

みつばちNews Letter

～果汁入りはちみつ ハニーレモン編～

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。



ハニーレモンについて

注目成分：ビタミンC

美肌効果でお馴染みのビタミンCにはメラニン色素を抑制する美白作用、ニキビなど肌荒れを抑える抗酸化作用、コラーゲンの生成を助ける作用が期待できます。

注目成分：クエン酸

レモンにはクエン酸も多く含まれており、疲労物質である乳酸を減らす働きや、新陳代謝を活発にする作用があります。

注目成分：リモネン

リラックス作用や抗不安作用があるといわれています。



ハニーレモンを使った簡単レシピ



フレンチトースト

- 材料（1人分）
 - ・食パンやイギリスパンなど 1枚
お好みのパン
 - ・卵 1個
 - ・ハニーレモン 30ml
 - ・牛乳 80ml
 - ・バター 10g
 - ・サラダ油 5ml
 - ・仕上げのハニーレモン 適量
 - ・お好みのフルーツ 適量

- 作り方
 - 1.ボウルに卵を割り入れ、卵の腰を切るように混ぜる。ハニーレモンを加えよく混ぜ合わせる。さらに牛乳を加え混ぜ、浸し液を作る。
 - 2.①をバットに流し入れ、半分に切った食パンを入れて両面しっかり浸す。
 - 3.フライパンに油とバターを入れて熱し、バターが溶けたら火を弱めて②を入れ片面に焼き色がつくまでじっくり焼く。フライ返しで裏返してもう片面も焼き色がつくまで焼く。
 - 4.③を皿に盛り、お好みでフルーツを添え、ハニーレモンを適量かけていただく。



梨のハニーレモンコンポート

- 材料（1人分）
 - ・梨 1個
 - ・ハニーレモン 大さじ3
 - ・水 300ml



ハニーレモン

- 作り方
 - 1.水・ハニーレモン・梨を鍋に入れ中火にかけ、あくをすくい取る。
 - 2.弱火にしクッキングペーパーで落とし蓋をした後15分煮る。
 - 3.耐熱容器に移し、粗熱をとったら冷蔵庫でよく冷やして完成。
 - 4.お好みでヨーグルトや、バニラアイスなどに乗せてお召し上がりください。