

『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。

「フェカリス菌EF-2001株(ベルムビアンV150)」入り

鳥肉とレッドキャベツのシーザーサラダ生春巻き



カイワレ大根でヘルシーさとさっぱり感がひろがります。

● 材料 2人～3人(5個分)

- ベルムビアンV150 …… 2本
- レッドキャベツ …… 100g
- ライスペーパー …… 5枚
- もやし …… 50g
- カイワレ大根 …… 40g
- 鳥もも肉 …… 150g(5個分)
- にんにく …… 1片
- シーザードレッシング …… 大さじ2と1/2
- ブラックペッパー …… 少々
- 塩・コショウ …… 少々
- サラダ油 …… 小さじ2

● 作り方

- ① にんにくをスライスし、フライパンにサラダ油を入れにんにくを焼き 香りが出てきたら、もも肉を入れ塩・コショウを少し多めに入れ強火で3分ほど蓋をする。焦げ目が付いたら裏面も焼き中火で7分ぐらい焼きます。
(※中に火が通ってない場合はレンジで1分)
- ② もやしを1分茹で、水で冷やしザルにあげておく。
- ③ レッドキャベツを千切りにします。
- ④ カイワレ大根の根本を切ります。
- ⑤ ボールにレッドキャベツ・もやし・ブラックペッパー・シーザードレッシングを加えて混ぜます。
- ⑥ ボールにぬるま湯(40度)用意し、ライスペーパーを1枚お湯に入れます。
- ⑦ まな板にお湯で戻した少し硬いくらいのライスペーパーを広げ、⑤とカイワレ大根・ベルムビアンV150・もも肉をのせ巻いて出来上がり。形はお好みで!!



● 《レッドキャベツの効能》

ビタミンC ビタミンU(キャベジン)
アントシアニン(ポリフェノール)ジアスターゼ

- 😊 風邪の予防・疲労回復(ビタミンC)
- 😊 胃・十二指腸などに対する抗潰瘍作用(ビタミンU)
- 😊 抗酸化作用(アントシアニン)
- 😊 免疫向上・がん予防(アントシアニン)
- 😊 でんぶん消化酵素・胃もたれ・胸やけ(ジアスターゼ)



子どもから大人まで手軽に食べられます。ベルムビアンV150を入れる事でおいしさUP!!



(株)ピアン小林