

『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。

椎茸の食べた食感がアクセントになっておいしい！

「フェカリス菌EF-2001株(ベルムビアンV150)」入り 椎茸のアボカド詰め(わさび醤油味)



● 材料 6個分(3人分)

- ベルムビアンV150 …………… 2本
- アボカド …………… 1個
- 生椎茸 …………… 6個
- わさび(チューブ) …………… 小さじ1杯
- 韓国のみ …………… 1/4枚
- 醤油 …………… 大さじ1杯

椎茸ちよっぴり知識

- 効能 {
- ◎骨粗鬆症予防
 - ◎血圧を下げ、コレステロール抑制
 - ◎免疫カマッ・がん予防・老化予防

● 作り方

- ① 生椎茸を洗いヘタを取っておく。
- ② トースターかグリルで生椎茸を約15分焼きます。
(椎茸から水分が出てきたら焼けています。)
- ③ アボカドを半分にカットし、種と皮を取りカットします。
- ④ アボカドをお皿に入れ、醤油・わさび・韓国のみを加え和えます。
- ⑤ 焼き上がった椎茸に、ベルムビアンV150をふりかけます。
- ⑥ その上にアボカド和えをのせ出来上がり!!



● アボカドの効能

不飽和脂肪酸・ビタミンE
食物繊維・カリウム



- ⊕ 脂肪分が多いがコレステロールの心配がいらぬ。
(不飽和脂肪酸)
- ⊕ 抗酸化作用・老化予防(ビタミンE)
- ⊕ 便秘解消(食物繊維)
- ⊕ コレステロールを下げる・高血圧予防(カリウム)

～メッセージ～

ベルムビアンV150を加えると

料理の味に深みとうまみが増しますよ!!

旬の味覚にぜひ加えて作ってみてね◎



(株)ビアン小林