



◆◆ 営業時間につきましてお知らせ ◆◆

- 誠に恐れ入りますが 12月30日～1月4日まで年末年始の休業期間とさせていただきます。
- 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。
- 11月及び12月の営業時間と休業日は以下の通りとなります。

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					

12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

年末年始休業期間

◆◆おうち薬膳【卵】◆◆



卵はビタミン C と食物繊維以外の栄養素をほぼすべて含む栄養価の高い食品。滋養強壮効果にすぐれ、特に黄身は陰を補う作用が強く、白身は滋潤作用に優れています。
また、江戸時代、食品の効果についてまとめた『日養食鑑』に、卵は「子供の疳の虫に良い」と書かれているように、心を鎮める働きもあります。

●きのこたっぷり茶碗蒸し●

季節の食材、きのこを使ったシンプルな茶碗蒸し。エノキダケなど他のきのこ類でも OK ですが、舞茸は卵が固まらなくなるため、ご注意ください。

<材料(2人分)> 卵 1個、 生しいたけ 2枚、 しめじ 1/4パック、ゆずの皮 適量
★(だし汁 1カップ、しょう油 小さじ2、酒 小さじ2、塩 少々)

<作り方>

1. しいたけは太めの千切り、しめじは石づきを落として細かくほぐす。
2. 卵を溶きほぐし、★を混ぜて、ざるで濾す。
3. 器に1. を盛り分けて、2. を注ぎ入れる。
4. 蒸気の上がつた蒸し器に入れて、7～8分くらい蒸す。
5. 蒸し上がりに、千切りにしたゆずの皮をのせて出来上がり



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います。詳細はホームページをご覧ください

ホームページ: <https://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