



泰山堂通信

Vol.103 (20_12)



◆◆ 営業時間につきましてお知らせ ◆◆

- 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。
- 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、毎週木曜日午後2時まではご予約の方のみの営業とさせていただきます。
(午後2時以降は通常営業)
- 12月及び2021年1月の営業時間と休業日は以下の通りとなります。

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

定休日
 午後2時までご予約専用
 年末年始 休業期間

◆◆おうち薬膳【里芋】◆◆



里芋は胃腸の働きを高めて消化不良や便秘を改善します。ビタミンCを非常に多く含み、ビタミンB、E、カロテンも豊富に含んでいます。デトックス作用もあり、血液を浄化してくれます。
また免疫力を上げたり、脳の老化を予防したりする働きもあると言われています。

●里芋の和風ポテサラ●

<材料(2人分)>里芋 中4個、ベーコン2枚、たくあん 4枚、きゅうり 1/3本
ねぎ 小口切り 大さじ1、マヨネーズ 大さじ3、 しょう油 小さじ1

<作り方>

1. 里芋はいちょう切りに、ベーコンは5mmくらいに切っておく
2. たくあんは粗いみじん切り、きゅうりは薄い輪切りに切っておく。
3. 1を耐熱容器に入れふわりとラップをかけて、里芋がやわらかくなるまでチンする(目安：600Wで8分くらい)
4. 里芋が温かいうちにフォークなどを使ってつぶす。
5. 粗熱がとれたら、きゅうり、たくあん、マヨネーズ、しょう油を加えて混ぜ、器に盛り、ねぎをトッピングして出来上がり



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