

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～

<きのこことネギの味噌汁>



①好みの量のきのこ(しめじ)を、だし(150ml)で煮る。

②①に味噌(大さじ1)とネギ(適量)を加える。

③②に、魚沼オリザを混ぜる。

※魚沼オリザのビタミン B1 は水に溶けやすいため味噌汁やスープに最適。