



◆◆ 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)
- 4月及び5月の営業時間と休業日は以下の通りとなります。

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						

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【筍(たけのこ)】◆◆



たけのこはからだにこもった熱を取り除き、水分の代謝を促す作用がありますので、むくみに効果的。カリウムが豊富なので、塩分の排出を助け、血圧の上昇を抑制することが期待できます。また、食物繊維が豊富なので、便秘解消にもおすすめです。

●たけのこのそぼろ煮●

<材料(2人分)> たけのこ水煮 約250g、鶏ひき肉 150g、生姜みじん切り 小さじ1、
煮汁A(みりん・しょうゆ 各大さじ2、砂糖 小さじ1、塩 少々)、万能ねぎ小口切り 適量
サラダ油、酒

<作り方>

1. たけのこは食べやすい大きさに切っておく。
2. 鍋にサラダ油大さじ1/2を中火で熱し、ひき肉と生姜を入れ、ほぐしながら炒める。
3. たけのこを加えてさっと炒め、酒 大さじ2、水 1と1/3カップを加える。
4. 煮立ったら弱火にしてアクを取り、煮汁Aを加えて混ぜ、ふたをして10~15分煮る。
5. 煮汁ごと器に盛り、万能ねぎを散らして出来上がり。



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

