泰山堂 通信 Vol.174(26_11)

◆◆　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）
●12 月 30 日～2027 年 1 月 4 日まで年末年始の休業期間とさせていただきます。

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

12 月
火～金：10:30~18:30
土：10:30~17:30

月	火	水	木	金	土	日
30	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	1/1	2	3

定休日(日・月曜日、祝日)　臨時休業　年末年始休業

◆◆おうち薬膳【しめじ】◆◆



腸内環境を整える働きのある食物繊維が豊富で、低カロリー。カリウムが豊富なので、高血圧やむくみ予防にも役立ちます。
疲労回復効果のあるビタミン B やカルシウムの吸収に必要なビタミン D、肝臓の働きを助けるオルニチンなどが豊富に含まれています。

●しめじと鶏ささみのガリバタソテー●

【材料（2 人分）】
しめじ 100g、鶏ささみ 2 本、塩コショウ 1 つまみ、片栗粉 大さじ 1/2、バター 20g
A（しょうゆ 小さじ 2、みりん 小さじ 1、すりおろしニンニク　小さじ 1）
小ねぎの小口切り 大さじ 1



【作り方】
① しめじは石づきを切り落とす。
② 鶏ささみは 5mm 幅のそぎ切りにして、塩コショウ、片栗粉を混ぜ合わせる。
③ 中火で熱したフライパンにバターを溶かし、2 を炒め火が通ったら、1 を加える。
④ しめじがしんなりしてきたら A を加えて炒め、全体に味がなじんだら火をとめる。
⑤ お皿に盛り付け、小ねぎをかけて出来上がり。

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下さい
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