

セロリのグラタン

1人分311kcal 塩分2.2g ▷25分



●材料(2人分)

- セロリ……………2本
- ツナ(缶詰)……………70g
- バター……………10g
- 小麦粉……………大さじ1と1/2
- 牛乳……………1と1/2カップ
- ピザ用チーズ……………30g
- 塩……………小さじ1/2
- コショウ……………少々

料理・鳥居佑香(jicca) 撮影・片桐圭

【作り方】

- ①セロリの茎は筋を取って幅1.5cmに切る。葉は塩を振ってもむ。
- ②ツナは汁けをきる。
- ③フライパンにバターを中火で熱し、溶けたら①を炒める。茎が透き通ったら小麦粉を振ってさっと炒め、牛乳を加えて混ぜる。とろみがついたら②を加えてひと混ぜし、コショウを振る。耐熱容器に入れ、ピザ用チーズをのせて220℃のオーブンで10分焼く。

ニラとマグロのタルタル

1人分159kcal 塩分1.0g ▷10分



●材料(2人分)

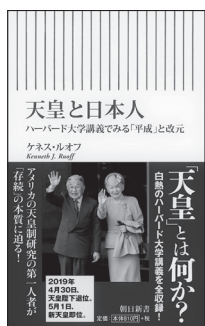
- ニラ……………1/4束
- マグロ(刺身用、さく)……………150g
- ミニトマト……………5個
- ウズラ卵の黄身……………2個分
- ④粒マスタード……………大さじ1/2
- オリーブ油……………大さじ1/2
- 薄口しょうゆ……………大さじ1/2

料理・鳥居佑香(jicca) 撮影・片桐圭

【作り方】

- ①ニラは長さ5mmに切ってボウルに入れ、④を加えて混ぜる。
- ②マグロとミニトマトは1cm角に切り、①に加えてよく混ぜる。器に盛り、ウズラ卵の黄身をのせる。

天皇自ら議論を起こした生前退位が2019年4月、現実。戦後を生きた天皇・皇后両陛下は日本と皇室に何をもたらしたのか。英語圏の近代天皇制研究第一人者による、ハーバード大学での白熱講義を1冊に。



お求めはASAでどうぞ
あさひのほん
朝日の本
天皇と日本人
ハーバード大学講義でみる「平成」と改元
ケネス・ルオフ 著／木村剛久 訳
定価875円(税込み)

天皇・皇后両陛下の歩みとともに平成の30年を振り返る。太平洋戦争の慰霊の旅などをまとめた約200点の写真グラフィック、皇室ご一家の秘話、識者が語る「平成とは何か」の論考を掲載。「保存版」の平成史。



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
完全保存版
平成皇室の30年
定価1200円(税込み)

ASAHI BOOK PRESENT

抽選で10名様にプレゼント!

小説
あの日のオルガン 五十嵐佳子 著
定価648円(税込み)

2月公開の映画「あの日のオルガン」の小説版。知られざる歴史の一ページ「疎開保育園」の物語。太平洋戦争末期の東京・品川の戸越保育所では、空襲におびえる日々が続いていた。保育士たちは、自分たちで園児を疎開させることを決断する。



【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。3月31日(日)消印有効、4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。

子どもたちに大人気の学習漫画「歴史漫画タイムワープ」シリーズ。現代の子どもたちが歴史の世界にタイムワープし、偉人たちと一緒にサバイバルを繰り広げます。そ



海賊世界へタイムワープ
定価1296円(税込み)



朝日新聞出版
お求めはASAで

子どもたちに大人気の学習漫画「歴史漫画タイムワープ」シリーズ。現代の子どもたちが歴史の世界にタイムワープし、偉人たちと一緒にサバイバルを繰り広げます。果たして、2人は無事に現代に戻れるのでしょうか。
学習コラムでは、コンプスと大航海時代、海賊が台頭してきた歴史的背景などを学ぶことができます。2月7日発売。

