



「ぼうふう」は、川口で生産されている野菜です。おさしみのつまとして高級料亭などに納品されるので、市場には、なかなか出回りません。「ぼうふう」は、出荷量が全国で、この川口産のものが90パーセント以上を占めています。



作ってみましょう・・・手作り和風ミートローフ

材料 (作りやすい分量)

豚ひき肉	100g	鶏ひき肉	240g	押し豆腐	1/2丁
たまねぎ	2こ (みじん)	しょうが	1かけ (みじん)	たまご	1個
パン粉	40g	赤みそ	50g	しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ2	酒	小さじ1	ごま	20g
片栗粉	10g				

- 準備
- ・オーブンを200度に予熱しておく
 - ・パウンド型にオーブンシートを敷いておく

- 作り方
- 1・全ての材料を混ぜよくこねる。
 - 2・準備しておいたパウンド型に、1のタネをつめる。
 - 3・オーブンで35分焼く。
 - 4・型からはずし、切り分けて、完成！



※焼き時間はあくまでも目安です。しっかりと火が通っていることを確認しましょう！

