

『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

夏バテ解消!! 夏野菜とサーモンのきゅうり軍艦



●材料 2~3人前(10個分)

- ベルムビアンV150 2本
- お米 1合
- きゅうり 1本
- サーモン 100g
- トマト 1/2個
- 大葉 6枚
- ベビーリーフ 適量(10g位)
- わかめ 適量
- ゆずこしょうドレッシング 大さじ2

●作り方

- ① お米1合を炊き、炊き上がりに乾燥わかめを入れ蒸らします。(保温はしません)
- ② サーモンとトマトを角切りにし、大葉を千切り、ベビーリーフを食べやすい大きさにカットしボールに入れ、ゆずこしょうドレッシングを入れざっくり混ぜ合わせます。
- ③ ボールにわかめご飯を入れ少しさまし、握り寿司の大きさに形を整えます。
- ④ きゅうりをピーラーでスライスします。
- ⑤ 握り寿司にした回りにスライスしたきゅうりを巻きます。
- ⑥ ご飯の上にそのままベルムビアンV150をふりかけます。
- ⑦ ②番の具をのせ出来上がり。



抗酸化作用とは

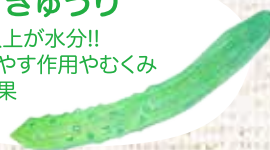
- ◎血液をさらさらに
- ◎活性酸素からの錆びつきや傷つけから保護してくれる役割



(株)ビアン小林

きゅうり

- ・90%以上が水分!!
- ・体を冷やす作用やむくみ防止効果



トマト

- ・トマトに多く含まれるリコピンは、ビタミンEの100倍の抗酸化力
- ・ゼリー状の部分には食物繊維が豊富



サーモン

- ・サーモンに含まれるアスタキサンチンは最強の抗酸化力
- ・目の老化防止や疲れ目解消



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

