

# Cooking

## 芽キャベツとカニのコールスロー

1人分104kcal 塩分0.8g ▷10分  
\*の時間は除く

- 材料(2人分)  
芽キャベツ.....8個  
カニ(缶詰).....1/2缶  
タマネギ.....1/8個  
ニンジン.....20g  
ニンニク.....1/2片  
塩、コショウ.....各少々  
④白ゴマ.....小さじ1/3  
マヨネーズ.....大さじ1  
レモン汁.....小さじ1/2  
砂糖.....小さじ1/4

料理・鳥居佑香(jicca) 撮影・片桐圭



【作り方】  
①鍋に1ℓの湯を沸かし、塩小さじ1/2(分量外)を加えて芽キャベツを5分ゆで、ざるに上げる。粗熱がとれたら\*、横3等分に切る。  
②タマネギはみじん切り、ニンジンは薄い輪切り、ニンニクはすりおろす。  
③ボウルに①と②、④、カニを入れて混ぜ、塩とコショウで味を調える。

# Cooking

## フキノトウのフリット

1人分234kcal 塩分0.4g ▷10分  
\*の時間は除く

- 材料(2人分)  
フキノトウ.....6個  
炭酸水.....1/4カップ  
小麦粉.....少々  
揚げ油.....適量  
塩.....適宜  
④小麦粉.....50g  
ベーキングパウダー.....小さじ1/6  
プレーンヨーグルト.....大さじ2  
塩.....小さじ1/8  
コショウ.....少々

料理・鳥居佑香(jicca) 撮影・片桐圭



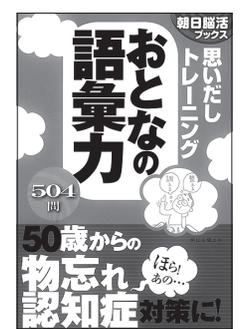
【作り方】  
①ボウルに④を入れて混ぜ、炭酸水を加えてなめらかになるまで混ぜる。  
②フキノトウは小麦粉をまぶして①にくぐらせ、170℃の油で、向きを変えながら5分ほど揚げる。粗熱がとれたら\*半分に切って器に盛り、好みで塩を添える。

人気再沸騰のロックバンド、クイーンほか、1970〜80年代洋楽ロックを大特集。クイーンの歴史に加え、「映画『ボヘミアン・ラプソディ』」が大好き」と題したアンケートを860人に実施。名シーンや楽曲を振り返る。



朝日の本  
あさひのほん  
AERA in Rock  
クイーンの時代  
定価980円(税込み)

「目鼻が利く」と「目端が利く」、どちらが正しい? 「語彙」「誤用」「敬語」「同音異義語の使い分け」「語源」などをテーマに、間違いやすい日本語の問題を504問収録。うる覚えだった日本語の正しい意味や使い方がわかる脳トレ本。



朝日の本  
あさひのほん  
思いだしトレーニング  
おとなの語彙力  
定価972円(税込み)

# ASAHI BOOK PRESENT

抽選で10名様にプレゼント!

## 手術数でわかるいい病院 2019 定価850円(税込み)

手術数をもとに病院選びができる「いい病院」の最新版。6873病院を独自調査し、がん、心臓病、脳疾患など治療別にランキングを掲載する。セカンドオピニオン実績や「オペジーボ」投与患者数の初調査、がん5年生存率と手術数の関係を検証する特集も。



【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。4月30日(火)消印有効、5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 4.1~4.30

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**  
周囲のペースに合わせることで、大きな成果が出るとき。レジャーはスポーツを。観戦だけでも気分爽快。雑誌やテレビで紹介された商品や人気スポットにツキ。全体運★★健康運★★★★金運★★
- 牡牛座 4.20~5.20**  
想像力が高まるので創作活動をした、計画を立てたりする好機。習いごとでは好評価を得られそう。ただし、お金の使いかたは無計画になりがち。引きしめて。全体運★★健康運★★金運★★
- 双子座 5.21~6.21**  
そのときの気分で行動すると、後悔することに。年上の人の意見を聞き、計画的に動く。健康は筋力アップを目指す。体の悩みが解消されそう。赤色が○。全体運★★健康運★★金運★★
- 蟹座 6.22~7.22**  
都合のいい話には慎重に対応を。裏がありそうです。レジャーは映画や舞台が楽しめます。旅行なら海や湖が見える場所へ。足に合う靴を履いているか確認を。全体運★★健康運★★金運★★
- 獅子座 7.23~8.22**  
自分としっかり向き合い、改善すべきことに取り組んで。長年の悩みから解放されるきっかけ。「地域密着」「地元」といったワードに関するものにツキあり。全体運★★★★健康運★★金運★★
- 乙女座 8.23~9.22**  
対人面でもめごとが起きやすいとき。当事者だけで話すと長引くので、調整が上手な第三者に間に入ってもらうこと。体の不調を甘くみると、重症化する恐れ。全体運★★健康運★★金運★★
- 天秤座 9.23~10.23**  
やりたいことを周囲に伝えることで、実現しやすくなります。早く協力してくれる人も登場しそう。海外旅行では得るものが多そう。外国人主催のイベントも吉。全体運★★★★健康運★★★★金運★★
- 蠍座 10.24~11.22**  
いろいろな体験をすることで、新たに夢中になれることや生きがいを見つけられそう。買い物は定番より流行しているものを選んで。友人たちとはカラオケを。全体運★★★★健康運★★★★金運★★
- 射手座 11.23~12.21**  
どっちつかずの言動は周囲を戸惑わせませぬ。イエスノーを明確に言うことを意識して。外出するときはTPOをしっかり考えた服装を。人気漫画にツキあり。全体運★★健康運★★金運★★
- 山羊座 12.22~1.19**  
多忙になりそう。予定はなるべく時間に余裕を持って。周囲と情報交換をまめにしておく、慌てずに済みます。体調は不安定に。日頃から管理すること。全体運★★健康運★★金運★★
- 水瓶座 1.20~2.18**  
講演会、短期スクールなど興味があることの集まりに参加すると、より視野が広がります。職場でのステップアップにもつながりそう。クジや懸賞にツキあり。全体運★★健康運★★金運★★
- 魚座 2.19~3.20**  
勘違いをしやすいため、いつも以上に確認作業を大切に。特に職場では他の人に最終チェックを頼んで。日用品で不便を感じているものは、買い替えどきです。全体運★★健康運★★金運★★

サバイバル+文章読解 推理ドリル 生き物編 定価810円(税込み)

大人気の「科学漫画サバイバル」シリーズが、文章読解ドリルになって登場! ジオたちと12の科学推理に挑みます。最新刊は生き物編。「夜の動物園でウンチをかけたのは誰?」「深海

てにこ 子育ての一冊

朝日新聞出版 お求めはASAで

で博士を飲み込んだのは誰?」など、ハラハラドキドキのストーリーを楽しみながら、犯人やトリックを解いていきます。なぜ解きのヒントは、生き物たちの興味深い生態。関連コラムで、理科の知識も学べます。

問題は、新学習指導要領対応の読解プロセスに基づいています。文章全体を通読する「全体読み」で、事件の要点をつかむ。その上で、細部を読み込む「部分読み」で、解決の手がかりを整理する。この2段階読みで、確かな読解力が身につきます。3月7日発売。「自然編」ほか続々刊行予定、お楽しみに!