



泰山堂通信

Vol.166(26_03)

◆◆ 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

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					

4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(日・月曜日、祝日)

◆◆ おうち薬膳【菜の花】 ◆◆



菜の花は、ビタミン C、β-カロテン、鉄分、葉酸、食物繊維が豊富で、栄養価トップクラスの春野菜。また、苦味成分であるイソチオシアネートには、デトックス作用・免疫力向上効果が期待できます。

● 菜の花と豚肉のピリ辛炒め ●

【材料 (3人分)】

菜の花 1把、豚こま肉 200g、にんにく 1片、ごま油 大さじ1、

調味料A(しょうゆ・みりん 各大さじ1、豆板醤 小さじ1)

【作り方】

- ① にんにくは薄切りに、菜の花は葉の部分と根の部分に分けて、それぞれ4～5cmの長さに切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、にんにくを入れて弱火で炒める。
- ③ 豚肉、菜の花の茎の部分を加え、豚肉に火が通るまで炒める。
- ④ 菜の花の葉の部分を加えて炒め、しんなりとしてきたら、**調味料A**を加えざつくりと炒め合わせ、器にもってできあがり。



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