

『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。

大根入りだと
もちもちなのに
後味さっぱり

「フェカリス菌EF-2001株(ベルムビアンV150)」入り

蓮根と大根のヘルシー韓国風チヂミ

● 材料 2人分

ベルムビアンV150	1本
蓮根	150g
大根	50g
和風だし	小さじ1
長ネギ	30g
青しそ	3枚
小麦粉	30g
片栗粉	20g
塩・コショウ	少々
ゴマ油	大さじ1



● 作り方

- ① 蓮根は20gほど残しておく。
- ② 蓮根と大根をすりおろします。
- ③ 長ネギ・青しそを千切りし、残した蓮根をみじん切りにします。
- ④ 小麦粉・片栗粉をボールに入れ、②のすりおろしをボールに入れ混ぜます。
- ⑤ おろし汁・長ネギ・青しそ・蓮根みじん切り・和風だし・塩・コショウを入れ、混ぜ合わせ、最後にベルムビアンV150を入れます。
- ⑥ フライパンにゴマ油を引き具を入れ強火で焼きます。7~8分焼き、両面に焦げ目が付いたら出来上がり。

おろし汁は
捨てないでね!!

● タレの材料

醤油	小さじ2
ハチミツ	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
酢	小さじ1
ゴマ	小さじ1
ニンニク(みじん切り)	1片の1/2
塩	ひとつまみ

タレの
作り方 全部一緒に混ぜちゃうだけ



～メッセージ～

レンコンと大根と一緒に食べると、胃腸の働きにすごく良いですよ♪ タレは小さじスプーンだけで手軽にできちゃう!!



(株)ビアン小林

● 《蓮根の効能》

- ビタミンC・ムチン・
タンニン(ポリフェノール)・食物繊維
- 😊 風邪・がん予防(ビタミンC)
 - 😊 花粉症・動脈硬化・高血圧(タンニン)
 - 😊 胃腸改善・消化促進(ムチン)
 - 😊 便秘解消(食物繊維)

