



泰山堂通信

Vol.99 (20_07)

◆◆ 営業時間につきまして大切なお知らせ ◆◆

誠に恐れ入りますが、営業時間、定休日、夏季休業期間につきまして、以下の通りお知らせ申し上げます。

- 8月24～26日を夏季休業期間とさせていただきます
- 2020年9月から日曜日及び祝日に加え、月曜日も定休日とさせていただきます
- 7～8月の営業時間と休業日は以下の通りとなります

7月						
月～金：11:00～18:00 / 土：11:00～17:00						
月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

8月						
月～金：11:00～18:00 / 土：11:00～17:00						
月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

定休日 夏季休業期間

(9月の営業時間につきましては、あらためてご連絡申し上げます)

◆◆ おうち薬膳【冬瓜&枝豆】 ◆◆



冬瓜は余分な水分を排泄する働きにすぐれ、身体にたまった熱を冷ましてくれます。枝豆は気・血を補い元気をつけると同時に、体内の水分の巡りを改善する働きがあります。いずれも、身体のむくみや重だるさの改善、夏バテ予防に重宝する、この時期にはお薦めの食材です。

● 冬瓜と枝豆の鶏ひき肉あんかけ ●

<材料(2～3人分)> 冬瓜(正味量) 200g、鶏ひき肉 100g、ごま油 小さじ1、A(水 400ml、しょうゆ・みりん・酒 各大さじ2)、枝豆(茹でて、さやから出したもの) 1/2カップ
<作り方>

1. 冬瓜は皮、種、ワタを取り除き、一口大の大きさに切る。
2. 鍋に1.とひたひたの水を入れ、中火で3分ほど硬めに下茹でて取り出す。
3. フライパンにごま油をしいて鶏ひき肉を炒める。
4. 鍋にAを入れ沸騰したら、2および3を加え、落とし蓋をして約10分弱火で煮る
5. 枝豆を加え、水溶き片栗粉でとろみがついたら出来上がり

漢方草庵 泰山堂

TEL:044-222-4484 FAX:044-222-4486

★予約制の無料漢方相談を行っております。詳細はホームページをご覧ください

<http://www.taizando.net/>

泰山堂のツイッター：健康に役立つ情報を日々つぶやいています！

漢方系 @taizantaizan ハーブ・アロマ系 @taizando1

