

# Cooking

## スナップエンドウのおかか煮

1人分98kcal 塩分1.0g ▷10分



- 材料(2人分)  
 スナップエンドウ……………150g  
 カツオ節……………5g  
 サラダ油……………大さじ1  
 酒……………大さじ1  
 ④水……………大さじ2  
 しょうゆ……………大さじ1と1/2  
 みりん……………大さじ2

【作り方】  
 ①スナップエンドウは筋を取る。  
 ②鍋にサラダ油を中火で熱し、①を炒める。カツオ節と酒を振り入れ、④を加えて混ぜる。ふたをして弱火で5分蒸し煮する。

料理・大庭英子 撮影・木村拓

# Cooking

## イチゴ白玉ゆで小豆かけ

1人分168kcal 塩分0.1g ▷20分



- 材料(2人分)  
 イチゴ……………正味60g  
 白玉粉……………50g  
 ゆで小豆……………大さじ5

【作り方】  
 ①イチゴはボウルに入れて手でつぶし、こし器でこす。  
 ②別のボウルに白玉粉を入れ、水大さじ2を加えて混ぜる。①のイチゴ果汁を加え、耳たぶほどのかたさになるまで手でこねる。10等分にして丸め、円盤形にして中心をくぼませる。  
 ③鍋にたっぷりの湯を沸かして②を入れ、浮き上がったから1分ゆで、冷水にとる。水けをきって器に盛り、ゆで小豆をのせる。

料理・大庭英子 撮影・木村拓

「LINE」スマホ全体の設定「Wi-Fi & ネット接続」など、190の疑問を一問一答形式(画面写真付き)で即解決する。「IT & デジタル用語集1281語」付き。



お求めはASAでどうぞ  
 アサヒオリジナル スマホで困ったときに開く本2019  
 Androidスマホ & iPhone 対応版  
 定価1188円(税込み)

「ハレやか」で掲載した間違い探しに、新作を追加。「大阪万博」など時代のトピックから「コマ回しで遊ぶ子ども」のような街角のワンシーンまで、脳活しながら懐かしさも存分に味わえる一冊。



お求めはASAでどうぞ  
 朝日脳活マガジン ハレやかブックス 1日1ページ あの時を思い出す 懐かしい昭和の風景 間違い探し  
 定価1080円(税込み)

# ASAHI BOOK PRESENT

抽選で10名様にプレゼント!

## 歴史道 vol.3

定価880円(税込み)

様式美と強さが結実した、日本の城を大特集。「千田嘉博さんが案内する名古屋城の本当の魅力」「城の構造と基礎知識」「徹底解剖! 現存十二天守の名城」「熊本城復興の『今』、そして『未来』」「徹底解剖! 城の建て方全工程を追う!」「戦国の城の攻め方・落とし方」「山城の歩き方」など、城のすべてを網羅。



【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。5月31日(金)消印有効、6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 5.1~5.31

- 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**  
 誘いが多く、楽しい時間が過ごせます。自分でも計画を立てて、周囲とレジャーに出かけて。体調は頭痛や歯痛が起きやすい傾向。我慢せずに専門医に相談を。全体運★★健康運★金運★★★
  - 牡牛座 4.20~5.20**  
 能力をしっかりと発揮でき、多くの人から尊敬されることに。頼りにされたら、なるべく応えてあげて。親しくなりたい人がいたら、食事に誘うといいでしょう。全体運★★★★健康運★★★★金運★★★
  - 双子座 5.21~6.21**  
 体調が運気を左右するとき。健康的な生活を、いつも以上に意識すること。身近な人と意見がぶつかりやすい傾向がありますが、相手に譲る気持ちが大切です。全体運★★健康運★金運★★
  - 蟹座 6.22~7.22**  
 口が災いのもとになりやすいので、発言は慎重にすること。特に親しい相手には気づかれない。初めての体験で視野が広がります。いろいろなことにトライして。全体運★★健康運★金運★★★
  - 獅子座 7.23~8.22**  
 単独でがんばろうとすると反発を招きます。周囲の意見を取り入れて、足並みをそろえる意識を持って。ストレス解消にはお笑いを。レジャー先でのけがに注意。全体運★健康運★金運★★
  - 乙女座 8.23~9.22**  
 問題に直面しやすいですが、すっきりと解決でき、評価につながりそう。脳の働きがいいので、習いごとや資格取得の勉強はスムーズに。レジャーは旅行へ。全体運★★健康運★★★★金運★★★★
  - 天秤座 9.23~10.23**  
 以前からやりたと思っていたことを実行に移すチャンス到来。経験者や目上の意見を取り入れるとスムーズなはず。休日は、歴史のある有名な観光スポットへ。全体運★★健康運★★★金運★★
  - 蠍座 10.24~11.22**  
 周囲のペースに振り回され、心身ともに疲れ気味に。でも、ここで協力しておく関係が円満になります。休日は温泉やスパなどでリフレッシュして。全体運★★健康運★金運★★★
  - 射手座 11.23~12.21**  
 雑用がたくさん舞い込みそうです。でも、頭はさえていますから、的確に処理できるはず。ショッピングで買い込みやすいので、限度額を設けるなどの対策を。全体運★★健康運★★★金運★★
  - 山羊座 12.22~1.19**  
 注目される運気。重要な役割を任せられるなど、あなたへの期待が高まります。臆せず、チャレンジしていくべき。レジャーはテーマパークで童心に帰って。全体運★★★★健康運★★★★金運★★★★
  - 水瓶座 1.20~2.18**  
 家族や友人との連絡をこまめにおかないと、思わぬ誤解やすれ違いが生まれそう。また、お金を無計画に使いやすいため、注意。値段より機能を重視して。全体運★健康運★★★金運★★
  - 魚座 2.19~3.20**  
 好奇心旺盛に。いろいろなことにトライすれば、趣味も対人関係も広がることに。レジャーも体験型のものがおすすめ。ただし、体力を過信しやすいので注意を。全体運★★健康運★★★金運★★★

小学生に大人気の「科学漫画サイバール」シリーズに続く、新シリーズが創刊されました。時は20XX年。謎の敵Zが人類滅亡をもくろみ、恐ろしい動物たち



科学まんがシリーズ バトル・ブレイブスVS. 最恐ティラノサウルス  
 定価1037円(税込み)  
 朝日新聞出版 お求めはASAで

を地球に送り込んできます。東京にのみがえった恐竜、横浜に出現した巨大昆虫、富士山を走り回る猛獣たち。地球を守るために結成されたのが、子ども防衛組織「バトル・ブレイブス」。動物の習性を知り尽くした子ども隊員たちが、科学の知識を駆使して、捕獲作戦を練り広げます。作戦を通じて、楽しみながら動物の生態を学べます。監修には、「ざんねんないきもの事典」の監修者・今泉忠明さんや、古生物学者の平山廉さんなどが参加。恐竜編、昆虫編、陸の動物編と、3冊同時に創刊です。