



泰山堂通信

Vol.100 (20_09)

◆◆ 営業時間につきまして大切なお知らせ ◆◆

- 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
- 当分の間、毎週**木曜日**は**ご予約の方のみの営業**とさせていただきます。
- 9～10月の営業時間と休業日は以下の通りとなります

9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				

10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 ご予約専用

◆◆おうち薬膳【ブロッコリー】◆◆



ブロッコリーには腎機能を強化して虚弱体質を改善し、胃腸を丈夫にする働きがあります。また、βカロテン、ビタミンB、C、カルシウム、鉄分を豊富に含み、疲労回復や食欲増加なども期待できます。

●ブロッコリーのオイスターソース炒め●

<材料(2～3人分)>ブロッコリー1株、牛薄切り肉 150g、しいたけ4個、ねぎみじん切り 5cm分、しょうがみじん切り 1/2かけ分、オイスターソース 大さじ1、酒 大さじ1、しょうゆ 大さじ1/2、サラダ油 大さじ1、ごま油 大さじ1、塩 少々
<作り方>

1. ブロッコリーは小房に分け、しいたけはそぎ切り、牛肉は3cmくらいに切る。
2. フライパンにサラダ油を熱し、ブロッコリーを入れてさっと炒める。
3. 塩少々をふって混ぜ、全体に油が回ったら、水 1/2カップを回し入れてふたをし、1分ほど蒸し焼きにしたら、ざるに上げ、水けをしっかりきる。
4. フライパンの水と汚れをペーパータオルで拭き取り、ごま油を熱し、ねぎしょうがを入れて中火にかける。
5. 香りが立ったら、牛肉と椎茸を加えて炒め、オイスターソース、酒、しょうゆを加えてからめる。
6. ブロッコリーを戻し入れ、底から返すようにして軽く炒め合わせて出来上がり。



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