



泰山堂通信

Vol.133(23_06)

◆◆ 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いただきます。
- 6月及び7月の営業時間と休業日は以下の通りとなります。

6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		

7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

◆◆ おうち薬膳【もやし】 ◆◆



梅雨は体内の水の巡りが悪くなりやすい時期です。漢方ではこのような状態を水滯と呼びます。もやしは身体にたまった水分を代謝する作用にすぐれており、水滯からくるむくみやだるさの解消に役立ちます。

●もやしチャンプルー●

<材料(2～3人分)>

もやし 1/2 袋、豚こま切れ肉 150g、木綿豆腐 1/2 丁、万能ねぎ 3本、ごま油 大さじ1

A (鶏ガラスープの素 小さじ1、しょうゆ 小さじ2、塩・こしょう 少々)

<作り方>

1. もやしは洗って水けをきり、万能ねぎは 3～4cm の長さに切る。
2. フライパンをさっと拭いて、ごま油 大さじ 1/2 を入れて強火で熱し、豆腐を手で大きく崩して加え、水気をとばしながら 2～3 分炒めて、焼き色がついたら一旦取り出す。
3. フライパンに残りのごま油を入れ豚肉を加え、火が通ったら、もやしと万能ねぎを加えて、さっと炒め合わせる。
4. 豆腐を入れ戻し、**A** を加えて、ざっくり混ぜ合わせて出来上がり。



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