



泰山堂通信

Vol.116 (22_01)

◆◆ 営業時間につきましてお知らせ ◆◆

- 誠に恐れ入りますが日・月曜日及び祝日を定休日とさせていただきます。
- 1月及び2月の営業時間と休業日は以下の通りとなります。

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						

2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						

定休日

年末年始休業期間



◆◆ おうち薬膳【ひじき】 ◆◆

ひじきには血を補う働きがあり、貧血や乾燥肌、不眠、精神不安などの改善に役立ちます。低カロリーで食物繊維も多いので、ダイエットや便秘解消にもおすすめです。

● ひじきの五目煮 ●

簡単に作れるヘルシーな常備菜。冷めてもおいしく食べられるので、多めに作っておくと便利

<材料(4人分)> 乾燥ひじき 20g、干し椎茸 4枚、油揚げ 1枚、人参 1/3本
ごぼう 1/3本、だし カップ2

調味料★ (酒 大さじ1、砂糖 大さじ1、みりん 大さじ1、しょう油 大さじ3、塩 少々)

<作り方>

1. ひじきと干し椎茸は水に浸して戻しておく。
2. 椎茸は、石づきを取り薄切りに、人参は3cmの拍子木型(四角柱)に切る。
油揚げは熱湯で油抜きをし、縦半分に切ったら5mm幅に切る。
3. ごぼうはたわしでこすり洗いをして、ささがきに、酢水に浸した後、ざるにあげて、水で洗って水けをきっておく。
4. 鍋にだしを入れて火にかけ、煮立ったら★を入れ、1～3を加える。
5. 全体を混ぜて落し蓋をし、弱火で8～10分ほどコトコト煮る。汁けがなくなったら出来上がり。



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