



泰山堂通信

Vol.162(25_11)

◆◆ 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30日～1月5日まで年末年始の休業**とさせていただきます
(12月28日、29日は定休日のため、**年内は12月27日が最終営業日**となります)

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

12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	1	2	3	4

定休日

年末年始の休業

◆◆ おうち薬膳【里芋】 ◆◆



里芋は胃腸の働きを高め、消化不良や便秘・下痢の改善に役立ちます。
また、気・血を補う働きにすぐれており、体力が落ちているときや免疫力アップにお薦めです。

●里芋とほうれん草のグラタン●

【材料 (2人分)】

里芋 大3個(300g)、ほうれん草 1/2袋 (100g)、ベーコン2枚、バター 10g、豆乳 90ml
鶏ガラスープの素 小さじ2、塩・こしょう 各少々、ピザ用チーズ 80g、サラダ油 大さじ1/2

【作り方】

- ① ほうれん草とベーコンを約3cmに切って、フライパンにサラダ油を敷いて軽く炒める。
- ② 里芋は皮をむいて一口大に切り、耐熱容器に入れてふんわりラップをして、電子レンジで600Wで3分加熱し、ざっくり混ぜてさらに4分加熱する。
- ③ 里芋が熱いうちにバターを加えて、マッシャーやスプーンなどで粘り気が出るまでつぶし、豆乳、鶏ガラスープの素、塩・こしょうを加えて混ぜる。
- ④ 耐熱容器に①と③を入れてざっくり混ぜ合わせ、ピザ用チーズをかけて、トースターで焼き色がつくまで焼いて出来上がり。



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