

Mona Well

カラダをまもる「乳酸発酵素材」大さじ1杯で20億個の乳酸菌を摂取。

フルーツミックス

◆ 赤の野菜スムージー

発酵果汁をプラスして美味しく乳酸菌摂取！



材料

スムージーベース赤の元気野菜160ml、氷160g
乳酸発酵フルーツミックス15ml、IQFパインチャック適量

材料を全てブレンダーにかける。

◆ パインドレッシング

爽やかなドレッシングに



材料

乳酸発酵フルーツミックス15ml、オリーブオイル2g、
すりおろしにんにく、塩 各適量

材料を全て混ぜ合わせる。

◆ 発酵果汁入りフルーツサワー

ちょっぴりカラダにやさしく



材料

★ { ゴールデンパインアップルジュース90ml、焼酎30ml、
炭酸水90ml、酸発酵フルーツミックス15ml、
IQFパインダイス20g

★を合わせ軽くステアし、パインダイスをトッピング。

黒みつ

◆ 黒みつミルクコーヒー いつものコーヒーにプラスして



材料

濃縮コーヒー40ml、牛乳120ml（ホットの場合は温める）
乳酸発酵黒みつ15ml

濃縮コーヒー、牛乳を合わせ黒みつをかける。

◆ わらび餅 わらび餅にそのままかけて



材料

わらび餅1人前、きなこ、乳酸発酵黒みつ各適量

わらび餅にきなこ、黒みつをかける。

◆ かぼちゃと黒みつのスイーツサラダ 自然な甘さでおいしい！



材料

かぼちゃサラダ1人前、発酵乳酸黒みつ適量

かぼちゃサラダに黒みつをかける。