

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♪