

みつばちNews Letter

～果汁入りはちみつ ラズベリー&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。

お役立ていただけましたら幸いです。



ラズベリー&ハニーの注目成分

①ラズベリーケトン

ラズベリーの香りには、ラズベリーケトンという成分が含まれていて、脂肪燃焼効果があるとされています。

ラズベリーケトンは、唐辛子に含まれているカプサイシンに構造が似ていて、その効果はカプサイシンの約3倍だといわれています。



②ポリフェノールやビタミンE

ラズベリーは非常に高い抗酸化作用を持っています。

生活習慣病予防やアンチエイジング効果が期待できます。



ラズベリー&ハニーを使ったレシピ



ラズベリー&ハニーのグラスチーズケーキ

◆材料（180mlのグラス6つ分）

・オレオ（生地）	8枚
・クリームチーズ	200g
・プレーンヨーグルト（無脂肪）	200g
・蜂蜜（ラズベリー&ハニーでもOK）	60g
・粉ゼラチン	5g
・レモン汁	小さじ1
・バニラエッセンス	少々
・ラズベリー&ハニー 150cc	適量

◆作り方

- 1.保存袋にオレオを入れ、空気を抜いて口を閉じ、めん棒などでたたいて細かく砕く。
- 2.クリームチーズは電子レンジで温め柔らかくしておく。そしてボウルにクリームチーズを入れて泡立て器でなめらかになるまで練る。
- 3.蜂蜜、ヨーグルト、レモン汁、バニラエッセンス、溶かしたゼラチン液の順に加え、そのつどよく混ぜる。
こし器(または目の細かいざる)でこす。
- 4.グラスにオレオ、お好みの量のラズベリーハニー（分量外）、3の順で流し入れる。
- 5.冷蔵庫でよく冷やす。
- 6.最後にお好みにラズベリー&ハニーをかけて完成！