



泰山堂通信

Vol.151 (24_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**）

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 年末年始休業

◆◆ おうち薬膳【蓮根（れんこん）】 ◆◆



蓮根は肺を潤し肺の働きを高めるので、**咳や痰などの解消**に効果的です。加熱すると消化力を高める作用が強くなります。**胃粘膜の保護や免疫力アップ**で知られるムチン（粘り成分）も豊富に含んでいます。

●蓮根と鶏のつくね●

<材料（2人分）> 蓮根 100g、鶏ひき肉 150g、玉ねぎ 1/2個、ごま油 大さじ1/2
豆腐 100g、生姜すりおろし 小さじ1、塩こしょう 少々、片栗粉 大さじ4、
A（しょうゆ 大さじ1と1/2、みりん 大さじ1、酒 大さじ1、砂糖 小さじ2）

<作り方>

- 蓮根は皮をむいてみじん切り、玉ねぎもみじん切りにする。
- ボウルに①と鶏ひき肉、豆腐、生姜すりおろし、塩こしょうを加えてよく捏ね、食べやすい大きさの俵形に成形し、両面に片栗粉をまぶす
- フライパンにごま油をひき、②を並べて中火で焼き、片面に焼き色がついたら、ひっくり返して蓋をし、弱火で8分程焼く。
- 中まで火が通ったら中火に戻し、**A**を加えて煮からめてできあがり。
（お好みで、白ごまやネギのみじん切りをかけてもおいしいいただけます。）



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