



泰山堂通信

Vol.156 (25_05)

◆◆ 営業時間につきましてお知らせ ◆◆

●誠に恐れ入りますが、**6月21日(土)は14:00までの営業**とさせていただきます
(定休日:日・月曜日、祝日)

5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	6/1

6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						

定休日

14:00で閉店

◆◆ おうち薬膳【きゅうり】 ◆◆



きゅうりには身体にこもった熱や余分な水分を排泄する作用があるので、これから気温、湿度、ともに上がっていく季節には、積極的に食べたい野菜の一つです。カリウムが多いので、血圧を正常に保つ働きもあります。

●きゅうりとささみの梅しそ和え●

材料(2人分): きゅうり 1本、塩 小さじ1/4、鶏ささみ 2本、梅干し 1個、青じそ 3枚

A(酒 小さじ1、塩 少々) B(しょうゆ 小さじ1、酢 小さじ1、ごま油 小さじ1、砂糖 小さじ1/2、いりごま(白) 小さじ2)

作り方:

- ① きゅうりは縦半分につけてから斜め薄切りにし、塩 小さじ 1/4 をふってもむ。約 10 分置いて、水けをしぼる。
- ② ささみを筋を取り、耐熱容器に入れてAをふり、ふんわりとラップをかけて600Wで2分30秒加熱。その後、ラップをしたまま粗熱を取り、食べやすい大きさに手で裂く。
- ③ 梅干しは種を除き、青じそは軸を切り落として、それぞれ約1cmにちぎる。
- ④ ボウルにBを混ぜ合わせ、①②③を加えて、ざっくり合せてできあがり。



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。

泰山堂の情報発信 (SNS)



泰山堂のX(旧Twitter):
漢方系: @taizantaizan
ハーブ・アロマ系 @taizando1



← 店長(時々スタッフ)のブログ