



泰山堂通信

Vol.128(23_01)

◆◆ 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。
- 1月及び2月の営業時間と休業日は以下の通りとなります。

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					

2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					

定休日

年末年始休業期間

◆◆ おうち薬膳【りんご】◆◆



りんごは胃腸の働きを高めて消化を促進し、疲労を回復します。
また、不溶性・水溶性の食物繊維を多く含み、血圧やコレステロールの低下、便秘の改善にも役立ちます。

●りんごとさつま芋の重ね煮(デザートメニュー)●

<材料(2人分)>

りんご 1個、さつま芋 1本(約300g)、クコの実(または干しぶどう) 15g

A (砂糖 大さじ2、バター 大さじ1、塩 少々)、シナモン 適量、バター 適量

<作り方>

1. さつま芋は皮をむいて厚さ3mmくらいの輪切りにして、水につけておく。
2. りんごは6つ割りにし、皮と芯を取り除き、厚さ5mmくらいのいちょう切りにする。
3. 鍋にバターを塗り、2.のりんご、1.のさつま芋、クコの実(または干しぶどう)、**A**を1/3量ずつ3層にしながら入れる。
4. 水カップ1/2を注ぎ、落とし蓋をし、沸騰後、弱火にして20～25分煮る。
5. 時々鍋をゆすり、焦がさないように煮汁がなくなるまで煮詰め、最後にシナモンをたっぷ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