

『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

ビタミン不足に!! 野菜のうま味たっぷりトマトサラダ



まるごと食べて~!!

●材料 3人前(3個分)

- ベルムビアンV150 1本
- トマト 3個
- アボカド 1/2個
- パプリカ 1/4個
- 玉ねぎ 1/4個
- 釜揚げしらす 2g
- ベビーチーズ 2個
- ブラックペッパー 少々

《ドレッシングの材料と作り方》

- オリーブオイル 大さじ3
 - ポッカレモン 小さじ1
 - 塩 ひとつまみ
- ※全て混ぜ
合わせるだけ!!

●作り方

- ①アボカド・パプリカ・玉ねぎ・ベビーチーズを角切りにします。
- ②トマトのへた部分を大きめに切り、中をくり抜きます。
- ③トマトの中身を食べやすい大きさにカットし、“①”の具としらす・ブラックペッパーをざっくり混ぜ合わせます。
- ④ドレッシングを入れ、混ぜたら具材は出来上がり。
- ⑤くり抜いた3個のトマトの中にベルムビアンV150を分け入れ、そこに具を入れて出来上がり!!



北海道のトマトの旬
(6月~9月)



水分補給は...
野菜で摂るべし!!



(株)ビアン小林

トマト



- ・リコピン
- ・ビタミンEの100倍の抗酸化力
- ・ゼリー状の部分食物繊維が豊富

アボカド



- ・リノール酸
- ・肌がプリプリになる
効果が期待できます。

パプリカ



- ・ビタミンC(ピーマンの約2倍)
- ・ストレス緩和、消化不良、
抗酸化作用

玉ねぎ



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