

アイスでもホットでも！ ノンアルコール・ハチミツワイン



【ご用意いただくもの】

- ・赤ワイン
(グラス2～3杯分)
- ・レモン
(スライスしたものを1～2枚)
- ・マヌカハニー

【作り方】

1. ワインを鍋に掛けて火にかけます。
2. 少しして、ふつふつと泡が出てきたらその状態をしばらく維持。アルコールを飛ばします。この時、ワインを沸騰させないように注意！(アルコール分が残っていた方がいいという方は、ワインが温まったらそこで火から降ろしてください)。
3. ワインをグラスに移してレモンをうかべたら、スプーン1～2杯のマヌカハニーを入れて、さあ召し上がれ！

パンにぴったり！楽しい朝食タイムに ハニー・チョコレートスプレッド



【ご用意いただくもの】

- ・チョコレート60グラム
(板チョコ1枚分くらい。あまり甘くないものの方が、後で味の調節がしやすいです)
- ・エバミルク70グラム
- ・牛乳10グラム
- ・マヌカハニーMGO100+ 小さじ1杯
(お好みに応じて分量は調整してください)

【作り方】

1. エバミルクと牛乳を合わせて、鍋などで温めておきます。沸騰させないように注意！
2. 1に、マヌカハニーを混ぜ合わせます。
3. チョコレートを細かく刻み、湯せんにかけて溶かします。
4. 溶かしたチョコレートに、2を3回くらいに分けて混ぜ合わせます。ダマができないように気をつけて！
5. 小瓶に移して冷蔵庫で冷やし、固まったらできあがり！

甘いイチゴを暖かく召し上がれ！ ホットハニー・イチゴ・オレ



【ご用意いただくもの】

- ・イチゴ10粒程度(中くらいの大きさの場合)
- ・牛乳(グラス1杯くらい)
- ・マヌカハニー小さじ1～2杯

【作り方】

1. イチゴはヘタを取り、2粒程度を残してスプーンでつぶし、グラスなどに入れておきます。残りの2粒は半分に切っておきます。
2. 牛乳を鍋に入れて温め、マヌカハニーを溶かします(牛乳は熱くする必要はありません)。
3. イチゴの入ったグラスに2の牛乳を注ぎ、かるくかき混ぜ、半分に切ったイチゴを浮かべてできあがり！

季節のフルーツをおいしく使って！ ハチミツリンゴジャム



【ご用意いただくもの】

- ・リンゴ1個
- ・マヌカハニー大さじ3

【作り方】

1. リンゴ1個を8等分にした後、3ミリ幅程度の薄切りにします。
2. 切ったリンゴを電子レンジ対応の皿に並べ、上からマヌカハニーをまんべんなくかけていきます。少し酸味のあるリンゴの場合には、マヌカハニーの量をやや多めに甘さを調節してください。
3. ラップをせずに、600Wの電子レンジで3分ほど加熱。終わったら一度取り出して、ハチミツとリンゴを軽く混ぜ合わせます。
4. さらに、5分ほど加熱して、リンゴがしんなり&とろんとしてきたら、完成！

スナック感覚で緑黄色野菜を！ かぼちゃチップスwithハニー



【ご用意いただくもの】

- ・かぼちゃ(1/4個)・塩少々
- ・マヌカハニー大さじ1杯程度(お好みに応じた甘さで)

【作り方】

1. かぼちゃは、わたを取り、5ミリくらい(あるいはそれ以下)の厚さにスライスします。スライサーを使うとラクですが、皮が固いので気をつけて！
2. 油を敷いたフライパンを熱し、温まったらかぼちゃを重ならないように並べ、カリッとしてくるまで熱します(少ない油で揚げるようなイメージです)。
3. かぼちゃがこんがりしてきたらフライパンから上げ、軽〜く塩をします。
4. まだ熱いうちに全体にマヌカハニーをかけ回して、できあがり！

ごはんに合う！ヘルシーレシピ 大根のはちみつしょうゆソテー



【ご用意いただくもの】

- ・大根(1/3本)
- ・バター(1かけ)
- ・しょうゆ大さじ1杯
- ・マヌカハニー大さじ1杯
(しょうゆとマヌカハニーは、割合が1対1であれば必ずしも上記の分量でなくてもOKです)

【作り方】

1. 大根を3センチくらいの輪切りにして、皮を厚めにむき、竹串がすっと通るようになるまで、鍋で煮ます(面取り、隠し包丁等は不要です)。なお、10粒程度のお米と一緒に煮ると、大根のアクが抜けます。
2. 大根が煮えたら、水で洗ってぬめりをとります。
3. しょうゆとマヌカハニーを混ぜ合わせ、たれを作ります。冷たいしょうゆはマヌカハニーが溶けにくいので、あらかじめ少し温めておくとういでしょう。
4. フライパンを熱してバターを溶かし、煮えた大根に焼き目がつくくらいまで、両面をソテーします。
5. 焼き目がついたら、3のたれをフライパンに回し入れ、引き続き弱火で大根の両面をソテーします。
6. タレが煮詰まって、大根がいい色になってきたらできあがり！

栄養豊富な自然の甘み！ ハチミツスティック大学いも



【ご用意いただくもの】

- ・さつまいも1本(中程度の大きさのもの)
- ・マヌカハニー大さじ2・煎り黒ゴマ少々

【作り方】

1. さつまいもを水であらい、電子レンジでふかしませ(電子レンジによって差がありますが、600wでおよそ5分くらい)。あとで火を通すので、やや硬めのできあがりでも大丈夫です。
2. 少しさましてから、皮付きのまま、1センチ角程度のスティックに切りわけます。
3. フライパンに油を敷き、表面がパリッとする程度まで、さつまいもの各面を焼きます。
4. 焼きあがったら熱いうちにさつまいもをボウルに移し、マヌカハニーとゴマを回し入れ、よくさつまいもにからめたら出来上がり！

おやつにもお弁当のおかずにも！みんな大好き ハチミツ卵焼き



【ご用意いただくもの】

- ・玉子3個
- ・マヌカハニー(大さじ1杯程度)
- ・(お好みに応じて)白だし小さじ2杯程度

【作り方】

1. 玉子をボウルに割り入れ、そこにマヌカハニーを入れてかき混ぜます(ハチミツが底に残らないように)。マヌカハニーが溶けにくそうな場合、事前に少量のおぬるま湯などで溶いておきましょう。
2. お好みに応じて白だしを入れ、混ぜ合わせます。
3. 玉子焼き器(フライパンでももちろんOK)で、普通の玉子焼きと同じように何回かに分けて玉子液を入れ、焼いていきます。焦がさないに注意して！
4. 焼き終わったら玉子焼き器から取り出し、粗熱が取れたら出来上がり。食べやすい大きさに切り分けて召し上がれ！

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 スクラブ

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。