

# 「パワーアップ!朝ごはん」

れんこんを使って! **れんこんの  
みそバター焼き**



〈材料 4人分〉

れんこん 10cm程度  
(300g)  
みそ 大さじ1  
みりん 大さじ2  
バター 大さじ1  
青のり粉 適量

※青のり粉の代わりに  
ねぎでもいいですよ!

〈作り方〉

- ① れんこんは、皮をむいて5mmの輪切りにする。
- ② みそをみりんできかしてみそだれを作る。
- ③ フライパンにバターを熱し、れんこんを並べて両面を焼き、②を入れて、焦げないように全体にからめる。
- ④ 皿に盛り付け、上から青のり粉をかける。

