

Cooking

ルッコラと グレープフルーツのサラダ

1人分94kcal 塩分0.7g ▷10分



- 材料(2人分)
- ルッコラ.....60g
 - ピンクグレープフルーツ...1/2個
 - マッシュルーム.....3個
 - ④ディジョンマスタード・小さじ1/2
 - オリーブ油.....大さじ1
 - ハチミツ.....小さじ1/2
 - 塩.....小さじ1/5
 - コショウ.....少々

- 【作り方】
- ①ルッコラは長さを半分に切って氷水に放ち、シャキっとしたら水けをよくきる。マッシュルームは薄切りにする。
 - ②グレープフルーツは一房ずつ薄皮をむく。むいた時に出た果汁は取りおく。
 - ③ボウルに②の果汁と④を入れてよく混ぜ、①と②の果肉を加えてさっとからめ、器に盛る。

料理・鳥居佑香(jicca) 撮影・片桐圭

Cooking

柿の カラメルソテー

1人分208kcal 塩分0.2g ▷10分



- 材料(2人分)
- 柿.....1個
 - きび砂糖.....20g
 - バター.....15g
 - ブランデー.....小さじ2
 - パニラアイスクリーム.....適量
 - レモン汁.....小さじ1
 - シナモンパウダー...小さじ1/5

- 【作り方】
- ①柿は皮をむき、横に半分に切る。
 - ②フライパンにバターを中火で熱し、溶けたら砂糖を入れ、少し焦げたら①を入れる。焼き色がついたら裏返し、ブランデーを加え、アルコールをとばす。器に盛り、パニラアイスクリームを添え、レモン汁とシナモンパウダーを振る。

料理・鳥居佑香(jicca) 撮影・片桐圭

お求めはASAでどうぞ
あさひのほん

朝日の本

AERA with Baby
母子ふたりきりって大変!
定価972円(税込み)

主に妊娠中〜3歳児を育てる親に向けた保存版。特集「母子ふたりきりって大変!」では、ワンオペ育児解消法を紹介。高齢出産した人たちに向けた情報、将来の教育費に備える家計術や産後の悩みやケア法も。

お求めはASAでどうぞ
あさひのほん

朝日の本

週刊朝日ムック
「よく聞こえない」ときの耳の本
定価980円(税込み)

加齢による聞こえの低下について、治療法などを解説。監修は慶応義塾大学医学部教授の小川郁医師。最新研究から「認知症を防ぐ最大のカギは耳にあった!」を特集。耳の検査のいい病院リスト666付き。

ASAHI BOOK PRESENT

抽選で10名様にプレゼント!

「大人絶景旅 伊勢志摩 鳥羽」
定価1,080円(税込み)

ロングセラー「日本の絶景&秘境100」から生まれたエリア版の絶景旅ガイド。行きたい絶景の場所が写真から選べ、そのまま巡れるコースプランが満載。歴史、物語にこだわった読み応えのあるコラムも楽しめる。付録は取り外せる絶景ドライブMAP。

【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。11月30日(金)消印有効、12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★ 11.1~11.30

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
長い付き合いの友人や同僚との交流を大切に。お得な情報が入ってきそう。職場では以前の経験が生きることに。買い物は新しい物より、「いつもの」を選択して。全体運★★健康運★★★金運★★★

天秤座 9.23~10.23
交流が活発化し、滞っていた案件も動き出しそう。アイデアがひらめくので、積極的に提案するように。流行をとり入れた髪型やファッションで好感度が上昇。全体運★★★健康運★★★★金運★★★★

牡牛座 4.20~5.20
慣れないことや初めてのことに注意。トラブルの原因になりそう。レジャーは体を動かす目的で。空気の澄んだスポットもおすすめ。家族に隠しごとは禁物。全体運★健康運★★金運★★

蠍座 10.24~11.22
どちらを選択したら良いか迷う場面が増えるとき。できるだけ多くの意見を集めてから判断を。正しい歩き方を意識すると、体形にも内臓にも好影響あり。全体運★★健康運★★★★金運★★★★

双子座 5.21~6.21
体力に恵まれる今月は、仕事や趣味の計画をどんどん実行しましょう。レジャーは海外も含めた旅行に幸運が。ただし、予算オーバーになりやすい点に注意。全体運★★★健康運★★★★金運★★

射手座 11.23~12.21
発言に注目が集まりそう。特に職場では、あなたが中心となってプロジェクトが動く可能性が。スキルアップを目指した習いごとを始めると吉。日帰り旅行が○。全体運★★★★健康運★★★★金運★★★★

蟹座 6.22~7.22
自分に合わない健康法やファッションを取り入れがち。知識豊富な人にアドバイスしてもらって。安いからといって、必要のない物まで買い込まないように。全体運★★★健康運★★金運★★

山羊座 12.22~1.19
計画や目算に甘いところがあります。何ごとも、もう少し厳しく考えましょう。特にお金に関することは慎重に。歴史や伝統に触れると気持ちが前向きに。全体運★健康運★★★金運★★

水瓶座 1.20~2.18
直感や「なんとなく」での言動はNG。やり直しになるなどの結果を招きそう。目上の人と意見が対立しやすいので距離を置いて。海外アーティストの作品が吉。全体運★健康運★★金運★★

獅子座 7.23~8.22
必ず周囲の意見を聞くようにすると、トラブルやミスを防止できます。講演やセミナーに参加すると吉。目からうろこの発見が。寝不足は体調不良の原因に。全体運★★★健康運★★金運★★

乙女座 8.23~9.22
プレッシャーがかかる場面が多く、ストレスがたまりそう。好きな音楽を聴く、読書をするなど、リラックスする時間を1日15分間は持つて。大豆の料理が○。全体運★★健康運★★金運★★

魚座 2.19~3.20
やりたいことが多く見つかりますが、体が追いつきません。健康第一を意識して。なくしたと思っていたものが、意外なところから出てきそう。懐メロが○。全体運★★★健康運★★金運★★

歴史漫画
タイムワープシリーズ
BOXセット
定価16848円(税込み)

子育ての一冊
朝日新聞出版
お求めはASAで

現代の子どもたちがタイムワープし、歴史上の偉人たちとサバイバルします。行く先々では思わぬピンチやトラブルがいっぱい。織田信長や武田

信玄ら、戦国大名に会ったり、幕末の長州藩と新選組の争いに巻き込まれたり……。漫画を読み、ハラハラ、ドキドキしながら自然と歴史の世界へ入り、自然と日本史の知識が身につきます。監修は、歴史研究家として日本テレビ系「世界一受けたい授業」などで活躍している河合敦さんです。

弥生時代から戦後までを扱った「通史編」全14巻は、BOXセットが販売中です。セットで買うと、特別定価で1冊分お得。別巻「学習指導要領完全対応50人・重要人物で覚える日本の歴史」もついてきます。