



泰山堂通信

Vol.168(26_05)

◆◆ 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)

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

6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【アスパラガス】◆◆



アスパラガスは、疲労回復や新陳代謝を促進するアスパラギン酸、血管を丈夫にするルチン、美肌・アンチエイジング効果が期待できる抗酸化物質が豊富に含まれています。新年度の疲れや、だるさ・むくみなどが出やすいこの時期に、おすすめの野菜です。

●アスパラとエリンギのバターしょうゆ炒め●

【材料 (2人分)】

アスパラガス 4本、エリンギ 2本、塩・こしょう 少々

A(しょうゆ 大さじ 1/2、酒 大さじ 1/2)、バター 10g

【作り方】

- ① アスパラガスは根元を切り落とし、はかま部分(茎表面にある三角形の薄い葉)を取り除き、1cm幅の斜め切りにします。
- ② エリンギは1cm幅の輪切りにし、笠の部分は4等分に切ります。
- ③ 中火で熱したフライパンにバターを入れて溶かし①②を入れ、塩こしょうをふって炒めます。
- ④ エリンギに火が通ったら**A**を入れて弱火で炒め、汁気がなくなったら出来上がり。



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