



泰山堂 通信

Vol.110 (21_07)

◆◆ 営業時間につきましてお知らせ ◆◆

- 誠に恐れ入りますが、8月24日及び25日は夏季休業とさせていただきます。
- 2020年9月1日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。
- 7月及び8月の営業時間と休業日は以下の通りとなります。

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	8/1

8月						
火～金：11:00～18:00 土：11:00～17:00						
月	火	水	木	金	土	日
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

夏季休業

◆◆ おうち薬膳【いんげん】 ◆◆



いんげんは、カリウムをたくさん含んでいるので、塩分を排泄する力にすぐれており、高血圧の予防に効果があります。また、利尿作用もあるので、体内の水分量を調節し、むくみの解消にも効果が期待できます。

免疫力アップや、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持に役立つβカロテンも豊富に含みます。

●いんげんのツナサラダ●

<材料(4人分)> いんげん 150g、玉ねぎ 1/2個、きゅうり 1本、ミニトマト 10個
ツナ缶(90g) 1個、*A(マヨネーズ 大さじ2、しょう油 小さじ1、塩・こしょう 少々
レモンのしぼり汁 小さじ2)

<作り方>

- 鍋にお湯を沸かして塩少々(分量外)を加え、へたを切り落としたいんげんを入れて色が鮮やかになるまでゆで、ざるに上げ、1/4の長さに切っておく。
- 玉ねぎは縦に薄切りにして水にさっとさらし、ざるに上げて水けをきっておく。
- きゅうりは薄く輪切りにして塩少々(分量外)を全体になじませ、約5分たったら、ぎゅっと水分をしぼっておく。
- ボールにツナを入れてざっとほぐし、*Aを混ぜ合わせる。
- 4に1～3及び半分に切ったミニトマトを入れてざっくり混ぜ合わせ、器にもってできがり。



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