主人公のチウとアラ。ジャングルの村で出会った少女セリマとともに、負傷したアラの父を助けるため、医師を探しにジャングルの中を突き進みます。ところが、ジャングルには危険がいっぱい。キングコブラやタランチュラなどの危険生物、命を脅かす急流、地上最強の爬虫類イリエワニ、突然変異により巨大化した昆虫たちが……さまざまなピンチが、子どもたちに襲いかかります。未知の脅威を前にした子どもたちは、サバイバルの知識を駆使し、無事に父を助けることができるのでしょうか。