

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～

<ガーリックトースト風>



①溶かしバター(適量)に魚沼オリザを加えてよく混ぜる。

②トーストした食パンに①を塗る。

③カリカリに焼いたスライスにんにくを②の上に乗せる。

※魚沼オリザのビタミン B1 とにんにくのアリシンが結合し、疲労回復効果が長持ち。

※ピーナッツバターのようなまろやかな風味。