



泰山堂通信

Vol.153 (25_02)

◆◆ 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						
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		

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
24/31	25	26	27	28	29	30

定休日

◆◆ おうち薬膳【鮭（さけしやけ）】 ◆◆



鮭に含まれる赤い色素であるアスタキサンチンには強い抗酸化作用があり、老化や生活習慣病の予防に効果を発揮します。またお腹を温めて胃腸の機能を強化してくれます。

● 鮭チャンプル ●

<材料（2～3人分）>

鮭 2切れ、木綿豆腐 1/2丁、卵 1個、小松菜 2束（約200g）、おかか 1袋(4g)
ごま油 大さじ1、塩 小さじ1/2、しょうゆ 小さじ1、こしょう少々

<作り方>

- ① 豆腐は食べやすい大きさに割ってペーパータオルで水けをふく。小松菜はざく切りに、鮭は骨を取り除いて一口大に切る。
- ② フライパンにごま油をしいて中火で熱し、鮭(※)と豆腐を並べ両面を焼き、鮭に火が通ったら小松菜を加えてさっと炒め合わせる（※鮭は皮の方から焼く）
- ③ 溶き卵を回し入れ、塩、こしょう、しょうゆを加えてざっくり混ぜる
- ④ 器に盛って、おかかをのせて出来上がり。



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