



# 泰山堂 通信

Vol.108 (21\_05)

## ◆◆ 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**も定休日とさせて頂いております。
- 5月及び6月の営業時間と休業日は以下の通りとなります。

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						

6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				

休業日  午後2時までご予約専用(2時から通常営業)

## ◆◆ おうち薬膳【ほうれん草】 ◆◆



ほうれん草は造血作用のある鉄分や葉酸を豊富に含みます。  
腸や胃の熱を取り去る作用があり、二日酔いや便秘などにも効果的。  
熱を鎮めるので、目の充血や、イライラにもお薦めです。

### ●ほうれん草のネバネバサラダ●

～材料を混ぜるだけの超カンタン和風サラダ～

<材料(2人分)> 長芋 10cm、ほうれん草 4把、オクラ 5本、ツナ缶 大さじ1  
調味料★ (めんつゆ 大さじ1、マヨネーズ 小さじ1、塩コショウ少々)

### <作り方>

1. 長芋は皮をむいて、太めの千切りにします。
2. ほうれん草は熱湯でさっとゆでて水けをしっかりと切って、5cmくらいに切ります。
3. オクラも軽く茹でて、2~3mmくらいに切ります。
4. ボールに1~3とツナ缶を混ぜ合わせ、さらに調味料★を加えてさっとまぜてでき上がり。



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

