

甘くてしょっぱい「朝の完全食」 チーズハニートースト



【ご用意いただくもの】

- ・食パン1枚
- ・スライスチーズ1〜2枚
(加熱すると溶けるものがベター)
- ・マヌカハニー大さじ1
- ・(お好みに応じて) プチトマト1〜2個

【作り方】

1. スライスチーズを食パンに乗せませす
(表面に敷き詰めるように、適当な大きさに切って並べるのがオススメ)
2. プチトマトを半分〜1/4に切って、食パンの4隅に並べます
3. トースターで3分程度、チーズがふつふつとなるまで焼きます
4. こんがり焼けたトーストに、マヌカハニーをたっぷりかけて召し上がれ！

素材の味がグンと引き立つ！ はちみつドレッシング



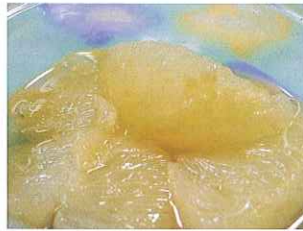
【ご用意いただくもの】

- ・オリーブオイル…大さじ2
(香りのいいエキストラバージンのものがオススメ)
- ・お酢…大さじ1
- ・マヌカハニー…小さじ1
- ・塩・こしょう…適量

【作り方】

1. オリーブオイルとお酢を混ぜて、よくかき混ぜます。
2. そこにマヌカハニーを入れて、さらによく混ぜ合わせます。
3. お好みに応じて塩・コショウで味を調えればOK! お好きな分量をサラダにかけて召し上がれ。

甘酸っぱさと、ほろ苦さがおいしい！ グレープフルーツのはちみつ漬け



【ご用意いただくもの】

- ・グレープフルーツ
(ホワイト、ピンクいずれでもOK!)
- ・マヌカハニー

【作り方】

1. 皮をむいて、グレープフルーツの実を袋から取り出します。このとき、実をくずさないように丁寧にやった方が、食べる時、見た目においしそう♪
2. 取り出した一つひとつの実に、スプーンなどでマヌカハニーを塗るようにかけていきます。面倒であれば、グレープフルーツがひたひたになるくらいまで、マヌカハニーをかけ回していてもよいのですが、マヌカハニーは甘さが濃いので、うすく塗っていく方がオススメです。
3. 一通り終わったら容器にラップをして、そのまま冷蔵庫で一晩。翌朝にはハイ、できあがり！

トーストやかき氷に！ はちみつ練乳



【ご用意いただくもの】

- ・牛乳 (200CC程度)
- ・マヌカハニー (大さじ2杯程度)

【作り方】

1. 鍋(焦げつかないものがオススメ)で牛乳を温め、マヌカハニーを溶かします。
2. 全部溶けたら、弱火にして煮詰めていきます。焦げないように、適宜かき混ぜて。
3. 20分くらいたつて、牛乳がトロンとしてきたら、火からおろします。
4. 粗熱が取れたら、できあがり！

暑い日にオススメ! さわやかな甘さの アイスハニー・グリーンティー



【ご用意いただくもの】

- ・お茶
(ヤカンで500CCくらいを一度に作れるので、パック式のものがおすすめ。市販のペットボトルでもOK!)
- ・マヌカハニー 大さじ2杯くらい
(お好みでどうぞ)
- ・耐熱のガラスびん
(半分くらいまで氷を入れておきます)

【作り方】

1. お湯を沸かして、少し濃い目にお茶を入れます
(ペットボトルのお茶であれば、沸騰しない程度に温めます)。
2. お茶が熱いうちに、マヌカハニーを溶かし入れます。少し甘いかな? というくらいがオススメ。
3. 氷の入ったガラスびんにお茶を注ぎ、一気に冷やして、ハイできあがり！

さわやかな酸味で夏バテも回復! はちみつレモンウォーター



【ご用意いただくもの】 (1杯分)

- ・レモン 1/2個
- ・マヌカハニー 大さじ1〜2杯 (お好みで調節してください)
- ・よく冷えた炭酸水もしくはミネラルウォーター

【作り方】

1. 絞り器でレモンを絞ります。
2. レモン汁にマヌカハニーを入れ、よく混ぜます。炭酸水などで薄めるので、多少濃い目の味がオススメです。
3. 炭酸水 (ミネラルウォーター) と混ぜて、お飲みください。

さわやかなショウガの味わい! 自家製はちみつジンジャール



【ご用意いただくもの】 (3〜4杯分)

- ・ショウガ 100グラム
- ・マヌカハニー 大さじ2杯くらい
- ・水 100グラム
- ・シナモン等のスパイス類 お好み
- ・炭酸水 (よく冷やしたもの)

【作り方】

1. ショウガをすりおろします。
2. 1と水、「マヌカハニー」、スパイス類を合わせ、7、8分煮ます (煮立ったら弱火で)。
途中、甘さを確認して、不足しているようであれば適宜マヌカハニーを追加してください。
ドライな味が好きな方、お子様など甘い味が好きな方など、お好みに応じて量は加減してください。
3. 2を火からおろし、ふきん等で漉します。
4. 冷めたら炭酸水で割って (大体、ショウガエキス1に対して、水4〜5くらい) 召し上がれ！

ダイエットにも効果的! ? はちみつ豆乳バナナセーキ



【ご用意いただくもの】 (目安は1杯分)

- ・豆乳コップ1杯 (約200CC程度)
- ・バナナ 1/2本
- ・マヌカハニー大さじ1杯程度

【作り方】

1. 適当な幅に、バナナを輪切りにします。
2. 切ったバナナ、豆乳、マヌカハニーを合わせてミキサーに入れます。
3. 10秒ほどミキサーにかければ、できあがり！

マヌカハニー美容

フェイス パック

ゆったりパック

クレンジング後、水気を取り顔全体にマヌカハニー小さじ1杯分を伸ばします。30分ゆっくりと入浴パックしてから、ぬるま湯で洗い流します。

クイックパック

化粧水にマヌカハニー適量を混ぜコットン&ラップで10分パック (小麦粉を混ぜるのも効果的)。

ボディ塩 スラブ

マヌカハニー1：粗塩2の割合をよく混ぜ合わせてやさしくスクラブ。気になる箇所は部分的にパック。

頭皮 すっきり パック

ぬらした髪に水を少々加えたマヌカハニーで頭皮マッサージ。髪全体にも馴染ませたら、タオルパックの後にシャンプーとリンス。