



泰山堂通信

Vol.115 (21_12)

◆◆ 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。
- 12月及び新年1月の営業時間と休業日は以下の通りとなります。

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	1/1	1/2

1月						
火～金：11:00～18:00						
土：11:00～17:00						
月	火	水	木	金	土	日
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【鱈（タラ）】◆◆

タラは気血を補う力にすぐれており、消化吸収も良いので、胃腸がすぐれず、体力が落ちていたりきなどにおすすです。またたんぱく質が豊富で低カロリーなので、ダイエットにも向いています

●タラのみぞれ鍋●

消化を助ける大根おろしと体をあたためる生姜を使った、冬の健康管理にイチオシのメニューです。

<材料(2～3人分)> タラ 2切れ、白菜 2～3枚、水菜 1把、だし汁 2カップ
大根のすりおろし 1/3本分、生姜のすりおろし 小さじ1、小麦粉 大さじ1
調味料★(しょう油 大さじ2、みりん 大さじ1、酒 大さじ1、塩 少々)

<作り方>

1. タラは一切れを3つに切り小麦粉をまぶしておく。
2. 白菜、水菜は食べやすい大きさに切っておく。
3. フライパンに油(分量外)を入れて1の両面を焼き、取り出しておく。
4. 土鍋にだし汁を入れ煮立てきたら、白菜・水菜・大根及び生姜のすりおろし・調味料★を加える。
5. 最後に3.を加えて、再度ひと煮たちさせ火が通ったら出来上がり。



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: <https://www.taizando.net> メール: sodan@taizando.net



LINE 公式アカウント

友達追加して、漢方相談のご予約・変更、薬の飲み方や在庫の確認などのお問合せに、お気軽にご利用ください。(宣伝などの一斉配信は行っていません)ん)



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