

みつばちNews Letter

～果汁入りはちみつ マンゴー&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。

お役立ていただけましたら幸いです。



マンゴー & ハニーについて

①アルフォンソマンゴー使用

マンゴー&ハニーは、フルーツ王国のインド産**マンゴーの王様**といわれている「**アルフォンソマンゴー**」の果汁を使用しています。

②生活習慣病予防

マンゴーにはビタミンA、βカロチン、ビタミンC、カリウム、葉酸など、**生活習慣病の予防**にも効果が見込まれる成分が含まれています。

③水分補給、カリウム補給

マンゴーは水分補給・カリウム補給に適した果物とされており、エネルギー転換の早い蜂蜜のブドウ糖と相まって、**夏バテ予防に最適**。



涼しいマンゴー&ハニーの楽しみ方！



牛乳やゼラチンを使って
手軽にひんやりデザート作り。

マンゴー&ハニーを使った 簡単健康レシピ♪



お酢とマンゴー&ハニードリンク

◆材料（1人分）

- | | |
|-----------|----------|
| ・マンゴー&ハニー | 大きじ1と1/2 |
| ・純粋はちみつ酢 | 大きじ1 |
| ・炭酸水 | 150cc |

◆作り方

1. マンゴー&ハニーと純粋はちみつ酢をよく混ぜる。
2. 冷やしたグラスに1を入れ、炭酸水を注ぎ、炭酸がきれないようにゆっくり混ぜて完成。



（※1）純粋はちみつ酢



マンゴー&ハニーとレモン&ハニーのフルーツポンチ

◆材料（1人分）

- | | | | |
|------------|--------|------------------------|-------|
| ・リンゴ | 1/2個 | ・国産レモン | 適量 |
| ・キウイ | 1個 | ・マンゴー&ハニー 【A】 | 30ml |
| ・バナナ | 1本 | ・ハニーレモン 【A】 | 30ml |
| ・ミカン(缶詰) | 100g程度 | ・炭酸水 【A】 | 300ml |
| ・さくらんぼ(缶詰) | 適量 | ※果物と果汁蜜はお好きなものをお使いください | |

◆作り方

1. リンゴとレモンはよく洗い皮つきのままちょう切りにする。
キウイとバナナは皮をむきひと口大の大きさに切る。
2. ミカンとさくらんぼの缶詰は汁気を切る。
3. ボウルに 【A】 を加え混ぜ合わせ、さらに1と2を加えよく混ぜる。
4. 炭酸水を注ぎ、よく冷やして完成。