

『ベルムビアン V150』を使った オリジナルレシピ



「フェカリス菌EF-2001株(ベルムビアンV150)」入り

免疫力UP!! 茄子とささみのなめこおろしのせ



さっぱりで美味しいよ~☆

●材料 2人前(6個分)

ベルムビアンV150	1本
なす	3本
なめこ	1袋
大葉	3枚
小ねぎ	2本
ささみ	2枚
大根	150g
ポン酢	適量
オリーブ油	大さじ3

●作り方

- ① なすを半分にカットし、皮の部分に浅い切れ目を入れます
- ② オリーブ油をひいたフライパンでなすを焼き、火が通ったらお皿に移します。(フタをしながら焼くと早く仕上がります。)
- ③ 沸騰した鍋に、なめこを入れ約1分茹でます。
茹でたなめこを水で冷まします。
- ④ 小ねぎ小口切り、大葉を1/3にカットしてから千切りにします。
- ⑤ 大根をすりおろし、なめこと大葉を入れて混ぜます。
- ⑥ ささみの筋を取り、そぎ切りにし電子レンジで2分半加熱。
- ⑦ なすの上にベルムビアンV150をのせて、ささみ・⑤の具・小ねぎをのせ出来上がり!!
- ⑧ 食べる時にポン酢をかけ、お召し上がりください。



茄子の旬
(7月~9月)

夏野菜の栄養は…
免疫アップ力が高い!!

(株)ビアン小林



なす

- ・ナスニン
- ・体を冷やす作用(水分が94%)
- ・ガン予防、老化防止・予防

なめこ

- ・ムチン
- ・食あた、口内炎、便秘
- ・動脈硬化予防



大葉

- ・ビタミン類やミネラル類が豊富
- ・アレルギー抑制
- ・抗菌力



大根

- ・体を冷やす作用(水分94%)
- ・胃もたれ、消化不良改善

