

### モヤシと鶏ささ身のピリ辛あえ

266kcal 塩分2.2g ▷10分  
\*の時間は除く

- 材料(作りやすい分量)  
 モヤシ……………1袋(200g)  
 鶏ささ身……………2本  
 酒……………大さじ1/2  
 ゴマ油……………大さじ1  
 塩……………少々  
 ①一味唐辛子……………少々  
 砂糖……………小さじ1  
 しょうゆ……………小さじ1/2  
 塩……………小さじ1/5

料理・大庭英子 撮影・木村拓



【作り方】  
 ①モヤシは酢と塩各少々(分量外)を入れた熱湯で1分ゆで、ざるに上げて粗熱をとる\*。  
 ②鶏ささ身は筋を取って耐熱皿に並べ、酒と塩を振る。ラップをふんわりかけ、電子レンジで1分30秒ほど火が通るまで加熱してそのまま冷まし\*、細かくほぐす。  
 ③ボウルに①と②、ゴマ油を入れて混ぜる。①を加えてあえる。

### ゆでレタスのオイスターソースがけ

107kcal 塩分5.7g ▷10分

- 材料(作りやすい分量)  
 レタス……………1個  
 オイスターソース…大さじ2  
 しょうゆ……………大さじ1/2  
 赤唐辛子……………1本

料理・大庭英子 撮影・木村拓



【作り方】  
 ①レタスは四つ割りにする。赤唐辛子は斜め半分に切り、種を取る。  
 ②ゴマ油と塩各少々(分量外)を入れた熱湯にレタスを入れ、しんなりするまでゆでてざるに上げ、器に盛る。  
 ③フライパンにオイスターソースとしょうゆ、赤唐辛子を入れて混ぜ、弱火にかける。香りが出たら②にかける。

伝染病の予防接種を受けて海外旅行に出た主人公たちが高熱に見舞われてしまう。蔓延するウイルスに主人公たちは危機的な状況に。ウイルスの解説や感染の仕組み、手洗いの方法など新型コロナウイルスの予防法が学べる、必読の1冊。



朝日の本  
 科学漫画サバイバルシリーズ  
 新型コロナウイルスのサバイバル1、2  
 各巻定価1320円(税込み)

シリーズ累計1000万部突破。アニメ化&映画化もされた国民的マンガ「あたしんち」。全21巻、711話から作者が選んだ傑作選です。巻末には「描き下ろしあとがきマンガ」も。現在、AERAで新作を好評連載中。



朝日の本  
 あたしんちベスト1〜5  
 各巻定価1078円(税込み)

## ASAHI BOOK PRESENT

抽選で10名様にプレゼント!

週刊朝日ムック  
 突然死んでも死ななくても困らない もっと知って、ずっと安心  
 新・死後の手続き 完全ガイド  
 定価1000円(税込み)



大好評8.5万部突破の「書き込み式 死後の手続き 完全保存版」の第2弾。葬儀、相続、年金などの必要な手続きを解説する。4月の民法大改正で大きく変わる相続手続きに完全対応。読みながら自らの死後について書けるエンディングノート付き。

【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(日)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、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

- 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  
 周囲が望む行動ができ、信頼関係が強固に。レジャーはグループでキャンプなど自然に親しむプランを。ただ足をけがしやすいので、歩きやすい靴を選ぶように。全体運★★健康運★金運★★
  - ♉ 牡牛座 4.20~5.20  
 思い通りにいかないことが増えますが、やりかたを工夫しなさいというサイン。結果、効率が上がりそう。ダラダラするのは体調にマイナス。適度に運動をして。全体運★健康運★金運★★
  - ♊ 双子座 5.21~6.21  
 気持ちが揺れやすいとき。重要な決定は延期を。コンサートや映画、舞台は良い気分転換になり、深い感動も味わえそう。流行を意識したファッションにツキ。全体運★★健康運★★金運★★
  - ♋ 蟹座 6.22~7.22  
 新しい世界に触れると生活にハリが。講演会で知識を得たり、習いごとや趣味を始めたりして。体幹を鍛える運動をすると、ポディーラインに自信が。全体運★★健康運★★★★金運★★
  - ♌ 獅子座 7.23~8.22  
 周囲との間に誤解が生じやすいので、言葉はシンプル&わかりやすく。休日はひとりで楽しめるプランを。ネットで珍しいアイテムを購入できそう。全体運★健康運★金運★★
  - ♍ 乙女座 8.23~9.22  
 集中力が高いのはいいのですが、時間を忘れてしまいがち。長時間ひとつのことをやりすぎないで。休日は景色のいい場所で過ごすとりラックス。天然素材○。全体運★★健康運★★金運★★
  - ♎ 天秤座 9.23~10.23  
 センスが光り周囲からの人気上昇。食事の機会を増やすと、新しい対人関係に恵まれる暗示。音楽に合わせて体を動かすのは○。楽しめる上に長続きしそう。全体運★★健康運★★★★金運★★★★
  - ♏ 蠍座 10.24~11.22  
 問題が起きやすく悩みごとが増加。年上の人に相談しながら、じっくり時間をかけて向き合ってください。買い物はサイズなどをよく確かめてから購入を。運転に注意。全体運★健康運★金運★★
  - ♐ 射手座 11.23~12.21  
 うわさに振り回されやすいとき。わずかでも違和感があったら、その話はずのみにしないように。疲れやすいので、スタミナのつく食事を意識して、運動も。全体運★健康運★金運★★
  - ♑ 山羊座 12.22~1.19  
 いろいろなことにやりがいを感じられるとき。頼りにされたら、快く応じてあげて。レジャー運良好。人気ツアーに参加して吉。ただし食べすぎ飲みすぎに注意。全体運★★★★健康運★★★★金運★★★★
  - ♒ 水瓶座 1.20~2.18  
 自己中心的に見られやすいので、周囲の意見を探り入れた言動が大切。買い物は値段だけで決めるその後悔しそう。使い勝手を確認して。頭痛や歯痛に注意。全体運★★健康運★金運★★
  - ♓ 魚座 2.19~3.20  
 頭の回転が早いとき。仕事や勉強がスムーズに片付きます。新たに習いごとを始めるのもおすすめ。物を壊したりなくしたりしやすいので、取り扱いには慎重に。全体運★★健康運★★★★金運★★

「地理好き」にするための本ができました! 47都道府県が、すべてヒーローになりました。身につけている装備を見ると、



子育てにこの一冊  
 朝日新聞出版  
 お求めはASAで

日本の地理がバッチリわかる! 47都道府県ヒーローズ 定価1320円(税込み)  
 その都道府県の特長や主要な産業がわかるという仕組みになっています。たとえば東京都ヒーロー「シユト・トキオ」は国会議事堂デザインのよろいとかぶと、にぎりずし形の腕当て、東京タワー形の武器を持っている、という具合です。ヒーローたちの趣味や好きな食べ物、得意技、お国自慢などを見ればさらにその都道府県のこと詳しくなれます。楽しみながら都道府県の特長を自然と覚えらるる1冊です。  
 2020年度からは、小学3年生から社会科で地図帳の使用がスタート。地理の勉強はこの1冊から始めてください!