

# 蜜蜂通訊

~ 果汁蜜 芒果&蜂蜜篇 ~

非常感謝大家一直以來對杉養蜂園的愛護與照顧。  
我們會定期給顧客發送客戶反饋和產品信息，  
以便能夠繼續使用。  
我們希望能幫上忙。



# 芒果 & 蜂蜜

## ①阿方索芒果

芒果&蜂蜜使用了被稱為水果王國印度產**芒果之王**的“阿方索芒果”果汁。

## ②預防生活習慣病

芒果中含有維生素a、β胡蘿蔔素、維生素c、鉀、葉酸等對**預防生活習慣病**也有效果的成分。

## ③補充水分、補充鉀

芒果被認為是適合補充水分、補充鉀的水果，與能量轉換快的蜂蜜葡萄糖相結合，**最適合預防夏季乏力**。



## 涼爽芒果&蜂蜜的享受方法！



輕鬆使用牛奶和吉利丁粉，  
做成涼拌甜品。

# 使用芒果&蜂蜜的簡單健康食譜 ♪



## 醋和芒果&蜂蜜飲料

### ◆材料 (1人份)

· 芒果&蜂蜜	1.5大勺
· 蜂蜜醋	1大勺
· 碳酸水	150cc

### ◆製作方法

1. 芒果&蜂蜜和蜂蜜醋充分攪拌。
2. 在冷卻後的玻璃杯中加入1, 再倒入碳酸水, 慢慢攪拌以防止跑氣。



(※1) 蜂蜜醋



## 芒果&蜂蜜和蜂蜜檸檬的水果賓治

### ◆材料 (1人份)

· 蘋果	½個	· 檸檬	適量
· 獼猴桃	1個	· 芒果&蜂蜜 【A】	30ml
· 香蕉	1根	· 蜂蜜檸檬 【A】	30ml
· 柑橘(罐頭)	100g左右	· 碳酸水 【A】	300ml
· 櫻桃(罐頭)	適量		

※根據個人的喜愛, 隨意挑選水果和果汁蜜

### ◆製作方法

1. 洗淨蘋果和檸檬, 帶皮切成扇狀。獼猴桃和香蕉去皮切成一口大小。
2. 將罐裝柑橘和櫻桃的汁液瀝乾。
3. 將[A]加入碗中並混合, 然後再加入1和2並充分混合。
4. 倒入碳酸水, 充分冷卻後完成。