



◆◆ 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
- 2月及び3月の営業時間と休業日は以下の通りです

2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			

3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

◆◆ おうち薬膳【ブロッコリー】 ◆◆



先日、ブロッコリーが指定野菜に追加されることが発表されました。ブロッコリーには五臓の機能を高めて消化吸収を促進し、生命力を高める効果があります。抗酸化作用があるとされるスルフォラファンという成分を含むことで最近注目されており、生活習慣病やがんの予防効果が期待されています。

● ブロッコリーとささみの和風サラダ ●

<材料 (2人分) >

ブロッコリー 1/2 個、ささみ 2 本、**A**(酒 大さじ 1、塩 少々) おかか 1 パック (約 3g)
B(マヨネーズ 大さじ 2、しょうゆ 小さじ 1)

<作り方>

- ① ささみを耐熱容器に並べ、**A** をふりかけて 600W の電子レンジで 4 分ほど加熱する。粗熱が取れたら、手で細かく裂く。
- ② ブロッコリーは小房に分けて、好みのかたさにゆでる。
- ③ ボウルに **B** を入れて混ぜ、ささみとブロッコリーを加えてよく混ぜる。
- ④ 最後におかかを加えて軽く混ぜ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。

泰山堂の情報発信 (SNS)



泰山堂の X (旧ツイッター) :
漢方系: @taizantaizan
ハーブ・アロマ系 @taizando1



← 店長 (時々スタッフ) のブログ