

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～

<ホットヨーグルト>



①無糖ヨーグルト(100g)を耐熱皿に入れ、電子レンジ(500W)で1分加熱。

②①をよく混ぜて、魚沼オリザをトッピング。

※魚沼オリザの食物繊維とヨーグルトの乳酸菌が腸内環境を整えるため、便秘改善スピードアップ。