



# 泰山堂通信

Vol.106 (21\_03)

## ◆◆ 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)
- 3月及び4月の営業時間と休業日は以下の通りとなります。

3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				

4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	5/1	2

定休日  午後2時までご予約専用(2時から通常営業)

## ◆◆ おうち薬膳【豆苗】◆◆



豆苗にはビタミン K、βカロテンの他、ビタミン B1,B2,B6、ナイアシン、葉酸、パントテン酸などのビタミン B 群が豊富に含まれています。ビタミン K はカルシウムを骨に定着させる働き、ビタミン B には新陳代謝を助ける働きがあります。βカロテンは抗発がん作用や動脈硬化の予防で知られています。

### ● 豆苗とささみのサラダ ●

<材料(2人分)> 鶏ささみ 3本(150g)、長芋 250g、豆苗 1/2パック、下味★(酒 大さじ1、塩・こしょう 少々)、たれ☆(サラダ油 大さじ1、しょうゆ 大さじ1、わさび 小さじ1、ごま油 大さじ1、だし汁 50cc)

<作り方>

1. 長芋は 1cm の厚さの半月切りにし、豆苗は熱湯にさっと通しておく。
2. 鶏ささみの筋を取り除き、耐熱容器に入れて、下味★で下味をつけ、ラップをかけて電子レンジ 600W で 3 分加熱し、粗熱が取れたら、手で細かくほぐす。
3. フライパンにサラダ油を引いて熱し、長芋を並べ入れ、表面に焼き色がついたら裏返して軽く焼く。
4. ボウルに 3 とささみ、豆苗を入れ、たれ☆を加えて混ぜ合わせ、全体がなじんだら、器に盛りつけて出来上がり。



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](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

