



泰山堂 通信

Vol.173(26_10)

◆◆ 営業時間につきましてお知らせ ◆◆

- 誠に恐れ入りますが、**11月24日(火)**は、日本中医薬研究会全国大会に出席のため**臨時休業**とさせていただきます。(定休日：日・月曜日、祝日)

10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	

11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)

臨時休業

◆◆ おうち薬膳【秋鮭】 ◆◆



鮭に含まれるアスタキサンチンには強い**抗酸化作用**があり、老化防止や生活習慣病の予防に優れた効果を発揮します。また、**気・血を補う**力にも優れています。中でも秋鮭は、他の鮭に比べて**脂が少なく**、健康のために体重を管理したい人や**ダイエット**におすすめです。

●秋鮭のムニエルきのこソテー添え●

【材料 (2人分)】

秋鮭 2切れ、薄力粉 小さじ2、塩こしょう 少々 (秋鮭用)、バター 20g
舞茸 80g、生しいたけ 2枚、おろしニンニク 少々、塩こしょう 少々 (きのこソテー用)

【作り方】

- ① 舞茸としいたけは食べやすい大きさに切る。
- ② 秋鮭は塩こしょうをふり、薄力粉をまぶす。
- ③ フライパンにバターを入れて中火で熱し、鮭を皮目を下にして焼き色がつくまで焼く。上下を返し、火が通るまで5分ほど焼き、器に盛る。
- ④ 同じフライパンに、舞茸、しいたけ、おろしにんにくを入れさっと炒め、塩こしょうで味をととのえ、③の秋鮭にかけて出来上がり。



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