



# 泰山堂通信

Vol.101 (20\_10)

## ◆◆ 営業時間につきましてお知らせ ◆◆

- 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。
- 10～11月の営業時間と休業日は以下の通りとなります。

10月						
火～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	

11月						
火～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						

定休日     ご予約専用

## ◆◆ おうち薬膳【蒟蒻（こんにやく）】 ◆◆



こんにやくの成分は97%が水分で残りがグルコマンナンという食物繊維。この食物繊維が腸を刺激して便通を促してくれます。さらにグルコマンナンには腸でコレステロールの吸収を抑制する作用があります。低カロリーでもあるので肥満やコレステロールが気になる方には、お薦めの食材です。

### ●こんにやくの甘辛煮●

<材料(2～3人分)>こんにやく 200g、豚肉 200g、大根 5cm、人参 5cm、しめじ 1/2株  
ごま油 大さじ1、

**A**(麵つゆ・しょうゆ・料理酒・みりん 各大さじ2、砂糖 大さじ1、生姜すりおろし 小さじ1)

<作り方>

1. こんにやくはアク抜きをして食べやすい大きさに切っておく。
2. 豚肉は一口大に、しめじは小房に分けておく。
3. 大根と人参は3～5mmのいちょう切りにして耐熱皿に入れ、ラップで3分程加熱しておく。
4. フライパンにごま油を熱し豚肉を炒め、火が通ったら、大根、ニンジン、しめじ、こんにやくを入れ、軽く炒める。
5. Aを入れて7～8分煮る。途中時々混ぜて調味料を全体にからめ、煮汁がなくなったら出来上がり。



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  
ホームページ：<http://www.taizando.net/> メール：[sodan@taizando.net](mailto:sodan@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

