

# 『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

## 血行アップ！ にらと納豆の和風ピザ



にら・ねぎ・納豆  
血液サラサラ  
パワーたっぷり

### ● 材料 3人分(6個)

ベルムビアンV150	2本
ぎょうざの皮	6枚
みそ	40g
納豆	2パック
マヨネーズ(混ぜ用)	18g
にら	3本
ネギ	40g
味のり	3枚
とろけるチーズ	50g
マヨネーズ	少々
サラダ油	適量

### ● 作り方

- ① にら・ねぎ・味のりを千切りにします。
- ② みそ・マヨネーズを混ぜ合わせます。
- ③ まな板の上にぎょうざの皮をのせ、みそマヨネーズを塗ります。
- ④ 納豆にみそマヨネーズを和えます。
- ⑤ ぎょうざの皮の上に和えた納豆をのせ、広げます。
- ⑥ ベルムビアンV150をふりかけ・ねぎ・にら・味のりをのせマヨネーズを適量のせます。
- ⑦ オーブントースターに油をぬったアルミホイルを引き焼きます。
- ⑧ にら・ねぎに焦げ目がついたら、とろけるチーズをのせ、さらに焼きます。(焼き時間約10分くらいです。)
- ⑨ チーズがとけたら味のりを上にのせ出来上がり!!



### ● 《にらの効能》

β-カロテン・ビタミンC・ビタミンB群、  
カルシウム・アリシン(石炭(ヒアリル))

- |                            |                    |
|----------------------------|--------------------|
| 😊 皮膚や粘膜を正常に保ち免疫を高める(β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)     | 😊 血液をサラサラにする(アリシン) |
| 😊 糖質・脂質からのエネルギーを供給(ビタミンB群) | 😊 油・肉の吸収率アップ(アリシン) |

納豆は、パックのまま  
使うと片付け簡単!!  
海苔は絶対味のりを  
使ってね!!



(株)ピアン小林