

『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。

もち米のねばりが
お肉の食感に
なっちゃおう!!

「フェカリス菌EF-2001株(ベルムビアンV150)」入り

ヘルシー!肉なしもち米豆まめバーグ

● **材料** 3人～5人分

ベルムビアンV150	2本
もち米	110g
黒豆	20g
小豆	20g
紅しょうが	30g
玉ねぎ	100g
卵	1個
パン粉	40g
醤油	大さじ1
ゴマ油	大さじ1
サラダ油	少々
水	350cc



● 作り方

1. 玉ねぎをみじん切りにし、フライパンでしんなりするまで加熱します。
2. 紅しょうがをみじん切りにしておきます。
3. 炊き上がったもち米・黒豆・小豆をボールに入れ、ベルムビアンV150・玉ねぎ・紅しょうが・卵・パン粉を入れこねます。
4. お好みの形にし、油を入れて焼きます。
※必ず蓋をして焼いて下さい。
5. 両面焦げ目がついたら弱火にし、ごま油・醤油を加え蓋をして均等に味が付くようにし、火を止め出来上がり。



● 炊き方(もち米・黒豆・小豆)

- ① 黒豆・小豆をさっと洗います。
- ② 容器に黒豆・小豆・水350ccを入れレンジで7分。
- ③ もち米を磨ぎザルにあげておく。
- ④ ②が出来たらもち米と一緒に炊飯器に水ごと入れます。
- ⑤ 普通炊きでスイッチオン!
- ⑥ 炊き上がったら蓋を開けず、15分蒸らします。



豆のあくといで
栄養成分が
減っちゃう!
全部使っちゃおう～



(株)ビアン小林

● 《黒千石効能》

- イソフラボン、
ポリフェノール・アントシアニン
- ☺ ガン予防・免疫力アップ(イソフラボン)
 - ☺ 強い抗酸化作用(アントシアニン)
 - ☺ 動脈硬化・高脂血症の予防(ポリフェノール)



● 《小豆効能》

- サポニン(ファイトケミカル一種)、ビタミンB1
- ☺ ガン予防(サポニン)
 - ☺ 免疫力アップ(サポニン)
 - ☺ コレステロール低下作用(サポニン)
 - ☺ むくみ・疲労回復(ビタミンB1)

