



泰山堂通信

Vol.165(26_02)

◆◆ 営業時間につきましてお知らせ ◆◆

●誠に恐れ入りますが、**2月27日(金)**は**16:00閉店**とさせていただきます。
(定休日：日・月曜日、祝日)

2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	3/1

3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	31					

定休日(日・月曜日、祝日)

16:00閉店

◆◆おうち薬膳【牛肉】◆◆



牛肉は気血を補う作用にすぐれしており、貧血を改善するのに役立ちます。豊富に含まれているタンパク質は、消化吸収が非常に良いので、疲労回復や体力増強におすすめ。亜鉛やビタミン群が多く、肌や髪、爪の細胞再生をサポートしてくれます。

●牛肉とブロッコリーのオイスター炒め●

【材料（3人分）】

牛もも肉薄切 150g、ブロッコリー 1個、サラダ油 大さじ2、しょうが みじん切り 小さじ1
下味A（片栗粉 大さじ1、酒 大さじ1/2、しょうゆ・ごま油 各小さじ1、溶き卵 1/2個分）
調味料B（オイスターソース 大さじ1、酒 大さじ1/2、鶏がらスープの素 小さじ1）

【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に切り、耐熱皿に並べてラップをふわりとかけ、電子レンジ（500W）に3分かける。
- ② 牛もも肉は一口大に切って**下味A**といっしょにビニール袋に入れてもんでもおく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、しょうがを炒め、②の牛肉を加えて炒める。
- ④ ①のブロッコリーを加えて軽く炒め合わせ、**調味料B**を加えてさっと混ぜて出来上がり



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下さい

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](https://twitter.com/taizantaizan)

ハーブ・アロマ系 [@taizando1](https://twitter.com/taizando1)



←店長（時々スタッフ）のブログ