



# 泰山堂 通信

Vol.109 (21\_06)

## ◆◆ 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。
- 6月及び7月の営業時間と休業日は以下の通りとなります。

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				

7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

## ◆◆ おうち薬膳【梅干し】 ◆◆



「1日1粒の梅干で医者いらず」という言葉があるように、様々なパワーを持つ梅干。殺菌作用があるので食中毒が気になるこれからの季節には重宝します。また疲労物質である乳酸の排出を促進するクエン酸が豊富なので、疲労回復効果も期待できます。その他、抗酸化作用や胃腸の働きを整えたり、ミネラルの吸収を助けたりしてくれます。

### ●梅ドレッシングの和風サラダ●

<材料(2人分)> 絹ごし豆腐 1/2丁、トマト 小1個、オクラ 4本、きゅうり 1/2本、梅干 2粒、玉ねぎ 1/4個、大葉 3枚、ドレッシング材料★(しょうゆ 大さじ1、酢 大さじ1、はちみつ(または 砂糖) 小さじ1、サラダ油 大さじ2、塩 少々)、白煎りごま

<作り方>

1. 絹豆腐は水を切っておき、オクラは熱湯でさっと硬めにゆでています。
2. オクラときゅうりは輪切りにし、豆腐とトマトは食べやすい大きさに切ります。
3. 玉ねぎはみじん切りにし、水に晒します。大葉は千切りにし、梅干しは種を取り、ペースト状にたたきます。
4. ボウルに玉ねぎ、ペースト状にした梅干し、大葉とドレッシングの材料★を入れ、混ぜ合わせます。
5. 4に2を入れて和え、器に盛りつけて、上から煎りごまをかけて完成。



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

