

# 『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。

大葉も今が旬  
大葉の味で  
さっぱり感!!

「フェカリス菌EF-2001株(ベルムビアンV150)」入り

## 肉巻きマッシュポテト



ビールの  
おつまみに

### 材料 8個分(4人分)

- ベルムビアンV150 ..... 2本
- じゃがいも ..... 2個
- ちくわ ..... 2本
- ベビーチーズ ..... 2個
- 大葉 ..... 8枚
- 豚ロース薄切り ..... 8枚
- キムチ(漬物用) ..... 70g
- 塩・コショウ ..... 少々
- 油 ..... 適量

### 作り方

- ① じゃがいもをよく洗い、芽だけを取っておく。
- ② 皮をつけたまま輪切りにし、電子レンジで4分加熱。(ただし大きさに  
よります。)
- ③ キムチ・ちくわ・チーズをみじん切りにします。
- ④ じゃがいもがやわらかくなったら、ボールに入れつぶします。
- ⑤ 塩・コショウを少々入れ、キムチ・ちくわ・チーズを混ぜ合わせる。
- ⑥ 手で形を作ります。
- ⑦ 豚ロースに大葉をのせ、ベルムビアンV150をふりかけ、  
マッシュポテトをのせ巻きます。
- ⑧ フライパンに油をひき、肉巻きの肉に火が通ったら出来上がり!!



### じゃがいもの効能

ビタミンB1・ビタミンC  
鉄分・食物繊維・カリウム

- ☺ 風邪予防。免疫力アップ(ビタミンC)
- ☺ 余分な塩分を排泄・むくみ解消(カリウム)
- ☺ 便秘解消(食物繊維)
- ☺ 貧血の予防(鉄分)
- ☺ がんの予防(ビタミンCに含む成分)



### ～メッセージ～

キムチ味が苦手な方は入れないプレーン味

でも最高!! ジャガイモは皮に含まれる

成分があるためそのままがいい



(株)ビアン小林