



泰山堂通信

Vol.161(25_10)

◆◆ 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

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	31		

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

定休日

◆◆ おうち薬膳【豆腐】 ◆◆



豆腐のたんぱく質には血液中のコレステロールを低下させ、血圧上昇を抑制する働きがあります。また、この他、カルシウム、レシチン、サポニン、イソフラボン、オリゴ糖など健康維持に欠かせない成分がバランスよく配合されており、健康長寿の食品として世界で注目されています。

●豆腐と鯖（さば）缶のチャンプルー●

【材料（2人分）】

木綿豆腐 1/2 丁、ニラ 1/2 把、鯖水煮缶 1 缶(200g)、ごま油 大さじ 1、卵 1 個
にんにくのすりおろし 小さじ 1/2、しょうがの千切り 小さじ 1、しょうゆ 小さじ 1

【作り方】

- ① 木綿豆腐は水切りして 8 等分に、ニラは 4 cm の長さに切る。
- ② フライパンにごま油、にんにく、しょうがを入れて中火にかけ、豆腐を炒める。
- ③ 鯖水煮、ニラ、しょうゆを加えて、軽く火を通す。
- ④ 卵を溶いて③に回し入れ、半熟に火が通ったらでき上がり。



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