



泰山堂通信

Vol.102 (20_11)

◆◆ 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。
- 12月30日～1月5日まで**、**年末年始の休業期間**とさせていただきます。
- 11～12月の営業時間と休業日は以下の通りとなります。

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						

12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	1/1	2	3
4	5					

定休日

ご予約専用

年末年始の休業期間

◆◆ おうち薬膳【お麩（おふ）】 ◆◆



精進料理などにも使われるお麩は、何と言っても豊富なたんぱく質が特徴ですが、その他ナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウム、リン、鉄、亜鉛などのミネラルもたくさん含んでいます。

また、お麩に含まれるプロリンはコラーゲンの生成に必要な成分で、美肌に効果があるといわれています。

● マーボー麩 ●

<材料(4人分)>小町麩 40g (30～40個)、豚ひき肉 100g、にんにく 1かけ、しょうが 1かけ、長ネギ 1本、ニラ 1束、A (オイスターソース 大さじ2、しょうゆ 大さじ2) 豆板醤 小さじ1/2、ごま油 小さじ1、水 3カップ、水溶き片栗粉 適量

<作り方>

1. にんにく、生姜、長ネギはみじん切りに、ニラは3cmくらいの長さに切っておく。
2. フライパンにごま油を熱しニラ以外の1を炒め、ひき肉を加えて炒め合わせる。
3. 2に、分量の水とお麩を**もどさず**に入れる。
4. お麩がふっくらと煮えたらAを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
5. 最後にニラと豆板醤を加えてひと混ぜして出来上がり。



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

ホームページ: <http://www.taizando.net/> メール: 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