の人気シリーズに、ついに「世界史編」が登場しました。
最新刊は「海賊世界へタイムワープ」。舞台は、海賊たちが暴れまわる18世紀のカリブ海。謎の宝箱を開けてしまい、海賊が暗躍する時代へタイムワープしてしまったミネナトとシユウの兄弟。コンプスと一緒に航海したり、海賊船に遭遇したり、海の上でサバイバルを繰り広げます。果たして、2人は無事に現代に戻れるのでしょうか。
学習コラムでは、コンプスと大航海時代、海賊が台頭してきた歴史的背景などを学ぶことができます。2月7日発売。

今月の星占い 3.1~3.31

月影 沙織 つきかけ・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 ♈

周囲に振り回され、意見がコロコロ変わるとき。重要な決定は避けるようにして。高額な買い物やギャンブルは×。芸術に触れると気分がリフレッシュします。
全体運★健康運★金運★

天秤座 9.23~10.23 ♎

ささいなことでイライラしやすく、口調が厳しくなりがち。友人が離れる恐れがあるので注意。休日は舞台や生演奏を鑑賞して。買い物では掘り出し物をゲット。
全体運★健康運★金運★

牡牛座 4.20~5.20 ♉

リーダーなど、重要な役割を任せられる暗示あり。立派にこなすことができ、評判が大幅アップしそう。ただしストレスは大きいので、休日はスポーツで発散を。
全体運★★★★健康運★★金運★★

蠍座 10.24~11.22 ♏

自分にピッタリ合う趣味や習いごとが見つかりそう。仕事にやりがいを感じられるように。ただし、上司を立てることを忘れないで。歴史があるスポットにツキ。
全体運★★健康運★★金運★★

双子座 5.21~6.21 ♊

感情の波が激しく、その場の勢いで発言をして後悔することが。常に慎重に行動し、結論は周囲に相談して決めること。海外の映画やドラマ、輸入品にツキあり。
全体運★★健康運★★金運★★

射手座 11.23~12.21 ♐

注意力が低下。忘れ物をしたり、仕事でミスをしたり、けがをしまう恐れが。睡眠をしっかりとして。休日は読書やドラマ観賞など、ゆったりとした時間を。
全体運★★健康運★★金運★★

蟹座 6.22~7.22 ♋

仕事の能率がアップして予想以上に早く片付きそう。周囲のヘルプを積極的にかけてでると評判が上昇。買い物は新商品に使い心地がいいものがありそう。
全体運★★★★健康運★★金運★★★★

山羊座 12.22~1.19 ♑

新たなことに挑戦するのに最適な期間。特に習いごとは友人も増えるのでおすすめ。仕事はスピーディーに処理できそう。買い物は、欲しかった物が格安で手中心。
全体運★★★★健康運★★金運★★★★

獅子座 7.23~8.22 ♌

ひとつのことに夢中になり、それ以外の仕事などがおろそかになりがち。金銭面でも無駄遣いの心配あり。何ごとも限度を決めることが重要。朝食に果物を。
全体運★★健康運★★金運★★

水瓶座 1.20~2.18 ♎

単独行動はトラブル発生の原因に。何ごとも周囲に相談したり、協力をお願いしたりするとスムーズ。予定外の出費が多そう。節約を意識して。辛い食べ物がお。全体運★★健康運★★金運★★

乙女座 8.23~9.22 ♍

長く抱えていた問題や悩みが解決しそう。周囲に相談すると吉。新たに趣味の合う友人ができそう。集まりに積極的に参加を。めずらしい味のお菓みにツキ。
全体運★★★★健康運★★金運★★★★

魚座 2.19~3.20 ♈

実力発揮のチャンス。試験や面接に挑戦して。レジャーは旅行に幸運が。地元の人から情報を集めてマイナースポットを巡ると楽しめそう。ヒット曲にツキあり。
全体運★★★★健康運★★金運★★★★