



泰山堂通信

Vol.134(23_07)

◆◆ 営業時間につきましてお知らせ ◆◆

- 誠に恐れ入りますが 9月9日(土)に夏季休業を予定致しております。
8月はお盆期間も含め通常営業となっております。
- 7月及び8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・祝日)

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

8月						
火～金: 10:30~18:30 土: 10:30~17:30						
月	火	水	木	金	土	日
31	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

◆◆ おうち薬膳【鶏ささみ】◆◆



鶏ささみは肉類の中では断然トップの低脂肪・高たんぱく質の食品です。さっぱりした味で夏には使いやすい食材。水溶性のビタミンを含むので茹でるより蒸したり電子レンジでチンしたりする方が、栄養が損なわれにくいです。

● ささみと野菜のマリネ ●

<材料(3人分)>

鶏ささみ肉 3本、玉ねぎ 1/2個、人参 1/2本、ピーマン 2個、酒 小さじ1
A(オリーブオイル 大さじ6、白ワイン 大さじ2、酢 大さじ3、砂糖 小さじ1、塩 少々)

<作り方>

- ① 玉ねぎは薄切りに、人参とピーマンは千切りにする。
- ② 鶏ささみ肉は耐熱皿に並べ酒をふって電子レンジ(500W)で2分30秒加熱。
- ③ 耐熱ボウルにAを入れて混ぜ合わせ①を入れてよく和えたら、ふんわりとラップをかけて電子レンジで2分加熱。1回取り出して軽く混ぜ合わせ、さらに1分加熱する。
- ④ ③に②を加えてよく和えて器に盛って、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