

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～

<小松菜和え>



- ①ゆでた小松菜を食べやすい長さにカットする。
- ②しょうゆ、みりんは一對一の同量ずつ。そこに少量の砂糖、魚沼オリザを混ぜる。
- ③①と②を和える。

※魚沼オリザのビタミン B1 と小松菜のビタミン C で、風邪予防、肌あれ予防に。