

Cooking

ニンジンと牛ひき肉のオイスターソース炒め

277kcal 塩分1.9g ▷25分



- 材料(作りやすい分量)
 ニンジン……………2本(300g)
 牛ひき肉……………120g
 ゴマ油……………大さじ1/2
 白すりゴマ……………小さじ1/2
 ④水……………大さじ2
 一味唐辛子……………少々
 オイスターソース・大さじ1と1/2
 みりん……………大さじ1/2

【作り方】
 ①ニンジンとゴマを3等分にして細切りにする。
 ②フライパンにゴマ油を中火で熱し、牛肉を炒める。肉の色が変わったら①を入れて炒める。混ぜ合わせた④を加えて水けをとばすように炒める。器に盛り、白ゴマを振る。

料理・鳥居佑香(jicca) 撮影・片桐圭

Cooking

クレソンとキウイのサラダ

1人分80kcal 塩分0.6g ▷5分

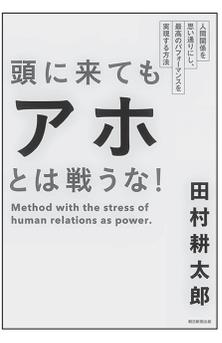


- 材料(2人分)
 クレソン……………1束
 ゴールデンキウイ……………1個
 オリーブ油……………大さじ1/2
 パルサミコ酢……………大さじ1/2
 フライドオニオン……………適量
 塩……………小さじ1/5

【作り方】
 ①クレソンは束ごとひねり、長さを3等分にする。キウイは皮をむいて半月切りにする。
 ②ボウルに①を入れ、オリーブ油を回しかける。パルサミコ酢と塩を加えてさっとあえ、器に盛ってフライドオニオンを散らす。

料理・鳥居佑香(jicca) 撮影・片桐圭

社内の人間関係や争いにやきもきするのは、時間とエネルギーの無駄。負の感情にとらわれず、淡々と成果を出すためには？ 人間関係に悩む働く人におくる画期的仕事論。



頭に来てもアホとは戦うな!
 Method with the stress of human relations as power.
 田村耕太郎 著
 定価1404円(税込み)

累計12万部突破! 芸能界最強占い師として、5万5千人以上を無償で占ってきたゲッターズ飯田が、20年以上かけてまとめあげた「五星三心占い」の完全版にして決定版がついに完成。



ゲッターズ飯田の「五星三心占い」決定版
 定価2160円(税込み)

ASAHI BOOK PRESENT

抽選で10名様にプレゼント!

週刊朝日増刊
 サザエさんと長谷川町子2019
 定価420円(税込み)



「サザエさん」単行本からクスリと笑える作品と、もう一つの名作「いじわるばあさん」を収録。また、暮らしまわりのスタイリスト伊藤まさこさんによるグラビア「サザエさんのまち」も掲載。特別付録は「サザエさんポストカード」。

【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」係へ応募ください。2月28日(木)消印有効、3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 2.1~2.28

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**
やるべきことや手間がかかりそうなことは月の前半までに済ませて。後半は問題が発生しやすいので周囲と協力しながら進めて。ショウガを使った料理が吉。全体運★★健康運★★金運★★
- 天秤座 9.23~10.23**
考えに甘さがあり、さまざまなことがやり直しになりそう。「この程度でいい」と思わず、何ごともきめ細やかに対処すること。買い物は定番のものを選んで。全体運★健康運★★金運★★
- 牡牛座 4.20~5.20**
プレッシャーがかかることが多く、ストレスがたまりがち。ゆっくり風呂につかる、好物を食べるなど、日々のメンテナンスが大切に。外国人作家の本にツキ。全体運★健康運★★金運★★
- 蠍座 10.24~11.22**
悩みが発生しやすいとき。単独で動かず、いろいろな意見を聞いて解決方法を探ること。休日は自宅ですっきりと過ごすのがおすすめ。けがをしやすいので注意。全体運★健康運★★金運★★
- 双子座 5.21~6.21**
月の前半は好調。自己主張をして、興味を持ったことはどんどん実践してOK。ただし後半になるほど下降線。賛成できないことでも、周囲に歩調を合わせて。全体運★★健康運★★金運★★
- 射手座 11.23~12.21**
レジャーやイベントで楽しい時間を過ごせます。ただし、月の後半は仕事や家事などを優先しないと、周囲の不満を買います。入手困難な商品を買えそう。全体運★★健康運★★金運★★
- 蟹座 6.22~7.22**
新旧問わず、いろいろな人からお誘いがありそう。会話をするたびに有益な情報が入ったり、楽しみな予定が決まったりしそう。ただし、食べ過ぎには注意。全体運★★★★健康運★★★金運★★★★
- 山羊座 12.22~1.19**
あなたの動向が注目されやすく、重要なポジションに選ばれる可能性が。大変ではありますが、やりがいと成長は約束されそうです。ピンク色が吉。全体運★★★★健康運★★★金運★★★★
- 獅子座 7.23~8.22**
さまざまな場面で頼りにされ、やりがいを感じますが、なんでもかんでも引き受けられないこと。自分の時間がなくなります。懐かしさを感じる音楽が癒やします。全体運★健康運★★金運★★
- 水瓶座 1.20~2.18**
穏やかムードの運気。習いごとなど、新たに何か始めるときは、必ず試して。周囲の意見より、自分がどう感じたかを優先すること。買い物はヒット商品が〇。全体運★★健康運★★金運★★
- 乙女座 8.23~9.22**
精神的に動くことができ、特に仕事では成果を出せそう。周囲の相談には積極的に乗ってあげて正解。買い物運は×。安いからといって大量に買わないこと。全体運★★健康運★★★金運★★
- 魚座 2.19~3.20**
趣味やレジャーが充実。気になるスポーツには少人数で出かけて。雑誌やニュースはこまめにチェックを。良い情報をキャッチできます。落とし物には要注意。全体運★★健康運★★★金運★★

漫画で楽しく日本の歴史を学ぶことができる「歴史漫画タイムワープ」シリーズ。現在、先史から戦後までを網羅した「通史編」全14巻と、城や忍者など、子どもた



古代オリンピックへタイムワープ
 定価1296円(税込み)
 朝日新聞出版 朝求めはASAで

ちが大好きなテーマを掘り下げた「テーマ編」が続々刊行され、好評を博しています。
 人気のシリーズから、ついに「世界史編」がスタート。第1弾のテーマは、「古代オリンピック」です。運動会のリレーの練習中に、古代ギリシャにタイムワープしてしまったシユン、ユイ、ノブの3人組。都市国家アテネとスパルタの戦いに巻き込まれて、なぜかアテネの代表として古代のオリンピックに出場することに。偉大な哲学者、ソクラテスも登場し、古代のギリシャやオリンピックのことが漫画でよく分かります。1月9日発売。