

『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

がんもどき★黒千石入り

12月の旬
ごぼうを使った
粉末乳酸菌入り!



(株)ビアン小林



黒豆茶と一緒に召し上がり

●材料 4人分(8個)

- ベルムビアンV150 1本
- 黒千石 40g
- 豆腐 1丁(300g)
- ささみ 2本(120g)
- ごぼう 60g
- ひじき(乾燥) 大さじ1
- 醤油 小さじ2
- お酒 大さじ1
- 片栗粉 大さじ3
- 塩 小さじ1/2
- てんさい糖 小さじ2
- 油 適量

●作り方

- ① 豆腐の水切りをします。(電子レンジ500wで3分加熱後、さらにお皿などをのせて水切りします)
- ② 黒千石を水洗いし、水200ccと鍋に入れ2分沸騰。(煮汁はお茶にします。)
- ③ ささみは角切り・ごぼうは皮を取り短めのさがき切りにし、水にさらします。
- ④ ボールに水切りした豆腐を入れ、もみくずし形をなくします。
- ⑤ “④”の中に黒千石・ひじき(乾燥のまま)・ささみ・ごぼうを入れしっかり混ぜます。
- ⑥ 醤油・酒・砂糖・塩を混ぜ合わせてから“⑤”の中に入れよく混ぜます。
- ⑦ 最後に片栗粉とベルムビアンV150を入れて混ぜ、3~4センチの丸型にします。
- ⑧ 油を温め170度で片面3~4分程ずつ揚げて、きつね色になれば出来上がり。



黒千石

- ★アントシアニン(ポリフェノール)
- ★黒豆の2倍アントシアニンが多い
- ★抗酸化作用・血液サラサラにする
- ★脂肪の代謝を促進し
内臓脂肪をへらす

ごぼうの旬 (11月~2月)

- ★イヌリン 血糖値の改善・整腸効果
- ★食物繊維(リグニン)
- ★腸内の発がん性物質を吸着し
大腸がんの予防

黒千石茶



鍋で煮出した黒千石の湯はお茶にします。ポリフェノールがいっぱい!!