

# 『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」は死んだ菌の状態でも免疫活性がとても高い乳酸菌。加熱してもその効果は変わりません！粉っぽさがちょっと苦手という方や、家族みんなで毎日摂るために工夫したい！という方のために、オリジナルレシピをご紹介します。

「フェカリス菌EF-2001株(ベルムビアンV150)」入り

## アスパラの甘味ジュワッと卵焼き



### ● 材料 2人分(2個)

- ベルムビアンV150 …………… 1本
- アスパラ …………… 6本
- スライスチーズ …………… 1枚
- 卵 …………… 2個
- 塩・コショウ …………… 少々
- オリーブ油 …………… 少々

### ● 作り方 (1個分)

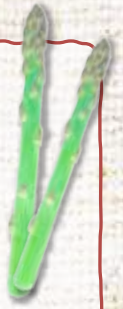
- ① アスパラを洗い硬い部分を取り除き、長いまま電子レンジで加熱約2分。
- ② 卵1個をボールにほぐし、塩・コショウを入れ混ぜます。
- ③ フライパンにオリーブ油を引き、卵を流し入れます。
- ④ 均等に広げたら火を弱火にし、スライスチーズ半分カット・アスパラ3本・ベルムビアンV150を半分のせ巻きます。
- ⑤ 食べやすい大きさにカットし出来上がり。



### ● 《アスパラの効能》

アスパラギン酸・ルチン  
ビタミンC・カロテン

- 😊 疲労回復(アスパラギン酸)
- 😊 免疫カアップ(ビタミンC)
- 😊 血管を丈夫にする(ルチン)
- 😊 皮膚や粘膜を強くする(カロテン)



### 卵料理をもう一品 バージョンUP!! アスパラオムレツ



(株)ピアン小林

- ベルムビアン …………… 1本
- 卵 …………… 2個
- アスパラ …………… 3本
- ミニトマト …………… 2個
- スライスチーズ …………… 1枚
- ハム …………… 2枚
- 塩・コショウ …………… 少々
- オリーブ油 …………… 少々

- ① アスパラ3を本電子レンジで約1分加熱。
- ② ハム・スライスチーズ・ミニトマト・アスパラを角切りにカットします。
- ③ 卵2個をボールにほぐし、カットした具材と塩・コショウを入れ混ぜ合わせます。
- ④ フライパンに油を引き、③を流し入れ、そこにベルムビアンV150を入れて形を作ったら出来上がり。

