



泰山堂通信

Vol.127(22_12)

◆◆ 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。
- 12月及び1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)**

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

年末年始休業期間

◆◆ おうち薬膳【エリンギ】 ◆◆



エリンギはキノコ類の中でも食物繊維が豊富なので、便秘解消に効果的です。また中性脂肪の分解・吸収に関係するリパーゼという酵素の働きを弱める作用があるため、脂肪の吸収を抑制する効果も期待できます。

● エリンギと鶏肉のバターしょう油炒め ●

<材料(2人分)>

鶏もも肉 200g、エリンギ 2本、にんにく 1かけ、オリーブオイル 大さじ1
バター 10g、しょう油 大さじ1、みりん 大さじ1、コショウ 適宜

<作り方>

1. 鶏肉とエリンギは食べやすい大きさに切り、にんにくはみじん切りにする。
2. フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れてから中火で火をつける。
3. 鶏肉を皮面から炒めこんがり焼けたらひっくり返し、エリンギを入れる。
4. 全体に火が通ったらバターとしょう油、みりんを入れ、プツプツと煮詰まったら、コショウをふりかけて出来上がり。



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。



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