

◆◆ 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。
- 10月及び11月の営業時間と休業日は以下の通りとなります。

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

11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					

定休日

◆◆おうち薬膳【小松菜】◆◆



疲労回復効果や免疫力を高めるカロテンやビタミンCが豊富な小松菜。カルシウムもほうれん草の3倍ほど入っています。胃腸の働きを促進するので、消化不良や便秘の改善におすすめです。

●小松菜と卵の中華炒め●

シンプルだけど栄養バランスも抜群、色どりも鮮やかで、見た目も食欲をそそります。

<材料(2人分)> 小松菜 130g、赤ピーマン 1個、卵 2個、マヨネーズ 大さじ1、にんにく 一かけ、★酒 大さじ1、★鶏がらスープの素 小さじ1、ごま油 大さじ1

<作り方>

1. 小松菜は4cmの長さ、赤ピーマンは1cm角、ニンニクはみじん切りにしておく。
2. ボールに卵を割り入れ、マヨネーズを加えて溶く。
3. フライパンにごま油とニンニクを入れ30秒ほど炒め、2を入れてかき混ぜ、卵が半熟状になったら、いったん取り出す。
4. 同じフライパンで小松菜と赤ピーマンを炒める。(小松菜は茎の方から先に炒める)
5. 全体がしんなりしてきたら★と3を加えて炒め合わせて、できあがり。



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

