

# みつばちが作った花粉だんご お手軽レシピ集

ビーポーレンの効果・効能としては、文献を調べますと栄養価の高さから【疲労回復・滋養強壮】、造血作用があるということがよく知られていますが、それ以外にも、免疫力を向上させることからアレルギー性疾患の改善や対策、整腸作用もあることから腸内環境を整えて【便秘・下痢】などの改善にも効果的なようです。

このようなビーポーレンによる効能は、必須アミノ酸・ビタミン類・ミネラル類の他、身体にとって良い効能があると考えられている多くの酵素やフラボノイドなどといった栄養成分を実に多種多様に含んでいることから、それらの豊富な栄養素の相乗効果によって得られるものであると考えられます。

## お手軽花粉ハニージャム

みつばちが作った花粉団子 50g  
はちみつ 100g

お箸、スプーンでビンに入れて混ぜて出来上がり。  
トーストにそのまま、調味料としてご使用ください。

## 花粉団子入りカレー

カレールウ 4人前  
みつばちが作った花粉だんご 大匙2杯 約10g

少し煮込み混ぜると溶けていきます。

## 花粉団子入りミートソース

ミートソース 4人前  
みつばちが作った花粉団子 大匙2杯 約10g

すこし煮込み混ぜると溶けていきます。

## 花粉団子入りミックスジュース

バナナ 1本  
みかん缶詰 100g  
牛乳 200cc  
はちみつ 30g  
みつばちが作った花粉団子 大匙 1杯 5g

全部入れてミキサーに混ぜる事30秒

