

『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

パリッと ジューシー 棒棒鶏風バーガー



新玉ねぎは
今が柔らかくて
甘〜いよ!!

● 材料 2人分(4個)

- ベルムビアンV150 2本
- スナップエンドウ 8本
- バターロール 4個
- ささみ 1本(60g)
- 新玉ねぎ 30g
- トマトスライス 2枚
- ゴマドレッシング 大さじ2杯
- 塩・コショウ 少々
- 塩(スナップエンドウを茹でる分) 少々

● 作り方

- ① スナップエンドウを茹でます。※約3分ほど
- ② 茹でたスナップエンドウをすぐ水にさらし冷まします。
- ③ ささみを1分40秒ほど電子レンジで加熱します。
- ④ 新玉ねぎ・トマトをスライスします。
- ⑤ スナップエンドウを半分にカットします。
- ⑥ ボールに、ささみを手でちぎり食べやすい大きさにして入れます。そこに玉ねぎのスライスと塩・コショウ・ゴマドレッシングを入れ混ぜ合わせます。
- ⑦ バターロールに全部切り落とさないように切れ目を入れます。
- ⑧ スナップエンドウ(3本~4本)・ささみ和え・ベルムビアンV150・トマトスライスの順でのせ出来上がり!!

※新玉ねぎですが、そのまま使用すると辛い物もあります。
その時は玉ねぎを水にさらしてからご利用下さい。



● 《スナップエンドウの効能》

B-カロテン・ビタミンC・ビタミンB1、
カルシウム・カリウム・食物繊維

- 😊 皮膚や粘膜を正常に保ち免疫を高める(Bカロテン)
- 😊 骨粗鬆症(カルシウム)
- 😊 抗ガン作用・ホルモンを作る(ビタミンC)
- 😊 体内の余分な塩分を排出・高血圧予防(カリウム)
- 😊 体のエネルギー・成長を促進する(ビタミンB1)
- 😊 便秘予防(食物繊維)



スナップエンドウの
甘味が最高!!
遠足・運動会のお弁当にぴったり!



(株)ビアン小林