



泰山堂通信

Vol.160(25_09)

◆◆ 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

9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					

10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			

定休日 夏季休業日

◆◆おうち薬膳【パプリカ】◆◆



赤パプリカには、ビタミンCやβカロテンがピーマンの2倍以上、ビタミンEはピーマンの約5倍含まれています。またパプリカのビタミンCは加熱しても壊れにくいという特徴があります。ビタミンEやβカロテンは脂溶性なので、脂を使った炒め料理で、ビタミン類がたくさん摂取できます！

●パプリカのチンジャオロースー●

【材料 (2人分)】

赤パプリカ 1/4個、黄色パプリカ 1/4個、豚肉(生姜焼き用) 100g、片栗粉 大さじ1/2

下味A (酒 小さじ1、しょうゆ 小さじ1、粗びきこしょう 少々)

調味料B (酒・しょうゆ・みりん 各大さじ1、オイスターソース 小さじ1、水 大さじ2)

サラダ油 大さじ1

【作り方】

- ① 豚肉は細切りにしてボールに入れ下味Aを加えてもみ込み、片栗粉をまぶす。
- ② パプリカはヘタと種を除き、縦に細切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱して豚肉を入れ、中火で炒める。
- ④ 豚肉に火が通ったら調味料Bを混ぜ合わせて加え、肉にからめる。
- ⑤ パプリカを加えて、全体を混ぜ合わせながらざっくり炒めて火を止め、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