



コープぎふの野菜セット

2017年3月3週

お届け日
3月13日(月)
から
3月18日(土)

本日は下記商品の7品をお届けしています。

品名	規格	産地	品名	規格	産地
きゃべつ	1/2カット	愛知県	スナップえんどう	70g	鹿児島県
きゅうり	2本	岐阜県	新じゃがいも	2玉	鹿児島県
えのき	200g	長野県	金時さつまいも	1本	徳島県
			小松菜	150g	岐阜県 大倉園芸

「コープぎふの野菜セット」利用の皆様へ

「コープぎふの野菜セット」は岐阜県の地元野菜を中心に、生産者の顔が見える野菜・大きさや形は不揃い、でも大切に育てられた旬の野菜をお届けします。その時採れた新鮮なものを上記リストの7品をお届けする仕組みですので、何が届くかはお楽しみ！という企画です！お届け野菜を使った料理レシピを毎週掲載しますのでぜひお試しください！

今週のお届け品の中からレシピをご案内します。(下記のレシピの品目はお届けできない場合があります。)

新じゃがとスナップえんどうのスパイシー炒め

材料(2~3人)

スナップえんどう	70g
新じゃがいも	1個(200g)
ウインナー	3本(50g)
オリーブ油	大さじ1程度
にんにく(スライス)	1/2かけ分(5g)
○粉チーズ	大さじ1
○カレー粉	小さじ1/4
○黒胡椒(粗挽き)	小さじ1/2

作り方

- 1.スナップえんどうはスジを取っておく。
ウインナーは食べやすい大きさに切っておく。
- 2.じゃがいもは1cm程度の厚さの食べやすい大きさに切って水にさらし、水気を切っておく。(皮はお好みでむく)
- 3.○の調味料を混ぜ合わせておく。
- 4.フライパンにオリーブ油を入れじゃがいもを炒めていく、蓋をして焦がさないように時々返しながら弱火にして蒸し炒めにする。
- 5.じゃがいもに火が通ったら、中火にしてスナップえんどう・ウインナー・にんにくを加え炒める。
- 6.さっと炒め火が通れば、合わせておいた○の調味料を振り入れて全体に絡め合わせ香りを出す。

切り取り線

野菜セットに関するお声をお聞かせください。(レシピなどもご投稿ください。)

2017年 3月3週

お届け 3/13~3/11



コープぎふ コープベル 0120-706-887

ご記入頂いた内容は、今後の商品作りや商品案内などで活用させていただきます。
次週の野菜セットの予定品目はコープぎふホームページ(<http://www.coop-gifu.jp/>)でご覧いただけます。