



# 泰山堂 通信

Vol.172(26\_09)

## ◆◆ 営業時間につきましてお知らせ ◆◆

- 誠に恐れ入りますが、**9月8日(火)、9日(水)を夏季休業**とさせていただきます。  
 9月6日(日)、7日(月)は定休日のため、**9月6日(日)～9日(水)まで4連休**となります。

| 9月                               |    |    |    |    |    |    |
|----------------------------------|----|----|----|----|----|----|
| 火～金：10:30～18:30<br>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 |    |    |    |    |

| 10月                              |    |    |    |    |    |    |
|----------------------------------|----|----|----|----|----|----|
| 火～金：10:30～18:30<br>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)

夏季休業

## ◆◆ おうち薬膳【鶏むね肉】 ◆◆



鶏肉は薬膳でも補気(元気を補う)の食材の代表格です。特に、むね肉は、もも肉よりも低カロリーで高タンパク質。また、疲労回復効果にすぐれたイミダペプチドを多く含んでいるため、夏で疲れた体をリセットするのにお薦めの食材です。

### ●レンジで簡単よだれ鶏●

【材料(2人分)】鶏むね肉 200g、酒 大さじ1、砂糖 小さじ1

A (長ネギ みじん切り 1/4 本分、しょうゆ・酢・砂糖 各大さじ1、  
 ラー油 (辛いのが苦手な方はごま油) 大さじ1)

### 【作り方】

- ① 鶏むね肉は皮を取り除き、フォークで数か所穴をあけ、ボールに入れて、酒、砂糖をすりこみます。
- ② ①を耐熱皿に入れてふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで3分ほど加熱します。
- ③ ②を一度取り出して裏返し、再度ふんわりとラップをかけ、中に熱が通るまで600Wでさらに3分程度加熱します。
- ④ 粗熱をとって1cm幅のそぎ切りにし、皿に盛り付けAをかけ、お好みで生野菜(分量外)をそえて出来上がり。



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](mailto: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