

『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。

ゴーヤが苦手な人でも
にがみが気にならない

「フェカリス菌EF-2001株(ベルムビアンV150)」入り

さっぱりゴーヤあげ包み焼

● **材料** 8個分(4人分)

ベルムビアンV150 2~3本
ゴーヤ 100g(半分)
とうふ(木綿) 150g
納豆 60g
生しょうが 30g
ミニあげ 4枚
めんつゆ 大さじ2
醤油 大さじ1
塩 小さじ1/2
砂糖 小さじ1



食欲がないな...
っていう時に??

● **作り方** ゴーヤの下準備を忘れずに! 下記★印参照

- ①とうふを水切りし、手でほぐす。※水切り出来てない場合(キッチンペーパーで巻き電子レンジで1分加熱)
- ②生しょうがを細切りにする。
- ③ゴーヤ・とうふ・納豆・生しょうが・めんつゆ・醤油を入れよく混ぜる。
- ④あげを半分にカットし、具を小さいスプーンで1杯。ベルムビアンV150を入れ、さらに具を1杯入れつまようじでとじる。
- ⑤グリルに入れ10分焼いたら出来上がり。そのまま召し上がれ!



★ゴーヤの苦みの取り方

ゴーヤを半分に切りワタを外して3mmほどの太さに切り、ボールに入れ塩・砂糖でもみ、そのまま電子レンジで1分加熱。流水で洗い氷水に15分さらし、水分をしばっておく。

ゴーヤの効能

ビタミンC・カリウム・ビタミンB1・カロテン

- 😊 夏バテ防止
- 😊 ビタミンCが豊富で美容によい
- 😊 カリウムを含むため血糖値を下げ、コレステロールを安定させる
- 😊 利尿作用(むくみ解消)
- 😊 ガン予防



～メッセージ～

ゴーヤは野菜の中で抜群にビタミンCが豊富で、なんとトマトの5~6倍!
しかもゴーヤのビタミンCは加熱してもほとんど変わらないので、チャンプルーなどの炒め物に適しています!



(株)ビアン小林