



泰山堂通信

Vol.138R(23_11)

◆◆ 営業時間につきましてお知らせ ◆◆

- 誠に恐れ入りますが 12月2日(土)は16:00に閉店させていただきます。
- 12月30日～1月4日まで年末年始休業期間とさせていただきます。
- 11月及び12月の営業時間と休業日は以下の通りです。(定休日:日・月・祝日)

11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			

12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
 16:00 閉店
 年末年始休業期間
 臨時休業

◆◆ おうち薬膳【かぼちゃ】 ◆◆



かぼちゃは血行を促進して身体を温める作用があり、冷え症の改善にお薦めです。冬至の日にかぼちゃを食べる風習がありますが、寒い時期に身体を温めるという意味で、薬膳的にも理にかなっていると言えます。また、かぼちゃはインシュリンの分泌に必要なコバルトを含むため、糖尿病予防にも注目されています。

● かぼちゃの豆乳グラタン ●

<材料(2人分)>

かぼちゃ 1/6 個、玉ねぎ 1/2 個、ベーコン 50g、バター 20g、薄力粉 大さじ 2、豆乳 300ml、ピザ用チーズ 適量、コンソメ顆粒 小さじ 1、塩・こしょう 少々

<作り方>

- ① かぼちゃは約 3cm 角、5mm くらいの厚さに、玉ねぎは薄切り、ベーコンは短冊切りにする。
- ② フライパンにバターを熱し①を入れて火が通るまで炒める。
- ③ 弱火にして薄力粉を入れて全体になじませ、豆乳を少しずつつけて入れ、コンソメ、塩・こしょうを加え、とろみが出たら火を消す。
- ④ 耐熱皿に③を入れてピザ用チーズをのせ、トースターで約 15 分焼いて完成



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 X (旧ツイッター) : 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