



泰山堂通信

Vol.126 (22_11)

◆◆ 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～2023年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。
- 11月及び12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)**

11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				

12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	1/1
1/2	1/3	1/4	1/5	1/6	1/7	1/8

定休日

年末年始休業期間

◆◆おうち薬膳【白菜】◆◆



白菜はビタミンCを豊富に含み、冬の風邪予防や免疫力アップに効果的。また熱を冷ます作用があるので、風邪などの発熱やのどの渇きを改善します。さらに胃腸の働きを整えて、消化吸収を高めます。

●白菜のあんかけ煮●

<材料(3人分)>

白菜 1/4 株、鶏もも肉 1 枚、蕪(かぶ) 1 個、人参 1/3 本、生しいたけ 4 枚
A(しょう油 大さじ3、みりん・酒 各大さじ1、水 300ml)、水溶き片栗粉 適量

<作り方>

1. 白菜はひと口大に切って、芯と葉に分ける。鶏肉は一口大に切る。かぶは 6 等分のくし切に、人参は短冊切りに、しいたけは半分に切る。
2. フライパンにAを煮立たせ、鶏肉、かぶ、人参、白菜の芯、しいたけの順に入れて 10 分ほど煮る。
3. 白菜の葉を加えてさらに 5 分煮る。
4. 水溶き片栗粉をまわし入れてとろみをつけて、できあがり。



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。



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