



泰山堂通信

Vol.167(26_04)

◆◆ 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
(ゴールデンウィーク中も特に変更はございません)

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			

5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)

◆◆ おうち薬膳【さやえんどう】 ◆◆



さやえんどうはβカロテンやビタミン C の他に、必須アミノ酸である**グルタミン酸**を多く含むのが特徴です。グルタミン酸には、**脳機能を活性化**させる・胃の調子を整える・脂肪の蓄積を抑制する・**血圧を下げる**などの作用があります。

● さやえんどうとしらすの卵とじ ●

【材料 (2～3人分)】

さやえんどう 50g、しらす干し(やわらかいタイプ) 大さじ2、卵2個

煮汁A(だし カップ1、みりん 大さじ1+1/2、しょうゆ 大さじ1、塩 小さじ1/2)

【作り方】

- ① さやえんどうは両側の筋とヘタを取り除き、卵は軽くときほぐしておく。
- ② フライパンに**煮汁A**を入れて中火にかけ、煮立ったらさやえんどうを加える。
- ③ 約1分間煮て、さやえんどうが色鮮やかになって、さやがふっくらとしたら、卵を回し入れ、大きく混ぜる。
- ④ しらす干しを散らし、卵が半熟になったら火を止めて出来上がり。



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