



泰山堂通信 Vol.170(26_07)

◆◆ 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

7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		

8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【にんにく】◆◆



にんにくには疲労回復の他、免疫力の向上や血液サラサラ効果など幅広い薬効があり、生活習慣病の予防や改善への効果が期待できます。また胃もたれや食欲不振、冷えによる下痢の改善にも役立ちます。尚、のぼせがある人は、生にんにくよりも、加熱したニンニクの方がおすすめです。

●オクラと鶏のにんにく炒め●

【材料 (2人分)】 にんにく 1かけ、オクラ 8本、鶏もも肉 200g、塩・こしょう 少々、サラダ油大さじ1、A (酒 大さじ1, しょうゆ 小さじ1、塩・こしょう少々)

【作り方】

- ① オクラはヘタとガクの部分を切り落とし、板ずり(※)をして斜め半分に切り、にんにくは横に薄切りにする。鶏肉は筋の多いところに切れ目を入れ、一口大のそぎ切りに、塩・こしょう少々をふっておく。
※オクラをまな板の上において塩を振り、前後に転がして産毛を取り除く
- ② フライパンに油大さじ1を弱火で熱し、にんにくを加えて炒め、薄く色づいたら火を止め、にんにくをペーパータオルに取り出す。
- ③ ②のフライパンに鶏肉を、皮を下にして並べ中火にして炒め、焼き色が付いたら返して全体に火が通ったら、オクラを加えて約3分間炒める。
- ④ Aを加えてさっと混ぜて、器に盛って、②のにんにくを散らして出来上がり。



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)

インスタ始めました! →

(フォロワー登録で
店頭にて粗品進呈中!)



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