

『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。

いんげん豆の
シャキシャキ感が
いいアクセント

「フェカリス菌EF-2001株(ベルムビアンV150)」入り

いんげん豆のゴマ和え巻き



材料 1本分(2人分)

ベルムビアンV150	1本	
ご飯	200g	
白ごま	大さじ2	
塩こんぶ	30g	
梅干し(ペースト状)	大さじ1	
いんげん豆	2本	】 (A)
すりゴマ	大さじ1	
はちみつ	小さじ1	
醤油	小さじ1	
鳥ひき肉	50g	】 (B)
塩・コショウ	少量	
卵	1個	】 (C)
塩	少々	
はちみつ	小さじ1	

梅入りだから
暑い夏でも
傷みにくい!!

作り方

- ① (A)のいんげん豆をゆで3つにカットし、ボールに入れ材料をすべて和えておく。
- ② (B)をフライパンで炒める。
- ③ (C)で卵焼きを作る。
- ④ ラップをひき白ごまで和えたご飯をひろげ、(C)・(B)・(A)のをせる。その上に梅・塩こんぶ・ベルムビアンV150のをせラップのまま巻く。
- ⑤ ラップをはがし、お好みの物で巻き、カットして出来上がり。
- ⑥ その上にアボカド和えのをせ出来上がり!!



いんげん豆の効能

カリウム・カルシウム・食物繊維・
ビタミンB1・ミネラル・鉄・亜鉛を含む

- ☺ 骨折・骨粗鬆症の予防
- ☺ 精神を安定させる効果
- ☺ いんげん豆の皮に食物繊維を大量に含んでいる。
コレステロールの排出・便秘解消・整腸作用
- ☺ ガン予防

～メッセージ～

いんげん豆は栄養成分がバランスよく、
栄養価が高いよ！ 特にご飯と一緒に
食べると必須アミノ酸をバランスよく
補える！ 私は韓国のみ巻がイチ押し！



(株)ビアン小林