

❁ ハニートースト

1人分の栄養価

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 321kcal |
| たんぱく質 | 6.5g |
| 塩分 | 0.9g |



《材料…4人分》

| | |
|-----------|-------|
| 食パン（6枚切り） | 4枚 |
| バター | 大さじ1 |
| はちみつ | 大さじ3 |
| 生クリーム | 大さじ1強 |

《作り方》

- ① バターは湯煎してやわらかくする。
- ② ①のバターにはちみつをよく混ぜる。
- ③ 生クリームを少しずつ②に混ぜる。
- ④ ③をパンにぬり、トースターでこんがりと焦げ目がつくまで焼いたら出来上がり♪

❁ 一口メモ ❁ はちみつの話題3つ

●自然界にはどこにでもボツリヌス菌という細菌が存在します。はちみつはみつばちが自然の花から採取するため、ごくまれにボツリヌス菌が入り込むことがあります。腸内細菌の少ない乳児にこの菌が入ると、乳児ボツリヌス症を発症させることがあるため、1歳未満の赤ちゃんにははちみつを食べさせてはいけません。

●メスの働き蜂から分泌される乳白色のクリーム状の物質で、特有の香りと酸味があり、女王蜂のエネルギー源となるものがローヤルゼリーです。はちみつはそのほとんどが糖質ですが、ローヤルゼリーはたんぱく質、糖質、脂質をはじめ、各種ビタミン、ミネラルをバランスよく含んでおり、はちみつとは別のものです。

●はちみつの主成分はブドウ糖と果糖ですが、低温状態に置かれるとブドウ糖が結晶化して沈殿します。これがはちみつの容器の底にたまる白い物の正体です。冬期には室内でも固まってしまうことがあります。湯煎をするなどして温めればもとに戻り、品質上の問題はありません。

