

『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(ベルムビアンV150)」入り

ほうれん草チーズ in チキンカツ

1月の旬
ほうれん草を使った
粉末乳酸菌入り!



(株)ピアン小林



むね肉なのにジューシー

●材料 3個分

- ベルムビアンV150 1本
- むね肉 300g
- ほうれん草 半束
- クリームチーズ 25g
- にんにく 1片
- モッツアレラチーズ 適量
- めんつゆ 大さじ1
- 砂糖 小さじ1/2
- 塩・コショウ 少々
- 小麦粉 適量
- パン粉 適量
- 卵 1個
- 油 適量

●作り方

- ① ほうれん草を洗い、3等分にカットします。(根元の部分も使ってね!!) にんにくをみじん切りにします。
- ② フライパンに油をひき、にんにくを炒め、弱火にしてクリームチーズ・めんつゆ・砂糖を入れて、チーズが溶けてきたら、生のほうれん草を入れフタをします。
- ③ ほうれん草がしんなりしてきたら、フタを取り強火にして約1分焼きます。
- ④ むね肉を3枚にスライスし、塩・コショウを両面にふりかけます。むね肉の上に、ベルムビアンV150・ほうれん草・モッツアレラチーズを入れて巻きます。
- ⑤ 小麦粉・卵・パン粉の順で衣をつけ、170℃の油で約7～8分揚げたら出来上がり。



ほうれん草の旬
(11月～2月)

- ★通年あるほうれん草ですが、冬場のほうれん草の方がビタミンCが約3倍
- ★緑内障・貧血予防・高血圧改善



赤い根の部分
...マンガン

骨の形成を助ける栄養素
骨粗鬆症・生殖不能症
・肌荒れ

乳酸菌
ベルムビアンV150

家族みんなで免疫力に必要な栄養をとる事ができ、さらに食材の味を変えず、料理の味に深みとコクを出すこともあります。

