

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・こしょうで味を調えれば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だ方が、食べるとき、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分くらいたって、牛乳がトロロンとしてきたら、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  
(半分くらいまで水を入れておきます)

【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です。
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。  
ドライな味がお好きな方、お子様など甘い味がお好きな方など、お好みに応じて量は加減してください。
- 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。3分ゆっく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。