

# 『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

## ブロッコリー和風肉団子

11月の旬  
を使った  
粉末乳酸菌入り!



おいしいよ〜  
ポン酢をつけても

### 材料 (5個分)

- ベルムビアンV150 …………… 1本
- ブロッコリー …………… 1/2個
- 生しょうが …………… 10g
- コーン缶 …………… 大さじ2
- 豚ひき肉 …………… 150g
- 醤油 …………… 小さじ1
- みりん …………… 小さじ1
- お酒 …………… 小さじ1
- 片栗粉 …………… 大さじ1
- ゴマ油 …………… 小さじ1

### 作り方

- ① ブロッコリーを水洗いして、緑のつぼみ部分を形よく5個分にカットします。
- ② ブロッコリーの茎はピーラ-で皮をむき、みじん切りにします。
- ③ 生しょうがもみじん切りにします。
- ④ ボールに豚ひき肉・ブロッコリーの茎・コーン・生しょうがと調味料をすべて入れ、こねます。
- ⑤ 混ぜ合わせたら、5等分に丸めてくぼみを作ります。
- ⑥ くぼみにV150をふりかけ、ブロッコリーの緑のつぼみ部分を頭にし、丸めてください。
- ⑦ “⑥”をお皿にのせ、ラップをし電子レンジ500W 約3分30秒加熱して、出来上がり!! そのまま召し上がれ〜



ブロッコリーの旬  
(11月~2月)

- ★スレマラファン
- ★疲労回復・がん予防・老化防止に効果があり特にがん予防の働きが高い
- ★葉酸も多く含んでいます

ブロッコリーの茎には  
栄養がいっぱい!  
Bカロテン・ビタミンCが  
たくさんつまっています。

### ~乳酸菌を料理に入れる理由~

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。

