

『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。

この寒い季節、
レタス・生姜・味噌は
免疫力アップに最高!!

「フェカリス菌EF-2001株(ベルムビアンV150)」入り

シャキシャキレタスのワンタンみそ汁

● 材料 2人分

ベルムビアンV150	2本
レタス	90g(2枚)
ワンタン	6枚
生姜	20g
とりごぼうすり身	80g~100g
味噌	40g
和風だし	少々
水	400cc

生姜ちよっぴり知識

効果	◎冷え性改善
	◎免疫力アップ
	◎吐き気止め・発汗作用・むくみ防止



● 作り方

- ① 鍋に水400ccと和風だしを入れ、熱します。
- ② 生姜をせん切りにしておきます。
- ③ ワンタンの皮にとりごぼうを乗せ、ベルムビアンV150をふりかけ、包みます。
(6個分 ※余ったすり身はそのまま具材と入れても良い)
- ④ 鍋の中が沸騰したら生姜・ワンタンを入れ、さらに沸騰。
- ⑤ 沸騰したら火を弱め、味噌を溶かし、ちぎったレタスを入れて出来上がり。



レタスの効能

BRM成分・ビタミンC・ビタミンE・食物繊維・カリウム

- 😊 免疫力アップ。(BRM成分)
- 😊 白血球の栄養素。(BRM成分)
- 😊 胃の粘膜を強化し、胃を保護する働き。
- 😊 美容にも良い。(ビタミンC)
- 😊 抗酸化作用・老化予防(ビタミンE)
- 😊 便秘解消(食物繊維)
- 😊 高血圧予防(カリウム)



～メッセージ～

◎レタスのシャキシャキを残すため

出来上がり直前に入れると良い!

◎とりごぼうが苦手な方は、エビや

カニのすり身もおいしいよ!



(株)ピアン小林