

『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

レンジで簡単!! かぼちゃ皮ごとあずきカップケーキ




●材料 3人前(5個分)

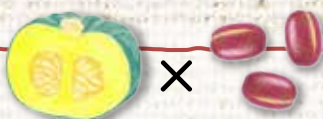
- ベルムビアンV150 …………… 1本
- かぼちゃ …………… 120g
- ホットケーキMIX …………… 100g
- 牛乳 …………… 100cc
- ゆであずき缶 …………… 60g

かぼちゃの旬 (8月~12月)

かぼちゃの皮には…
β-カロテンが多く含まれている
ので絶対一緒に食べるべし!

●作り方

- ① かぼちゃの種を取り  の形にカットしお皿に入れ、水を少し入れてラップをし、電子レンジ500Wで3分加熱します。
- ② 加熱したかぼちゃを2つ残し、残りのかぼちゃをボールに入れ皮ごと潰します。
- ③ 残した2つのかぼちゃを角切りにカットします。
- ④ “②”のボールの中にホットケーキMIX・牛乳を入れ混ぜ合わせます。
- ⑤ カップケーキ用の器に生地を大さじ1杯ずつ入れベルムビアンV150をふりかけます。
- ⑥ さらに上から生地を入れ、角切りにしたかぼちゃ・あずきをデコレーションします。
- ⑦ 出来上がった生地を全部電子レンジに入れ、500Wで4分30秒加熱したら出来上がり!



×
かぼちゃとあずきを一緒に食べると
β-カロテン・ビタミンCとあずきに
含まれるたんぱく質で免疫力アップ!!

～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。



(株)ピアン小林