

# ハチミツクッキー

ポリ袋で手軽に作れる素朴な味わいのクッキー。  
お好みのナッツで。レーズンや粉チーズも合います。



栄養成分	1枚分
エネルギー	56kcal
たんぱく質	0.7g
脂質	3.1g
炭水化物	6.5g
食塩相当量	0.05g

※ナッツはくるみで計算

## 材料／20枚分

- 薄力粉 …120g
- ハチミツ …大さじ 2
- バター(有塩) …50g  
※サラダ油 30g でも OK
- 刻んだナッツ …30g

## 作り方

- 1 食品用ポリ袋にバターを入れ、つぶすようにもんで混ぜる。
- 2 やわらかくなったら残りの材料も加えてもんで混ぜる。
- 3 全体が良く混ざったら直径 4cm ほどの棒状にまとめ、袋から取り出し 7mm ほどの厚さに切る。
- 4 手で形を整えてオーブンシートを敷いた天板に並べ、180℃の予熱したオーブンで 10～15 分焼き色を見て焼く。
- 5 焼きあがったら網の上で冷ます。

## Point



バターは電子レンジで 20 秒ほど温めるか、常温に置いておくと混ぜやすくなる。



まとめた生地を冷蔵庫で冷やすと切りやすくなる。

# ハチミツみかんアイス

シャリシャリ食感のさっぱりとしたアイス。



栄養成分	1人分(1/4量)
エネルギー	165kcal
たんぱく質	1.5g
脂質	11.5g
炭水化物	15.3g
食塩相当量	0.05g

## 材料／4～5人分

- みかん(缶詰果肉) …100g
- 生クリーム(乳脂肪分 35%) …100cc
- プレーンヨーグルト …100g
- ハチミツ …大さじ 1
- ハチミツ(トッピング用) …大さじ 1

## 作り方

- 1 フリーザーバッグに材料をすべて入れ、みかんをつぶすようにもんで混ぜる。
- 2 全体が均一に混ざったら袋の空気を抜いて口を閉め、中身を平らにして冷凍庫で固まるまで冷やす。
- 3 冷凍庫から取り出し、よくもみほぐして器に盛り、ハチミツをかける。

## Point



- ◆ フリーザーバッグは破れにくい丈夫なものを使う。二重ジッパーマチ付き M サイズがおすすめ。
- ◆ 途中、何度か冷凍庫から取り出してもむと口当たりがよくなめらかになる。
- ◆ カチカチに凍っている場合は少し置いてからもみほぐす。

# ハチミツレモンゼリー

混ぜて冷やすだけ、失敗なしの簡単さわやかゼリー。食欲がないときにも食べやすい。



栄養成分	1人分
エネルギー	53kcal
たんぱく質	1.1g
脂質	0.0g
炭水化物	13.1g
食塩相当量	0.0g

## 材料／4人分

お湯	…300cc
粉ゼラチン	…5g
ハチミツ	… 大
さじ 3	
レモン汁	… 大
さじ 1/2	

## 作り方

- 1 材料を全て混ぜ合わせる。
- 2 型に流し、冷やし固める。

## Point

- ◆ 好みに応じてハチミツやレモン汁の量は調整する。
- ◆ 少量の塩を加えたり、輪切りレモンを浮かべたりのアレンジもおすすめ。
- ◆ 細かくゼリーをほぐしてサイダーをかけてもおいしい。

# ハチミツ牛乳寒天

ハチミツの風味が味わえるシンプルな牛乳寒天。



栄養成分	1人分
エネルギー	58kcal
たんぱく質	1.7g
脂質	2.0g
炭水化物	9.3g
食塩相当量	0.05g

## 材料／8人分

水 … 200cc  
粉寒天 …4g  
牛乳 …400cc  
ハチミツ …大さじ 3

## 作り方

- 1 鍋に水、粉寒天を入れて火にかけ、かき混ぜながら煮溶かす。
- 2 牛乳を加え、少し温めたら火を止め、ハチミツを加えて混ぜる。
- 3 型に流し、冷やし固める。

## Point

- ◆ 寒天はしっかり煮溶かす。
- ◆ 牛乳は人肌程度に温めてから加えるとダマになりにくい。
- ◆ 牛乳を入れたら沸騰させないように注意。
- ◆ フルーツやいちごジャムと合わせてもおいしい。

