

『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

たまねぎと舞茸ホイール焼き

10月の旬



と を使った
粉末乳酸菌入り!



(株)ビアン 小林



●材料 (5個分)

- ベルムビアンV150 1本
- 玉ねぎ 1玉
- 舞茸 40g
- とろけるチーズ 適量

《みそマヨの材料と作り方》

- みそ 小さじ2
- マヨネーズ 小さじ2
- みりん 小さじ1と1/2

※全て混ぜ合わせるだけ!!



●作り方

- ① 玉ねぎを5等分に輪切りにします。
- ② 輪切りにした玉ねぎをアルミホイルで包みます。
- ③ 玉ねぎの上のみそマヨを塗り、ベルムビアンV150をふりかけます。
- ④ “③”の上に手でちぎった舞茸をのせ、グリルで5分焼きます。
- ⑤ グリルから一度取り出し、とろけるチーズをかけ、グリルで5分焼きます。
- ⑥ チーズが溶けて焼き目がついたら出来上がり!!



玉ねぎの旬
(9月~10月)

- ☆硫化アリル
- ☆高血圧・糖尿病に高い効果
- ☆消化液を分泌し、血をサラサラにする



舞茸の旬
(9月~10月)

- ☆β-グルカン
- ☆免疫力強化やコレステロール値上昇抑制



～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。