

まるでピーナツバターみたい！食物繊維たっぷりのスプレッドで腸美人！

■ライスブランのハニースプレッド(ペースト)



【材料】

スプレッド

- 魚沼オリザ 50g
- ハチミツ 50g
- 塩 ひとつまみ

【作り方】

①小さめのボウルに分量の魚沼オリザとハチミツ、塩をひとつまみ入れ、なめらかになるまでよくかき混ぜます。

②器に入れて完成！

(1 か月くらいは日持ちします)

こんがり焼いたトーストにたっぷり塗って召し上がれ♪