



泰山堂通信

Vol.112 (21_09)

◆◆ 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。
- 9月及び10月の営業時間と休業日は以下の通りとなります。

9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			

10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【ぶどう】 ◆◆



ぶどうには肝と腎の働きを高めて気、血を補う作用があります。また、ぶどうの糖は吸収が早いため、すぐにエネルギーとなり、すばやく疲労を回復させることができます。さらに水分の代謝も助けるので、のどの渇きやむくみを改善したり、排尿を促したりする効果があります。

● 鶏肉のぶどうソースかけ ●

鶏肉の塩味とぶどうの甘さが絶妙のおいしさ。鶏肉の代わりに、豚肉や白身魚でもOK！

<材料(2人分)> ぶどう 10粒、鶏モモ肉 400g、塩 小さじ1、こしょう 少々、パプリカ 1/4個、にんにく 1かけ、オリーブオイル 適量
☆酒 大さじ2 ☆しょうゆ 小さじ1～2 (お好みで調整) ☆バター 15g

<作り方>

1. ぶどうは皮をむき、半分カット。種があれば取り除いておく。
2. 鶏肉は塩こしょうをふってなじませ、パプリカとにんにくはみじん切りしておく。
3. フライパンにオリーブオイルを入れて、鶏肉を焼く。先に皮の方から焼き、裏返す。火が通ったら、お皿に盛りつける。
4. 同じフライパンで、にんにくとパプリカを焼き、ぶどうを加え、☆で味付けする。
5. 4. を鶏肉の上にかけて出来上がり。



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

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

