



泰山堂通信

Vol.163(25_12)

◆◆ 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)

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	

定休日（日・月曜日、祝日）

年末年始の休業

◆◆ おうち薬膳【ニラ】◆◆



ニラは生命力の源と言われる「腎」の働きを高め、**体を温め**ます。また**血液をサラサラ**にして血の巡りを高めて、**高血圧や動脈硬化の予防**に役立ちます。さらに**疲労回復効果**や**免疫力アップ**の働きもあるので、風邪の季節にはお薦めの食材です。

● ニラ厚揚げ炒め ●

【材料（2人分）】

ニラ 1/2 把、厚揚げ 1 枚（約 170g）、もやし 1/2 袋（約 90g）、片栗粉 大さじ 1
A（しょうゆ・酒・砂糖・オイスターソース 各大さじ 1）ごま油 大さじ 1、塩こしょう 適量

【作り方】

- ① 厚揚げはキッチンペーパーで水気をふき取り、5mm幅に切る。
ニラは 3～4cm に切る。
- ② 厚揚げと片栗粉をポリ袋に入れ、よく振って厚揚げに薄く片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンにごま油を熱し、厚揚げを重ならないように並べ、両面に焼き色がついたら、**A**をよく混ぜて流し入れ、厚揚げに絡める。
- ④ ニラともやしを加えてさっと炒め、塩・こしょうをふって味を調えて出来上がり。



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います。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