

Cooking

コマツナと香味野菜と大豆のスープ

1人分181kcal 塩分1.5g ▷30分

- 材料(2人分)
- コマツナ……………150g
 - タマネギ……………1/4個
 - ニンジン……………30g
 - セロリ……………30g
 - ニンニク……………1/2片
 - 水煮大豆……………50g
 - ベーコン……………30g
 - オリーブ油……………大さじ1
 - 塩……………小さじ1/3
 - コショウ……………適量

料理・鳥居佑香(jicca) 撮影・片桐圭



【作り方】
 ①コマツナは葉と茎に切り分け、それぞれ長さ1cmに切る。
 ②タマネギとニンジン、セロリ、ニンニク、ベーコンはみじん切りにする。
 ③鍋にオリーブ油を中火で熱し、②を3分ほど炒める。水煮大豆と塩、コショウ少々、水1と1/2カップを加え、沸騰したらコマツナの葉を加え、ふたをして弱火で10分煮る。コマツナの茎を加えてざっくり混ぜ、器に盛り、好みでオリーブ油少々(分量外)をかけ、コショウ少々を振る。

Cooking

ゴボウと手羽先の赤ワイン煮

1人分323kcal 塩分2.4g ▷35分

- 材料(2人分)
- ゴボウ……………150g
 - 鶏手羽先……………300g
 - オリーブ油……………大さじ1/2
 - ニンニク(みじん切り)…1片分
 - パセリ(みじん切り)…適宜
 - 塩……………小さじ3/4
 - 粗びき黒コショウ……………適量
 - ④赤ワイン……………1/2カップ
 - 水……………1/2カップ
 - 砂糖……………大さじ1/2
 - みりん……………大さじ1

料理・鳥居佑香(jicca) 撮影・片桐圭



【作り方】
 ①ゴボウは長さ5cmに切り、太い場合は二つ割りにする。
 ②鶏手羽先は関節で切り離し、太い方(手羽中)は骨と骨の間に包丁を入れ、2本に切り分けて塩、コショウ少々を振る。
 ③鍋にオリーブ油を中火で熱し、②を焼き目がつくまで焼く。①とニンニクを加えて油が回るように炒める。④を加え、沸騰したらふたをして弱火で15分煮る。器に盛り、コショウと好みでパセリを振る。

お求めはASAでどうぞ
あさひのほん

朝日の本

写真集
美智子さまの時代
定価3240円(税込み)

ご成婚から今日まで、私たちは美智子さまのおことば、道をきりひらくたゆまぬ努力、そして崇高な姿に励まされてきた。皇后としての節目のお誕生日(平成30年10月20日)を記念して、美智子さまのこれまでの軌跡をたどった写真集。

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
司馬遼太郎と明治
西郷、大久保の時代
定価994円(税込み)

幕末維新をテーマに数々のベストセラーを生んだ司馬遼太郎。その考察の軌跡を西郷隆盛、大久保利通、坂本龍馬、伊藤博文らを軸にたどります。「週刊朝日」の人気連載を完全収録したシリーズ最新刊。

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2019

定価1296円(税込み)

トラブル解決の定番書「パソコンで困ったときに開く本」シリーズの2019年版。最新の「Windows10」に対応し、パソコンやスマホ用語がわかる「IT&デジタル用語集1281語」や、詳しい対処法付きの「警告メッセージで困った44」など内容充実の1冊。

【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。12月31日(月)消印有効、2019年1月中旬発送。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

12.1~12.31
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 ♈

テキパキと物事を処理でき、信頼度がアップ。ただし、ねたむ人もいるので得意げな態度は×。クリスマスパーティーを主催し、多くの人と交流するとプラスに。全体運★★健康運★★★金運★★★

天秤座 9.23~10.23 ♎

周囲に良いアドバイスができ、感謝される場面が増えそう。習い事や特技の能力が向上し、表彰されるかも。買い物ではお気に入りの物を発見。食べ過ぎに注意。全体運★★★健康運★★★金運★★★

牡牛座 4.20~5.20 ♉

懐かしい友人と再会の予感。交流が復活しそう。気になる相手がいるなら、連絡してみると吉。新しい趣味を始める好機。まずは、いろいろと試してみよう。全体運★★健康運★★★金運★★★

蠍座 10.24~11.22 ♏

新たに夢中になれる趣味が見つかりそう。それがきっかけで友人も倍増。レジャーは期間限定のイベントへ。髪形を変えると、周囲から予想以上の好反応が。全体運★★★健康運★★★金運★★★

双子座 5.21~6.21 ♊

予定外の仕事が入って多忙に。一人で抱え込まず、後輩や部下に協力を頼んで。休日は新規オープンなど、旬な場所に出かけると◎。お金の使いすぎに要注意。全体運★★健康運★★★金運★★★

射手座 11.23~12.21 ♐

周囲とささいなことで、もめやすいとき。深い溝ができる前に譲ると吉。ストレス発散にはカラオケやスポーツを。大切な物をなくしやすいので整頓が大切。全体運★★健康運★★★金運★★★

蟹座 6.22~7.22 ♋

意見がぶつかっても、話し合う姿勢が大切。それが協力を増やします。体力増進&シェイプアップができるので、ストレッチなどをまめに。新商品に注目。全体運★★健康運★★★金運★★★

山羊座 12.22~1.19 ♑

緊張する場面が多く、気疲れしそう。また発言は控えめにしておいて。レジャーは単独か、気心知れた人と楽しめるものを。エッセーや自叙伝に感動する言葉が。全体運★★健康運★★★金運★★★

獅子座 7.23~8.22 ♌

遊びや趣味に夢中になりすぎて、仕事がおろそかになったり、お金を使いすぎてしまったりする恐れ。限度額を決めるなどの対策を。休日は音楽の流れる場へ。全体運★★健康運★★★金運★★★

水瓶座 1.20~2.18 ♒

困っていたことを解決できるとき。いろいろな人に相談して、アドバイスを参考に。レジャーは計画をしっかりと練ること。高額な買い物は控えて。全体運★★健康運★★★金運★★★

乙女座 8.23~9.22 ♍

ハプニングに巻きこまれやすいとき。慌てず、優先順位をしっかりと決めて対処すれば、乗り切れるはず。異性の友人との会話には、役立つ情報がいっぱい。全体運★★健康運★★★金運★★★

魚座 2.19~3.20 ♓

焦ってミスしやすいとき。急いでいるときほど、丁寧に対応しましょう。休日はなるべく遠方に足を運ぶと、楽しい体験ができそう。赤色の服が好印象に。全体運★★健康運★★★金運★★★

小学校要点これだけ! 学習ポスターブック改訂版

定価1296円(税込み)

小学校で習う国語、算数、理科、社会の重要項目をまとめたポスターブック。全44種類収録(B3、B4判)。リビングや子ども部屋の壁、学習机と透明デスクマットの間など、さまざまな場所で繰り返し見ること、ポイントが頭に入ります。さらに、切り取り式の「都道府県暗記カード」が付いています。裏面が問題、表面が答えになっているので、都道府県の地図の形と合わせて、各地の地名や産業、特色を覚えられます。子どもたちの意欲を引き出す指導法に定評がある花まる学習会が総監修を務め、ふだんの勉強や中学入試対策もフォローできます。