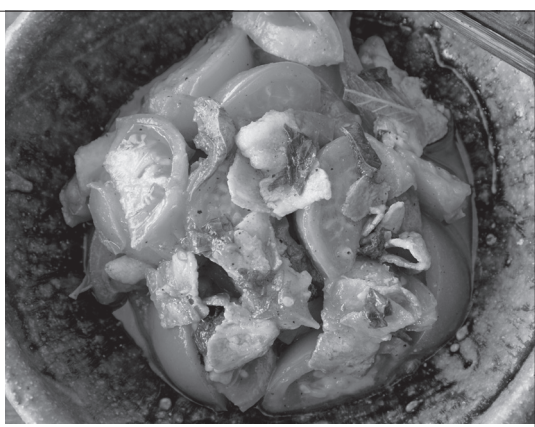


# Cooking

## トマトと豚肉の さっと炒め

1人分322kcal 塩分1.1g ▷10分



- 材料(2人分)
- トマト……………3個
  - 豚バラ薄切り肉……………120g
  - 青ジソ……………5枚
  - サラダ油……………小さじ1
  - ④酒……………大さじ1
  - 塩……………小さじ1/3
  - コショウ……………少々

【作り方】

- ① トマトは八つ割りにする。青ジソは縦半分、横3等分に切る。豚肉は幅3cmに切る。
- ② フライパンにサラダ油を弱めの中火で熱し、肉を炒める。色が変わったら、トマトと青ジソを加え、強火にしてさっと炒め、④を加えて混ぜる。

料理・大庭英子 撮影・木村拓

# Cooking

## キュウリとイカの塩炒め

1人分169kcal 塩分0.9g ▷15分



- 材料(2人分)
- キュウリ……………3本
  - スルメイカ(胴)……………100g
  - 片栗粉……………大さじ1
  - サラダ油……………大さじ1と1/2
  - ショウガ(せん切り)……………1/3片分
  - 酒……………大さじ1
  - 塩……………適量

【作り方】

- ① キュウリは皮をむき、一口大の乱切りにしてボウルに入れ、塩小さじ1/2を振って混ぜ、10分ほどおく\*。洗って水けをふく。
- ② イカは皮をむき、斜め格子に切り目を入れる。縦半分に切り、横に幅2cmに切る。ボウルに入れ片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油大さじ1/2を強火で熱し、①をさっと炒めて取りおく。
- ④ ③のフライパンをふき、サラダ油大さじ1を中火で熱し、②を炒める。火が通ったらショウガを加えて混ぜ、酒を振る。取りおいたキュウリを加えて炒め、塩少々を振って混ぜる。

料理・大庭英子 撮影・木村拓

お求めはASAでどうぞ  
あさひのほん

**朝日の本**

AERA増刊  
ドキュメント 新天皇誕生  
定価1300円(税込み)

退位と即位の儀式から新天皇即位後の一般参賀まで、世紀の瞬間を完全網羅。「新しい天皇家」の歩みとこれからの、AERAや朝日新聞のよりすぐりの記事と写真に新たな取材を加えた永久保存版。数量限定で、「令和」朝日新聞号外付き。

お求めはASAでどうぞ  
あさひのほん

**朝日の本**

知的語彙が身に付く  
東大漢トレ  
定価972円(税込み)

漢検1級に高1で合格した、現役東大生作のまったく新しい漢字クイズ。「熟語すり替えリレー」や「いんちき熟語を探せ」など、クイズに答えるだけで、「知的な語彙」がぐんぐん増える。もの忘れや認知症予防、脳トレにも最適。

ASAHI BOOK PRESENT

抽選で10名様にプレゼント!

