泰山堂通信 Vol.150 (24_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 29 日～1 月 6 日まで年末年始の休業期間**とさせていただきます（**定休日：日・月曜日、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	1

12 月 火～金：10:30~18:30 土：10:30~17:30						
月	火	水	木	金	土	日
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	2	3	4	5

定休日

◆◆おうち薬膳【さつま芋】◆◆

さつま芋には胃腸の働きを整え、便秘を改善する働きがあります。また気を補う作用もあり、疲労回復や虚弱体質の改善に役立ちます。皮には血行を良くする成分が含まれているので、皮ごと食べるのがお薦めです。

●さつま芋と鶏肉の甘辛煮●

<材料（3 分）> さつま芋　中 1 本（300g）、鶏もも肉　300g、小ねぎ（小口切り）小さじ 3
A (酒　大さじ 2、砂糖　大さじ 2、しょうゆ　大さじ 3、みりん　大さじ 3、水 250ml)

<作り方>

① 鶏もも肉は一口大に切り、さつまいもはよく洗って皮つきのまま 2cm 幅の輪切りにし、ボウルに入れて 10 分程水にさらし、水気を切っておく。
② 中火で熱したフライパンに、サラダ油をひき、①の鶏もも肉を炒める。
③ 火が通ったら、1 のさつまいもと **A** を加えて中火で 15～20 分程煮る
④ 汁気が半量程になり、さつまいもが柔らかくなったら火を止め、器に盛って、小ねぎをかけて出来上がり。

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下さい
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