



# 泰山堂通信

Vol.120 (22\_05)

## ◆◆ 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。
- 5月及び6月の営業時間と休業日は以下の通りとなります。

5月						
火～金：10:30～18:30 土：10:30～17:30						
月	火	水	木	金	土	日
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					

6月						
火～金：10:30～18:30 土：10:30～17:30						
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【さやえんどう】 ◆◆



さやえんどうには、皮膚や粘膜の生成や老化防止の働きがあるβカロテンが豊富に含まれています。また胃腸の調子を整えて気を補い、むくみや下痢を緩和します。さらに解毒・浄化などの作用もあります。

### ● さやえんどうの彩り野菜ソテー ●

さやえんどうと同様にβカロテンが豊富なパプリカを使ったソテー。短時間でできて、見た目にも色どり鮮やかなのでお弁当のおかずにもお勧めです。

#### <材料(2～3人分)>

さやえんどう 30個、スライスベーコン 4枚、赤パプリカ 1/2個、黄パプリカ 1/2個、バター 5g、しょう油 小さじ1、オリーブオイル 大さじ1

#### <作り方>

1. さやえんどうは筋をとり、赤、黄パプリカはヘタと種を取り除いて縦に1cm幅に切り、ベーコンは3cmくらいの長さに切っておく。
2. フライパンにオリーブオイルを入れてベーコンを炒める。
3. ベーコンに火が通ったら、さやえんどう、赤、黄パプリカを入れて炒める。
4. 全体に火が通ったらバターを入れて溶かすように炒め、最後にしょう油をまわしかけてさっと炒めて出来上がり



## 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](mailto: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