

My  
Honey®



季節のフルーツや缶詰で彩り楽しく、  
寒天の食物繊維も摂れます。  
ひんやり食感のはちみつゼリー。

はちみつフルーツ寒天ゼリー

どちらも使える!!



2024 SUMMER RECIPE

材料

作りやすい  
分量

水	250g
寒天パウダー	2g
MYHONEY「イヌリンはちみつ」または「アカシアはちみつ」	大きじ2(40g)
フルーツ(いちご・フルーツ缶詰)	適量

作り方

- 鍋に寒天パウダーと水を入れてよく混ぜてから、中火にかける。かき混ぜながら煮溶かし、沸騰したら1~2分間沸騰をさせる。火を消し、はちみつを加えて混ぜる。
- 容器や製氷皿にフルーツを並べ、静かに1を流し入れて固め、粗熱が取れたら冷蔵庫に入れて冷やす。

CHECK!

- はちみつは「からだに優しいイヌリンはちみつ」・「からだに優しいアカシアはちみつ」どちらでも作れるレシピです。
- イヌリンはちみつは1日20g以内でお召し上がりください。
- はちみつは1才未満のお子さまには与えないでください。

寒天パウダーは  
表示に従って水分を  
調節してください。