

# みつばち News Letter

～果汁入りはちみつ アセロラ&ハニー編～

いつもお世話になりありがとうございます。

杉養蜂園の商品情報やお客様のお声を定期的に発信させていただきます。是非、お役立ていただけましたら幸いです。





## アセロラの注目成分



紅茶に入れて、  
午後のリラックスタイムにどうぞ。

### ビタミンC

ビタミンCの果物といえばレモンが代表的ですが、アセロラはそのレモンの約17倍ものビタミンCが含まれています。風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果的です。ビタミンCは健康のために必要な栄養素ですが、人体（体内）では合成できないため、定期的に摂取することが重要です。

### ポリフェノール（アントシアニン）

シミやソバカスを抑制する働きがあり、この効果にビタミンCの抗酸化力が働くことによって美肌効果が期待できます。





# アセロラ & ハニーを使った簡単レシピ



## さっぱり！アセロラ&ハニーシャーベット



### ● 材料（2人分）

- ・アセロラ&ハニー 大さじ6
- ・水 300cc
- ・板ゼラチン 2g

### ● 作り方

1. 鍋に水とアセロラ&ハニーを入れ、温める。沸騰する前に火を止め、冷水でふやかした板ゼラチンを加え混ぜ、完全に溶かす。
2. 容器に粗熱を取った1を注ぎ入れ、冷凍庫で冷やし固める。完全に固まる前に、フォークなどで削り混ぜ再び冷凍庫で凍らせる作業を数回繰り返す

