



泰山堂通信

Vol.130(23_03)

◆◆ 営業時間につきましてお知らせ ◆◆

- 誠に恐れ入りますが、4月8日(土)は16:30に閉店させていただきます。
- 3月及び4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・月曜日、祝日)

3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		

4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

16:30 閉店

◆◆ おうち薬膳【三つ葉】 ◆◆



春は、漢方的には「気」が滞りやすい時期で、自律神経が乱れやすくなります。気の巡りを改善するには、三つ葉などの香りのある食べ物が役立ちます。三つ葉は気血の巡りを良くし、精神を安定させる働き、食欲増進作用もあります。

● 三つ葉と高野豆腐の卵とじ ●

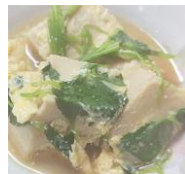
<材料(2人分)>

三つ葉 1/2 束、 高野豆腐 2 枚、 卵 1 個

調味料 A (だし汁 200g、砂糖 大さじ 1、しょう油 大さじ 2、みりん 大さじ 1)

<作り方>

1. 三つ葉は根元を切り落とし、3~4cmの長さに切る。
2. 高野豆腐は水で戻した後、軽くしぼって水気を切り一口大に切る。
3. 鍋に調味料 A を入れてひと煮立ちさせ、高野豆腐を入れて弱火で 5 分ほど煮て、三つ葉を加えて軽く火を通す。
4. 卵を溶いて少しずつ回し入れ、半熟で火をとめて、蓋をして 2~3 分蒸らして出来上がり



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