



泰山堂通信

Vol.104 (21_01)

◆◆ 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)
- 1月及び2月の営業時間と休業日は以下の通りとなります。

1月						
火・水・金：11:00~18:00 木：14:00~18:00 / 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

2月						
火・水・金：11:00~18:00 木：14:00~18:00 / 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

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【人参】 ◆◆



人参は、眼精疲労やドライアイ、視力低下など目の症状改善に役立ちます。また、消化吸収を高めるため、食欲不振や下痢・便秘にも効果的。
人参の赤はカロテンの色。カロテンは、肌や粘膜、目の角膜、胃腸や肺、気管など臓器の上皮細胞を保護し、免疫力を高めてくれます。

●人参のポタージュ●

<材料(4人分)> 人参 2本、玉ねぎ 1/2個、じゃがいも(小) 1個、赤パプリカ 1/2個
バター 大さじ1、A<固形スープの素 1/2個、豆乳(または牛乳) 2カップ、塩 小さじ1/2、こしょう 少々
>パセリ 適量
<作り方>

1. 人参、じゃがいもは薄いちょう切りに、玉ねぎと赤パプリカは薄切りにしておく。
2. 鍋にバターを入れて中火で溶かし、玉ねぎがしんなりするまで炒め、人参、じゃがいも、赤パプリカを加える。
3. 全体に油が回ったら水 1と1/2カップを注ぎ、15分ほど煮て、さます。
4. 粗熱が取れたらフードプロセッサーかミキサーにかける。
5. 再び鍋に戻し入れて中火にかけ、Aの材料を加える。
6. 器に注いで、みじん切りにしたパセリをのせて出来上がり。



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

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

