

# 『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」は死んだ菌の状態でも免疫活性がとても高い乳酸菌。加熱してもその効果は変わりません！粉っぽさがちょっと苦手という方や、家族みんなで毎日摂るために工夫したい！という方のために、オリジナルレシピをご紹介します。

アスパラのみずみずしさと  
チーズのほどよいコクが  
おいしい

「フェカリス菌EF-2001株(ベルムビアンV150)」入り

## 揚げないアスパラ春巻き



お弁当にも  
OK!!

・材料 10個分(5人分)

ベルムビアンV150	5~10本
アスパラ	8~10本
スライスチーズ	5枚
ささみ	1本
春巻き皮ミニ	10枚
塩	少々
コショウ	少々
油	大さじ3
片栗粉	少々

### ・作り方

- ① ささみをレンジで1分半加熱し、10等分にわける。
- ② アスパラを5cmくらい、スライスチーズは半分にカットする。
- ③ 春巻きの皮を広げ、チーズ・アスパラ3本・ささみの順にのせ塩・コショウ・V150をかけて折りたたみながら巻く。
- ④ 最後まで巻いて、水溶き片栗粉で皮の端を留める。
- ⑤ フライパンに油大さじ3を入れ、春巻きを焼いて、中のチーズが少しとろけてきたら出来上がり。



### アスパラの効能

- 新陳代謝を促し、スタミナをつけて疲労回復
- 利尿作用
- 穂先にフラボノイドの一種であるムチンが豊富
- 毛細血管を強くし、動脈硬化や高血圧を予防

### ～メッセージ～

アスパラは熱を加えても栄養成分はほとんど変わりません。

春巻き1個にV150(乳酸菌)を

1本入れても味に変化なし!!

チーズ・ささみが苦手な方はアスパラだけでもおいしいですよ!



(株)ビアン小林