

ハウレンソウの ノリアえ

1人分82kcal 塩分0.7g ▷10分

*の時間は除く



●材料(2人分)

ハウレンソウ……………200g
焼きノリ……………1枚
サラダ油……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1/2

料理・大庭英子 撮影・木村拓

【作り方】

①ハウレンソウは根元に十字の切り込みを入れて水に10分さらし*、水けをきる。塩少々(分量外)を入れた熱湯で30秒ゆで、冷水にとって水けをしぼる。長さ3cmに切ってボウルに入れ、サラダ油としょうゆを加えて混ぜる。
②焼きノリは大きめにちぎってポリ袋に入れ、袋ごともんで細かくする。①に加えてあえる。

ウドと白身魚の カルパッチョ

1人分245kcal 塩分1.0g ▷15分



●材料(2人分)

ウド……………1/2本(正味200g)
白身魚(刺し身用)……………80g
イタリアンパセリ……………少々
ピンクペッパー……………小さじ1/2
オリーブ油……………大さじ3
塩……………小さじ1/3
コショウ……………少々

料理・大庭英子 撮影・木村拓

【作り方】

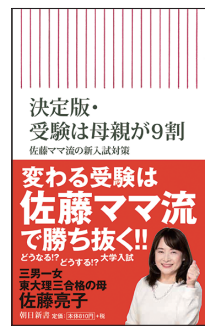
①ウドは長さ3cmに切り、皮を厚めにむいて厚さ2mmの短冊切りにし、さっと洗う。
②白身魚は薄いそぎ切りにする。
③パセリは葉を摘む。
④器に①と②を盛り、③を散らす。ピンクペッパーと塩、コショウを振り、オリーブ油をまわしかける。

「いい病院」の最新版。がん、脳疾患、心臓病などの治療法ランキングを掲載。がんロボット手術数、切らずに治す放射線治療を特集。セカンドオピニオンをとるべきケースを専門医に取材。



お求めはASAでどうぞ
あさひのほん
週刊朝日ムック
手術数でわかる
いい病院2020
定価990円(税込み)

大学入試改革に完全対応。変化する大学入試にこそ「佐藤ママ」メソッド！子ども4人全員が東大理Ⅲ合格の佐藤ママが教えます。大好評「受験は母親が9割 灘↓東大理Ⅲに3兄弟が合格！」を大幅増補。



朝日新書
決定版・受験は母親が9割
佐藤ママ流の新人試対策
佐藤亮子 著
定価891円(税込み)

ASAHI BOOK PRESENT

抽選で10名様に
プレゼント!

週刊朝日増刊
東京2020オリンピック読本

定価1100円(税込み)

2020年東京オリンピックでメダル獲得が期待される注目選手を特集するほか、各競技日程、会場図も掲載。過去のアスリートたちのストーリーからオリンピックの歴史まで幅広く網羅。この1冊で五輪のすべてがわかる。



【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(火)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、朝日新聞出版が厳重に管理のうえ、当選者への発送のほかに、朝日新聞出版の商品のご紹介に利用させていただきます。

今月の星占い

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/>

<p>牡羊座 3.21~4.19</p> <p>素晴らしい意見でも強すぎる主張はトラブルの原因に。納得がいなくても、周囲にペースを合わせて。スポーツを楽しむ時間を増やすと体調キープ。水色が○。全体運★健康運★★金運★★</p>	<p>天秤座 9.23~10.23</p> <p>無計画な行動でミスを招きそう。信用度が下がるので、綿密なスケジュールリングを心掛けて。健康は長く悩まれた症状に改善の兆しが。家族サービスにツキ。全体運★健康運★★金運★★</p>
<p>牡牛座 4.20~5.20</p> <p>相手に合わせた柔軟な対応で、いろいろな人から頼りにされそう。特に職場で高評価を受けることに。休日は伝統的な祭りや昔ながらの料理が堪能できる場へ。全体運★★★★健康運★★★★金運★★★★</p>	<p>蠍座 10.24~11.22</p> <p>対人運好調。苦手だった相手と和解できそう。趣味を通じて親友ができる可能性も。やめたいと思っていた悪習慣は解消の好機。専門の書籍やサイトが参考に。全体運★★★★健康運★★★★金運★★★★</p>
<p>双子座 5.21~6.21</p> <p>周囲のおすすめは自分に合わないことばかり。自己判断を大切に。しっかりこななくても、仕事は従来の方法を変えないで。おごられ運&プチ臨時収入運アリ。全体運★健康運★金運★★</p>	<p>射手座 11.23~12.21</p> <p>整理整頓に良いとき。服や本を大胆に処分して。節約意識も高まり、少し懐が潤いそう。仕事や勉強の手抜きは、想像以上の問題になりそう。和カフェが吉。全体運★健康運★金運★★</p>
<p>蟹座 6.22~7.22</p> <p>さまざまな問題が浮上。でもアイデアと機転で解決でき、かえってより良い状況に。休日は期間限定の展覧会や博物館見学で脳と心を刺激して。桜モチーフが吉。全体運★★健康運★★★★金運★★★★</p>	<p>山羊座 12.22~1.19</p> <p>実現力が高まる時。やりたいことは迷わず着手するか実行すべき。夢がかなう可能性も。レジャー運も好調。どんどん予定を入れて○。貴重な体験ができそう。全体運★★★★健康運★★★★金運★★★★</p>
<p>獅子座 7.23~8.22</p> <p>精神的にも肉体的にも疲れやすいとき。人に甘えられるところは甘えてしまうこと。レジャーは桜が堪能できるスポットへ。ずつと欲しかった物入手できそう。全体運★健康運★金運★★</p>	<p>水瓶座 1.20~2.18</p> <p>意欲が出にくく、仕事や勉強に遅れが生じがち。友人や同僚にヘルプを頼んで乗り切りましょう。買い物は人気商品より通好みの物を。ハンドメイド品も○。全体運★健康運★金運★★</p>
<p>乙女座 8.23~9.22</p> <p>社交的になり、いろいろなタイプの人と知り合えます。最初から会話が盛り上がった人物とは、長い付き合いになりそう。流行をとり入れたスタイルにツキ。全体運★★★★健康運★★★★金運★★★★</p>	<p>魚座 2.19~3.20</p> <p>努力が報われ、評価されそう。昇進、昇給し、やりがいを感じられるように。習い事は表彰される予感も。レジャーは旅行がおすすめ。人気の温泉宿へ。全体運★★★★健康運★★★★金運★★★★</p>

子どもたちが歴史の世界にタイムワープし、偉人たちと一緒に大冒険を繰り広げる「歴史漫画タイムワープ」シリーズ待望の新作。今回のテーマは2020年大河ドラマ



歴史漫画タイムワープシリーズ
本能寺の変へタイムワープ
定価1320円(税込み)



朝日新聞出版
お求めはASAで

でも取り上げられる「本能寺の変」。戦国時代最大の事件の現場に子どもたちが突入します。時は未来。元氣なエマと歴史好きのケンジはタイムワープシステムの故障に巻き込まれ、歴史の修復用ピースを探しに織田信長のもとへ向かいます。幼少期から桶狭間の戦い、天下布武の時代を経て本能寺の変へ——ピースを探し、信長のエピソードをタイムワープでたどる2人。歴史は果たして修復されるのか？ ワクワクのストーリー展開を楽しみながら、織田信長の生涯も学ぶことができます。小学校低学年から楽しめる1冊です。