



泰山堂通信

Vol.118 (22_03)

◆◆ 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頂いております。
- 3月及び4月の営業時間と休業日は以下の通りとなります。

3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			

4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【鯖（さば）】◆◆



鯖には気・血を補い消化機能を高める働きがあるので、疲れやすい、精神不安、不眠、貧血・・・など気血不足の症状にお薦めです。また、血液をサラサラにする EPA や脳の活性を高める DHAが豊富なので、血栓予防や老化防止などにも役立ちます。

●鯖缶と春キャベツの卵とじ●

旬の春キャベツを使ったお手軽料理。鯖缶には鯖の旨味がぎゅっと詰まっています、缶詰を汁ごと使うことで、何時間も煮込んだような美味しさが味わえます。

<材料(2～3人分)> 鯖の水煮缶(汁ごと200g) 1缶、キャベツ 1/4玉、 溶き卵 2個分
調味料★(しょう油 大さじ2、水 大さじ1、砂糖 大さじ1、みりん 大さじ1)
サラダ油 大さじ1、小葱(小口切り) 適量

<作り方>

1. 鯖の水煮缶は軽くほぐし、キャベツは食べやすい大きさに切っておきます。(芯の部分は薄くスライス)
2. フライパンにサラダ油を入れ、熱くなったらキャベツをさっと炒めます。
3. 1.の鯖の水煮缶を汁ごと加え、★を入れてひと煮たちさせます。
4. 溶き卵を流し入れ、卵に火が通ったらお皿に盛り付け、小葱をかけて出来上がり。



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: <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