

Cooking

ミズナとアボカドのユズサラダ

1人分82kcal 塩分0.8g ▷5分

●材料(2人分)

- ミズナ……………120g
- アボカド……………1/2個
- ユズの皮……………少々
- 一味唐辛子……………少々
- 塩……………小さじ1/4
- ④ニンニク(すりおろし) 1/4片分
- オリーブ油……………小さじ2
- ユズ果汁……………小さじ1と1/2

料理・鳥居佑香(jicca) 撮影・片桐圭



【作り方】

- ①ミズナは長さ5cmに切ってボウルに入れ、塩を振って軽くもむ。
- ②アボカドは薄切りに、ユズの皮はせん切りにする。
- ③①のボウルにアボカドと混ぜ合わせた④を加えて混ぜる。器に盛り、ユズの皮を散らし、一味唐辛子を振る。

Cooking

ユリ根とエビのかき揚げ

1人分225kcal 塩分0.2g ▷10分

●材料(2人分)

- ユリ根……………40g
- むきエビ……………40g
- 小麦粉……………大さじ1
- 揚げ油……………適量
- ケール……………適宜
- 塩……………適量
- ④炭酸水……………大さじ3
- 小麦粉……………大さじ2
- 粉チーズ……………小さじ2
- コショウ……………少々

料理・鳥居佑香(jicca) 撮影・片桐圭



【作り方】

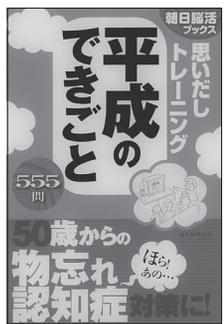
- ①ユリ根とエビは小さめに切り、小麦粉をまぶす。
- ②ボウルに④を入れて混ぜ、①を加えてさっくりと混ぜる。
- ③160°Cの油に、②を1/4量ずつスプーンで落とし、両面を5分ほど揚げる。器に盛り、塩とあればケールを添える。

日本の世界遺産のなかでも、その壮麗さで人々を魅了する、清水寺、東照宮、明門、白川郷を世界最小級ブロッックで、リアルに再現します。毎月付属のブロッックを組み立てていけば、美しい光景があなたの部屋に。



nanoblock®でつくる日本の世界遺産
創刊号サービス価格490円(税込) 2号以降 定価990円(税込)

シリーズ累計16万部を突破したクイズ形式の脳トレ本。流行からスポーツ、事件、政治・経済まで、話題となった平成のできごとを文章、3択、写真問題で出題。楽しみながら脳を活性化させる555問を収録。



朝日脳活ブックス 思いだしトレーニング 平成のできごと 定価972円(税込)

ASAHI BOOK PRESENT

抽選で10名様にプレゼント!

週刊朝日ムック 歴史道 vol.1

定価880円(税込み)

歴史上の「ヒト・モノ・コト」を面白く、わかりやすく解説する歴史雑誌が誕生。第1号では、戦国武将の家臣団を特集。別冊付録は、「戦国最強の家臣ランキング」「名軍師ベスト20」「忠臣ベスト10」など、50人以上の格付けランキングを紹介します。

【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。2019年1月31日(木)消印有効、2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 1.1~1.31

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**
予定外のことが起きやすいので、柔軟な対応が必要。でも、一人で頑張らず、頼れるところは周囲に頼ること。特に重要な判断は必ず相談を。休日の映画が○。全体運★健康運★金運★★
- 天秤座 9.23~10.23**
対人トラブルが発生しやすい暗示。連絡をまめにし、意志疎通をしっかりと。不満を口に出すとマイナスイメージを持たれるので要注意。エッセー本が○。全体運★健康運★金運★★
- 牡牛座 4.20~5.20**
以前から興味があったことにチャレンジすると、思った以上にスムーズに展開しそう。ただし、夢中になりすぎて体調をくずさないように。地方の名産品にツキ。全体運★★★★健康運★金運★★
- 蠍座 10.24~11.22**
頭がスッキリして、たくさんのアイデアがわくはず。仕事や習いごとで高い評価を得られることに。ずっと欲しいと思っていた物が、手頃な価格で手に入りそう。全体運★★健康運★★★★金運★★★★
- 双子座 5.21~6.21**
親戚や友人たちとの関係を大切に。なるべく一緒に食事などを楽しむ機会を増やして。イメチェンが成功しやすいとき。プロに相談すると、より魅力が輝くはず。全体運★★★★健康運★★★★金運★★★★
- 射手座 11.23~12.21**
魅力や才能が光りやすいとき。積極的に自分の考えを言うように。大胆な発想で窮地を抜け出すこともできそう。長期計画を立てるのも○。貯蓄を始めると吉。全体運★★★★健康運★★★★金運★★★★
- 蟹座 6.22~7.22**
厳しい課題が浮上しそう。状況がどんどん変化するので、こまめに情報をチェックしたうえで対処するように。後輩や部下が力を貸してくれます。和服が○。全体運★健康運★金運★
- 山羊座 12.22~1.19**
プレッシャーがかかる出来事が続発。周囲に任せると、さらに混乱を招くことに。ひとつひとつ自力で対処していくこと。ストレス発散には、カラオケやダンスを。全体運★健康運★★★金運★★
- 水瓶座 1.20~2.18**
興味の幅が広がります。セミナーや講演会、書籍などで、さまざまな考えに触れると、知識が増えて職場で活躍できるように。体験型のレジャーがおすすめ。全体運★★健康運★★★★金運★★
- 乙女座 8.23~9.22**
レジャーやイベントが楽しめるとき。興味があるスポットには積極的に出かけて正解。仕事や問題解決には、じっくり取り組むこと。早急な対応はやり直しに。全体運★★★健康運★★★金運★★
- 魚座 2.19~3.20**
まちがった情報を信じたり、自分に合わないものを選んだりしがち。年上の友人や先輩の意見にしたがうと失敗がなさそう。科学館や博物館に行くと脳が活性化。全体運★健康運★★★金運★★

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ともに、学



科学探偵 謎野真実シリーズ5 科学探偵VS.消滅した島 定価961円(税込み)

校の七不思議や町に広まる都市伝説を、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、いよいよ最後の大謎に挑みます。失踪した父・快明を探して、真実たちがたどりついたのは、人々から恐れられる「悪魔」の島だった。父の行方、島民消失事件、10年前のホームズ学園の火災、復活した「悪魔」……。すべての謎が1本の線でつながる、衝撃のクライマックス!