朝日新書  
**私たちの国で起きていること**  
朝日新聞時評集 小熊英二 著  
定価1004円(税込み)

デモに出かけ、被災地に出かけ、隣近所に住む主婦とも日常会話する「行動する社会学者」の物の見方や思考法がわかる。朝日新聞「論壇時評」(2016年4月～19年3月)、夕刊連載「思想の地層」(2014年4月～16年3月)をまとめた1冊。

【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。7月31日(水)消印有効、8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★ 7.1～7.31

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**  
友人や家族のトラブルに巻き込まれそう。しかし機転とアイデアで切り抜かれるはず。よく状況を観察して。アットホームなショップや宿泊施設が○。全体運★健康運★★金運★

**牡牛座 4.20～5.20**  
焦りやすく、ミスをしがち。長い付き合いの友人らがフォローしてくれるので、困ったときは相談を。パーチャルリアリティーなどを体験できる場が○。全体運★★健康運★金運★

**双子座 5.21～6.21**  
積極的にメールや電話をすると、仕事が早く片付く上に、耳寄りな情報が入るように。レジャーは電車やバスで旅行を楽しんで。セールでは満足の結果が。全体運★★★★健康運★★★金運★★★★

**巨蟹座 6.22～7.22**  
ファッションや髪型を変えると魅力アップ。行動に自信が持てるように。誘いも増えそう。レジャーは独自のサービスがあるホテルや旅館を利用して。全体運★★★★健康運★★★★金運★★★★

**獅子座 7.23～8.22**  
頭の回転が速まり、難題にも冷静に対応できそう。ただし、けがをしやす傾向あり。靴は足にちゃんと合ったものが吉。レジャーは少人数で楽しめるものが吉。全体運★★健康運★金運★★

**乙女座 8.23～9.22**  
仕事はライバルが登場して苦戦しそう。経験豊富な友人が効果的な助言してくれるはず。趣味の時間は充実。以前から興味あることを試して。新発売にツキ。全体運★★健康運★金運★★

**天秤座 9.23～10.23**  
自分の意見が通らないことが多いとき。でも、時期がくれば望み通りになるので静観を。レジャーは歴史的文化を感じるスポットへ。感慨深いものがありそう。全体運★健康運★★金運★★

**蠍座 10.24～11.22**  
プライベートは充実しますが、仕事や勉強では壁にぶつかりそう。きちんと問題点を洗い出して。夏バテしやすいので、栄養価が高い食事を。海外旅行にツキ。全体運★★健康運★金運★★

**射手座 11.23～12.21**  
発言力が増して、周囲の協力を得られやすいとき。以前からの希望が実現しそう。レジャーは映画や演劇などの舞台鑑賞が○。おごられ運&プレゼント運吉。全体運★★★★健康運★★★★金運★★★★

**山羊座 12.22～1.19**  
周囲の意見や指示に従うと、何ごとともスムーズ。疑問を感じても、まずは受け入れて。休日は季節ならではのイベントへ。お金を使いすぎる傾向があるので注意。全体運★★健康運★★★金運★★

**水瓶座 1.20～2.18**  
自分の時間がなくなっても、積極的に周囲の面倒を見るようにすれば信頼度がぐっとアップ。レジャーはスポーツを。持っているものをリメイクすると節約に。全体運★★健康運★★★金運★★

**魚座 2.19～3.20**  
レジャーは楽しめますが、頭が切り替わらず仕事や勉強に遅れが出がち。周囲から不満を持たれる前にノルマはしっかり守って。不摂生はすぐに体に出ます。全体運★★健康運★金運★★

科学まんがシリーズ  
バトル・ブレイブス VS.  
百獣の王ライオン  
定価1037円(税込み)

小学生に人気の高い「科学漫画サバイバル」シリーズに続き、2019年3月に発売された新シリーズ「バトル・ブレイブス」。今回は陸の動物編「百獣の王ライオン」

ををご紹介します。  
人類滅亡をもくろむ謎の敵Zが富士山に送り込んできたのは、ライオン、ヒョウ、ジャガー、チーターなどの大型ネコ科の動物たち。地球を守るために結成された子ども防衛組織「バトル・ブレイブス」は、彼らの習性についての知識やスペシヤル道具を駆使して捕獲ミッションに挑みます。

トラとの1対1の対決、集団で狩りをするライオンとのバトル。ハラハラドキドキのストーリーに引き込まれながら、動物たちの生態や習性も楽しく学ぶことができます。1冊。科学への興味が広がります。