

魚沼オリザ 簡単！毎日の健康レシピ！

(レシピ=1人分) ～魚沼オリザは大さじ1程度使用～

<レンチン餅>



①耐熱皿に水を皿の半分弱くらいまで入れ、餅(2個)を置き、電子レンジ(500W)で2分加熱。

②砂糖(適量)と魚沼オリザをよく混ぜて、①にかける。

※魚沼オリザのビタミン B1 が、餅の糖質を効率よくエネルギーに変換するため、活動力アップ。