

『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。

かぼちゃとツナの
バランスがいい
サラダでも食べれちゃう!!

「フェカリス菌EF-2001株(ベルムビアンV150)」入り

ピザ風かぼちゃトースト

● 材料 4枚分(4人分)

- ベルムビアンV150 2本
- 角パン 4枚
- かぼちゃ 150g
- 玉ねぎ 70g
- ピーマン 1個
- トマト 1個
- シーチキン 1缶
- 塩・コショウ 少々
- はちみつ 大さじ1/2
- マヨネーズ 大さじ2と1/2
- バター 適量
- とろけるチーズ 適量



朝食に!
おやつに!

● 作り方

- ① かぼちゃの種とわたを取り1cm幅にスライスカットする。(皮ごと使う)
- ② 玉ねぎ・ピーマン・トマトをスライスしておく。
- ③ スライスしたかぼちゃを皿にのせ水を少々入れ、電子レンジで加熱2分。
- ④ やわらかくなったら2cmほどにカットし、ボールに入れる。
- ⑤ ボールにシーチキン(油を抜いたもの)を入れ、塩・コショウ・はちみつを入れ、混ぜた後マヨネーズを加えよく混ぜる。※かぼちゃの形を少し残すように!!
- ⑥ 角パンにバターをぬり、混ぜ合わせた具をのせる。
- ⑦ ベルムビアンV150をふりかける。
- ⑧ 玉ねぎ・ピーマン・トマトの順で並べチーズをのせる。
- ⑨ トースターで約10分焼く。焦げ目がついたら出来上がり!!



● かぼちゃの効能

- β-カロテン・ビタミンC・ビタミンE・
食物繊維・カリウム (不溶性食物繊維が多い)
- ☺ β-カロテン・ビタミンC・Eがそろると、がん予防に強力な力を発揮します。
 - ☺ 免疫力アップ・美容・老化防止。
 - ☺ 食物繊維で便秘解消。
 - ☺ カリウムはコレステロールを下げる働き。



～メッセージ～
角パンじゃなくてもおいしいよ!
かぼちゃは水分が少ないから
レンジの加熱が相性ばっちり!!



(株)ビアン小林