

Cooking

新タマネギの甘酢漬け

204kcal 塩分2.0g ▷5分

*の時間は除く



●材料(作りやすい分量)

- 新タマネギ……………2個
- ④赤唐辛子……………1本
- 水……………1/2カップ
- 砂糖……………大さじ2
- 酢……………2/3カップ
- 塩……………小さじ1/2

料理・大庭英子 撮影・木村拓

【作り方】

- 鍋に④を入れて中火にかけ、煮立ったら耐熱容器に入れて冷ます*。
- タマネギはくし形に切り、塩少々(分量外)を入れた熱湯で1分ほどゆで、ざるに上げる。①に加え、そのまま冷ます*。

Cooking

ソラマメのひすい煮

1人分187kcal 塩分0.3g ▷10分

*の時間は除く



●材料(2人分)

- ソラマメ(正味)……………150g
- ④水……………1と1/2カップ
- 砂糖……………80g
- みりん……………大さじ2
- 塩……………小さじ1/5

料理・大庭英子 撮影・木村拓

【作り方】

- ソラマメは薄皮をむく。
- 鍋に④を入れて中火にかけ、煮立ったら耐熱容器に入れて粗熱をとる*。
- 塩少々(分量外)を入れた熱湯に①を加え、煮立ったら弱火で2分ほどゆでてざるに上げる。②に加え、冷蔵庫で1~2時間冷やす*。

「週刊朝日」は1922年創刊の日本でもっとも長く続く総合週刊誌。政治、経済、芸能、健康、実用情報などオールジャンル。「AERA」はラテン語で時代の意味。ビジネスからライフスタイルまで独自の視点で「時代」を先取り。



朝日新聞出版の週刊誌
週刊朝日 定価410円(税込み)
AERA 定価400円(税込み)

お求めはASAでどうぞ
あさひのほん
朝日の本

社会科学習にうってつけの月刊誌。政治経済、国際問題、最新科学、文化からスポーツまで気になるニュースを朝日新聞の専門記者らがジュニア向けにわかりやすく解説。私立中学校の入試問題や学校、学習塾の教材にも広く使用される。



月刊 ジュニアエラ
定価499円(税込み)

お求めはASAでどうぞ
あさひのほん
朝日の本

ASAHI BOOK PRESENT

抽選で10名様にプレゼント!

科学漫画サバイバルシリーズ 新型ウイルスのサバイバル 1

定価1320円(税込み)

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ウイルスの予防法が学べる、必読の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。6月30日(火)消印有効、7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

6.1~6.30

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 ♈
能力が開花しやすいとき。この時期にすすめられたことは挑戦する価値あり。資格取得を目指すのもおすすめ。寝不足はすべてに悪影響。寝具を新調すると○。全体運★★健康運★★金運★★
- ★ 天秤座 9.23~10.23 ♎
勉強や仕事は壁に突き当たりやすいとき。周囲に助けてもらえば、難なくクリアできそう。積極的に頼って。疲れがたまりやすいので体のケアをしっかり。全体運★★健康運★★金運★★
- ★ 牡牛座 4.20~5.20 ♉
的確な判断ができ、トラブルもチャンスに変えられます。SNSなどを活用し、周囲とのコミュニケーションを密にすると、さまざまなことが優位に働くはず。全体運★★★★健康運★★★★金運★★★★
- ★ 蠍座 10.24~11.22 ♏
実力を発揮する機会に恵まれ評価がアップ。希望は具体的に伝えると、実現しやすくなります。体調の悩みは専門機関に相談してみましょう。すぐに改善の兆し。全体運★★★★健康運★★★★金運★★★★
- ★ 双子座 5.21~6.21 ♊
何ごとにもやりすぎる傾向に。周囲との衝突を生んだり、体調を崩したりする原因に。時間制限を設けるなど、しっかり自制を。ネットショッピングにツキ。全体運★★健康運★★金運★★
- ★ 射手座 11.23~12.21 ♐
何かと反対されることが多く、ストレスフルに。でも適当にあしらおうとするとこじれます。面倒でも丁寧に対応を。食事バランスが崩れやすいので注意。全体運★★健康運★★金運★★
- ★ 蟹座 6.22~7.22 ♋
判断力が上がり、周囲に役立つアドバイスができます。積極的に面倒を見てあげることで、深い信頼関係が生まれそう。休日は音楽を楽しむと、充実した時間に。全体運★★健康運★★★★金運★★
- ★ 山羊座 12.22~1.19 ♑
自分の考えを積極的に周囲に伝えたいとき。意見が対立することもあります。ディスカッションは必ず実りあるものに。筋トレを日課にすると体力がアップ。全体運★★健康運★★★★金運★★
- ★ 獅子座 7.23~8.22 ♌
懐かしいと感じるものに触れると、初心を思い出し前向きな気分。しばらく連絡をとっていなかった相手との交流が復活しそう。ヒーリンググッズにツキ。全体運★★健康運★★金運★★
- ★ 水瓶座 1.20~2.18 ♎
遠慮したり見えを張ったりせず、素直に好きなものを選び開運。そこから人脈や才能が広がります。食べ過ぎる傾向があるので運動量を増やして調整を。全体運★★健康運★★金運★★
- ★ 乙女座 8.23~9.22 ♍
ささいなことでカッとなりやすく、口調もキツくなりがち。単独行動を増やして、周囲に任せられることは任すのが賢明のよう。ストレスはこまめに解消を。全体運★★健康運★★金運★★
- ★ 魚座 2.19~3.20 ♈
意地を張って自分を追い込みがち。一時の感情で動かないよう気をつけて。気分を平穏に保つよう癒やし効果があるものに触れて。ケガをしやすいので注意。全体運★★健康運★★金運★★



絵で見てわかる! 世界の国々に
定価1430円(税込み)
子育てにこの一冊
朝日新聞出版
お求めはASAで

首都や国の面積、人口など知っておきたい情報がコンパクトにまとまっているほか、世界のびつくり!やなるほど!のネタが満載。197カ国すべての国と日本との関係について紹介しているのも特徴です。読めば思わず話したくなる、あるあるネタがたくさん。自宅での調べ学習にも最適です。
アジアはパンダ、ヨーロッパはウサギ……と大陸ごとにナビゲーターをつとめるかわい動物キャラクターが登場。紹介する国の特色にあわせたコスプレも見どころ。国旗の秘密など、ためになる特集も詰まっています。