



泰山堂通信

Vol.131(23_04)

◆◆ 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。
- 4月及び5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)

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

5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 16:30 閉店

◆◆ おうち薬膳【春キャベツ】 ◆◆



キャベツには特有の成分「ビタミン U」(別名「キャベジン」)が含まれていて、これには胃の働きや粘膜を修復する働きがあります。その他、キャベツは免疫力を高め、抗酸化作用のあるビタミン C も含みます。春キャベツは一般的なキャベツよりも柔らかくて甘味があるので、サラダなどでモリモリ食べるのにお薦めです。

● 春キャベツと鶏ささみのサラダ ●

<材料(2人分)>

春キャベツ 1/4 個、 鶏ささみ 2 本
調味料 A (マヨネーズ 大さじ2、すりごま 大さじ2、めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ1)

<作り方>

1. 鍋に鶏ささみとたっぷりの水を入れて中火で4～5分茹でて、火が通ったらざるに上げてささみ、大きく裂く。
2. 春キャベツは5mm幅のざく切りにし耐熱ボウルに入れてラップをして、電子レンジ600Wで3～4分加熱し、粗熱をとる。
3. 2. に鶏ささみと調味料 A を加えて混ぜ合わせ、器に盛ってできあがり



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