

Cooking

**ニンニクみそディップ
夏野菜添え**

1人分139kcal 塩分2.4g ▷30分

●材料(2人分)
 ニンニク……………1個
 みそ……………大さじ2
 みりん……………大さじ1
 キュウリ……………1本
 パプリカ(黄)……………1/2個
 カブ……………2個
 オクラ……………6本
 ミニトマト……………8個

【作り方】
 ①ニンニクはアルミホイルで包み、魚焼きグリルで10分ほどやわらかくなるまで焼く。薄皮を取り、ボウルに入れてフォークなどでつぶす。みそを加えてさらにつぶし、みりんを加えて混ぜる。
 ②キュウリは皮をしま目にむき、長めの乱切りにする。パプリカはへたと種を取って縦に幅2cmに切る。カブは六つ割りにする。オクラはへたを取ってがくの周りをむき、塩ずりする。たっぷりの熱湯で2分ゆで、冷水にとって水けをふく。
 ③器に①を盛り、②とミニトマトを添える。

料理・大庭英子 撮影・木村拓

Cooking

ニンニクとエビのアヒージョ

1人分335kcal 塩分0.8g ▷15分

●材料(2人分)
 ニンニク……………4片
 エビ(殻つき)……………120g
 オリーブ油……………1/2カップ
 赤唐辛子……………2本
 ④パセリ(みじん切り)……………大さじ2
 塩、コショウ……………少々

【作り方】
 ①ニンニクは縦半分に切る。エビは殻をむかず、背に切り込みを入れ、背わたを取って水けをふく。
 ②小さめの鍋にオリーブ油とニンニクを入れて弱火にかけ、ニンニクに焼き色がついたらエビと赤唐辛子を加えて中火で炒め煮する。エビに火が通ったら④を加えて混ぜる。

料理・大庭英子 撮影・木村拓

★★HPからもプレゼントのお申し込みができます。
キーワードは「ASA川口中央」で検索♪

ASA

朝日新聞サービスアンカー

**川口中央 TEL 048-294-0567
FAX 048-294-3334**

プレゼント応募要項 & 応募方法

※応募券を切り取り、第1・2希望を記入し官製はがきに貼り付けて下さい。

応募券無き物不可 あて先も切り取り官製はがきに貼り付けて、投函するだけです。

※応募者多数の場合、長期ご購読のお客様を優先とさせていただきます。

※記入もれ、有効期限(7日必着有効)を過ぎた場合には、無効とさせていただきます。

※発表は発送をもってかえさせていただきます。

ご持参下さっても結構です。電話・E-mailでの受付は致しておりません。

応募券をコピーしてのご応募は、無効です。

※ホームページからでもプレゼントを受け付けてます。

【FAXでプレゼントをご希望されるお客様へ】

応募される際は、拡大・縮小をしないで、住所・氏名等もれなく記入の上、P8のみを送信して下さい！

送信不備の場合はプレゼントのお届けが出来ない場合があります！！



第147号プレゼント 応募券

第1希望【 】()
 第2希望【 】()
 —コメント欄—

第2希望まで必ずご記入下さい

①応募券を切り取り必要事項を記入して下さい

②官製はがきに貼り付けて下さい

応募券はのりでしっかりと貼り付けて下さい

〒333-0825

川口市赤山225

ASA川口中央

第147号プレゼント応募係

※ご購読者様のお名前をご記入下さい

ペンネーム記入欄

お名前 【 】

ご住所

TEL ()

お客様とASAをつなぐ川口中央のミニコミ紙



ASAわん



【大切なお知らせ】

販売店区域調整により9月より一部区域の区域番号に変更がございます。
全該当区域住所一覧表は本日付の折込チラシでご確認をお願いいたします。

お住まいの区域がわからない場合はお手数おかけ致しますが
販売店まで御連絡ください。



☆今月のプレゼント 締め切りは **9月7日必着有効です**☆

①	②	③
小冊子	東京ドーム内	竹橋駅
埼玉防災マニュアル2026 近年頻発する記録的大雨や地震。 過去の災害を教訓に「防災力」を 高めるため、いざという時に役立つ 「備え」や適切な「避難行動」 をイラスト入りで分かりやすく紹介 50名様	野球殿堂博物館ご招待券 R8.10/31日まで 野球専門の博物館 野球関連資料の企画展を開催 ※休業日等はHP等にてご確認ください 2名様 5様	科学技術館ご招待券 R8.11/30日まで 現代から近未来までの 科学技術、産業技術を展示 しています ※休業日等はHP等にてご確認ください 2名様 5様



ASA(朝日新聞販売所)へのお申し込み限定 初回申込・6カ月間限定

デジタル版 ダブルコース半年割 特別価格

通常/月額 月々の新聞購読料 ~~+500円~~ → 月額 **100円**

※価格は税込み



⇐お申し込みは
こちらQRコードから

※ご入力いただいた申込内容について、ASAから
ご連絡する場合があります

登録完了後は、デジタル版のすべての機能をご
利用いただけます。ご登録月は無料です。
登録翌月から、新聞購読料に+100円での
お支払いとなります。



※ダブルコース半年割を解約する際は、ご自身で
web上にてお手続きをお願いします

