



# 泰山堂通信

Vol.124 (22\_09)

## ◆◆ 営業時間につきましてお知らせ ◆◆

- 誠に恐れ入りますが、9月6日及び7日を夏季休業期間とさせていただきます。
- 9月及び10月の営業時間と休業日は以下の通りとなります。(定休日：日・月・祝)

9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		

10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
31						

定休日

夏季休業期間

## ◆◆ おうち薬膳【茄子（なす）】 ◆◆



なすの皮の美しい紫紺色は、ナスニンという色素で抗酸化作用があり、アンチエイジングに役立ちます。さらに動脈硬化や高血圧などの生活習慣病の予防にも、効果が期待されます。

### ● なすと豚肉の甘辛みそ炒め ●

#### <材料(2人分)>

なす 2本、ピーマン3個、豚肉 200g、ごま油 大さじ1  
合わせ調味料（みそ 大さじ1、料理酒 大さじ1、みりん 大さじ2、砂糖 小さじ1、

#### <作り方>

1. なす、ピーマンは一口大の乱切りに、豚肉は食べやすい大きさに切っておく
2. フライパンにごま油を熱し、豚肉を入れて炒める。色が変わったらなすを加えていためる
3. 合わせ調味料を混ぜ合わせ全体になじむように炒め、ふたをして3分ほど加熱する
4. なすがしんなりしたら、ピーマンを加え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。



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