



泰山堂通信

Vol.139R(23_12)

◆◆ 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。
- 12月及び1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)

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

1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

◆◆おうち薬膳【蕪（かぶ）】◆◆



蕪の根の白い部分はビタミン C や分解酵素アミラーゼが含まれ、胸焼けや胃もたれを解消してくれます。茎葉はβ-カロテン・ビタミン C・鉄・カルシウム・カリウム・食物繊維が豊富に含まれています。β-カロテンやビタミン C は強い抗酸化作用があり、抗がん作用や生活習慣病予防に効果的です。根と茎葉を一緒に摂るのがお勧めです。

●かぶのソテー●

<材料(2人分)>

かぶ(根) 小2個、かぶの茎葉 少々、砂糖 小さじ2、しょう油 小さじ1、
バター 大さじ1 **ブイオンA** (固形スープの素 1個、水 3/4カップ)

<作り方>

- ① かぶ(根)は皮をむき、1cm厚さの半月切りにし、かぶの茎葉は、さつとゆでて1cm程度の長さに切る。
- ② フライパンにバターを熱し①のかぶ(根)を軽く炒め、砂糖を加えてなじませ、**ブイオンA**を注いで、やわらかくなるまで煮る。
- ③ 水分がほとんどなくなったらしょう油をふり、かぶの茎葉を入れてひと混ぜしてできあがり。



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 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