

みつばちNews Letter

～果汁入りはちみつ

ブルーベリー&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。

ブルーベリー&ハニーについて

注目成分：アントシアニン

ブルーベリーに含まれるアントシアニンは、優れた抗酸化作用を持ち、眼精疲労回復や生活習慣病の改善などに効果的です。また、アントシアニンが花粉症のつらい症状を緩和することもわかっています。



季節の変わり目に

ブルーベリー果汁とはちみつに含まれるミネラルやポリフェノール、豊富なビタミンが季節の変わり目のデリケートな体を優しく支えてくれます。

毎日の食習慣として

ヨーグルトやコーヒー、紅茶に混ぜてお砂糖の代わりにも美味しくお召し上がりいただけます。



ブルーベリー&ハニーを使った簡単レシピ♪



🍇ブルーベリーハニートースト

◆材料（1人分）

・食パン	1枚
・クリームチーズ	50g
・ブルーベリー&ハニー	大さじ1
・ブルーベリー	お好きな分量
・無糖ヨーグルト	50cc

◆作り方

1. クリームチーズは常温に戻しておく。
2. 食パンを焼いている間に、クリームチーズとヨーグルトを混ぜ合わせておく。
3. 焼き上がった食パンに②をかけブルーベリーをのせ、ブルーベリー&ハニーをかけて完成。



🍇ホットチョコレート

◆材料（1人分）

・ブルーベリー&ハニー	適量
・牛乳	240cc
・板チョコ	1枚(50g)
・お好みでマシュマロ	少々

◆作り方

1. 板チョコを細かく刻む。
2. 鍋に牛乳を加え、泡立て器で混ぜながら沸騰させる。
3. [2] の火を止めて [1] を少しずつ加えながら泡立て器でよく混ぜる。
溶けたら再び火にかけて温め、カップに注ぐ。
4. お好みでマシュマロを入れ、ブルーベリー&ハニーをかける。