

Cooking

ズッキーニとベーコンのピリ辛炒め

1人分189kcal 塩分1.4g ▷10分



- 材料(2人分)
- ズッキーニ……………1本
 - ベーコン……………60g
 - 赤唐辛子……………1本
 - オリーブ油……………大さじ1
 - 塩……………小さじ1/4
 - コショウ……………少々

- 【作り方】
- ズッキーニは厚さ5mmの斜め切りにし、幅3mmに切る。赤唐辛子は種を取って幅5mmの輪切りにする。
 - ベーコンは幅1cmに切る。
 - フライパンにオリーブ油と②を中火で熱し、ベーコンがカリカリになったら、①を加えてさっと炒め、塩とコショウを振る。

料理・大庭英子 撮影・木村拓

Cooking

とろとろ水ようかん

1個分129kcal 塩分0.2g ▷10分
*の時間は除く



- 材料(プリン型4個分)
- こしあん(市販品)……………200g
 - 塩……………少々
 - ④粉寒天……………1g
 - 水……………1と1/2カップ

- 【作り方】
- 鍋に④を入れ、へらで混ぜながら中火にかける。煮立ったら弱火にして混ぜながら5分ほど煮る。
 - 大きめのボウルにこしあんと塩を入れ、①を少しずつ加えて泡立て器で混ぜ、あんがなじんだら器に注ぐ。固まったら、冷蔵庫で2時間ほど冷やす*。

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

選手村マンション
「晴海フラッグ」は買いか?
三井健太 著
定価1944円(税込み)

五輪選手村マンション&格安中央区アドレスで大注目。晴海フラッグ。一方で、最寄り駅からは遠く「陸の孤島」と評価は二分する。伝説の目利きである著者がその真価を問う、1冊丸ごとガチンコレポート!

お求めはASAでどうぞ
あさひのほん

朝日の本

白球の世紀
高校野球100回秘史
朝日新聞「白球の世紀」取材班
定価1728円(税込み)

1915年に大阪の豊中グラウンドで始まった夏の甲子園大会は、2019年に101回大会を開催。新たな世紀を迎えた「夏の甲子園」の秘められた記憶をたどる。朝日新聞掲載の人気連載が待望の書籍化。

ASAHI BOOK PRESENT

朝日新書
山藤章二の四行大学 山藤章二 著
定価853円(税込み)

たった4行で道理がわかり、4行で合点がいき、4行で愉快になる。現代の戯絵師が人間と社会を「めくり絵」のようにわずか4行の文章で縦から横から読み解いていく。人生の残り時間を面白がる「哲学」のテキスト、ここに誕生!

【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。8月31日(土)消印有効、9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。

抽選で10名様にプレゼント!

山藤章二
四行で道理がわかり、四行で合点がいき、四行で愉快になる。現代の戯絵師が人間と社会を「めくり絵」のようにわずか4行の文章で縦から横から読み解いていく。人生の残り時間を面白がる「哲学」のテキスト、ここに誕生!

山藤章二の
四行大学
山藤章二 著
定価853円(税込み)

このドリルでは「全体読み↓部分読み」の読解プロセスを取り入れ、まず4ページ程度の文章を一気に読ませます。「サバイバル」と同じキャラクターが活躍する文章を題材にしているため、本を読むのが苦手な子どもでもすんなり文章の世界に入り込めます。

穴埋め式の要約問題で事件の内容をつかみ、複数の手がかりを文中から見つける「部分読み」で推理の答えを導き出します。本書流のトレーニングを重ねれば、読解力を構成する思考力、論理力をぐっと高めることができます。既刊の「生き物編」もぜひどうぞ。

サバイバル+文章読解
推理ドリル自然編
定価810円(税込み)

朝日新聞出版
お求めはASAで

今月の星占い

8.1~8.31

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 ♈

レジャー運が良好。気になったところにどんどん出かけましょう。その体験が今後、さまざまな場面で生かせるかも。買い物では、念願の品を入手できそう。
全体運★★★★健康運★★★★金運★★★★

天秤座 9.23~10.23 ♎

自分を変えるのに良い時期。直したい習慣、変えたい印象など、友人や専門家に相談しながら取り組むと吉。趣味を通じて仲間が増え、より生活が充実しそう。
全体運★★★★健康運★★★★金運★★★★

牡牛座 4.20~5.20 ♉

家庭の問題が表面化しそう。逃げたり、ごまかしたりせず、じっくり話し合っ。夏バテしやすく、集中力も欠けて仕事に悪影響なので、体調管理をしっかりと。
全体運★★健康運★★金運★★

蠍座 10.24~11.22 ♏

高い理想をかかげて、かえって挫折感を味わってしまう結果に。周囲ともめる原因にもなるので、適度なところであきらめるように。博物館や伝統料理にツキ。
全体運★★健康運★★金運★★

双子座 5.21~6.21 ♊

頭の回転が速いとき。セミナーへの積極的な参加や、多ジャンルの書籍に触れて。吸収した知識が、仕事やトラブル対応に役立つはず。買い物はインターネットで。
全体運★★★★健康運★★★金運★★★★

射手座 11.23~12.21 ♐

重要な役に起用され、活躍の場が広がることに。以前からやりたかったことにトライする好機も訪れそう。欲しいものは公言しておくで吉。早起きが開運の鍵。
全体運★★★★健康運★★★★金運★★★★

蟹座 6.22~7.22 ♋

今月はのんびりして。張り切りすぎると疲れたり空回りしたりするかも。仕事は焦らず、コツコツ進めることを心掛けて。レジャーはグルメ中心のプランが吉。
全体運★★★健康運★★★★金運★★★★

山羊座 12.22~1.19 ♈

過去の問題が再浮上。時間がかかっても、きちんと向き合い処理すること。また何ごとも人に譲るようにしたほうが安泰です。買い物は「定番」と「復刻」に注目。
全体運★★健康運★★金運★★

獅子座 7.23~8.22 ♌

今までの努力が花開き、人望も集まるでしょう。遠慮せずに、何ごとも積極的にすると希望がかないます。臨時収入や昇給などのうれしい話も舞い込みそう。
全体運★★★★健康運★★★★金運★★★★

水瓶座 1.20~2.18 ♎

予想外のことが多く、対応に追われる日々。体調が崩れやすいので、いつもより気をつけること。周囲と意見の対立が増えますが、結果としてはプラスに。
全体運★★健康運★★金運★★

乙女座 8.23~9.22 ♍

判断ミスをしやすいため、重要な決定は延期すること。またグループ行動は自分の意見が尊重されず、ストレスになるだけ。独りで楽しめる趣味やレジャーを。
全体運★★★健康運★★金運★★

魚座 2.19~3.20 ♈

主体性がなくなり、人まかせに。不満を抱かれないよう、面倒ごとを引き受けて。レジャーは自然を堪能できるスポットへ。新しい物を買うよりレンタルを。
全体運★★健康運★★金運★★