

# 3月8日 ミツバチの日



全日本蜂蜜協同組合と日本養蜂はちみつ協会が「ミツ(3)バチ(8)」の語呂合わせから「ミツバチの日」と制定しました。

## はちみつでコクを出したレシピ レンズ豆のヨーグルト和え

はちみつに含まれるグルコン酸にはビフィズス菌や腸内細菌を増やしたり、活性化させる働きがあります。そのため、グルコン酸を含むはちみつとビフィズス菌を含んだヨーグルトを同時に摂取することでより効率よく整腸効果が期待できます。



### 献立栄養価（1人分）

|             |     |             |      |
|-------------|-----|-------------|------|
| エネルギー(kcal) | 53  | 亜鉛(mg)      | 0.2  |
| たんぱく質(g)    | 1.3 | ビタミンA(μgRE) | 13   |
| 脂質(g)       | 1.1 | ビタミンB1(mg)  | 0.02 |
| ナトリウム(mg)   | 17  | ビタミンB2(mg)  | 0.05 |
| カルシウム(mg)   | 43  | ビタミンC(mg)   | 1    |
| 鉄(mg)       | 0.0 | 食物繊維(g)     | 0.1  |
| マグネシウム(mg)  | 5   | 食塩相当量(g)    | 0.0  |

### 材料（1人分）

- ・[白花豆&白いんげん豆ペースト（5g）](#)
- ・[SNF 蒸しレンズ豆（20g）](#)
- ・砂糖（5g）
- ・ハチミツ（2g）
- ・水（20g）
- ・冷凍フルーツミックス（10g）
- ・プレーンヨーグルト（35g）

（※青色文字の材料は弊社取扱商品です。）

### つくり方

- ①下準備をする。
  - ・蒸しレンズ豆は開封してほぐしておく。
  - ・豆ペーストは袋ごとボイル加熱解凍しておく。
- ②鍋に砂糖、ハチミツ、水を入れ加熱し、煮立ったらレンズ豆を入れる。  
弱火で焦がさないように気をつけながら10分程煮る。
- ③シロップにつけたまま粗熱を取る。
- ④ボウルにヨーグルト、フルーツミックス、③を加えて合わせる。

商品・レシピはSN食品研究所HPをご覧ください

SN食品

検索

