



コープぎふの野菜セット

2017年5月3週

お届け日
5月15日(月)
から
5月20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	愛知県産	新じゃがいも	2玉	鹿児島県
きゅうり	2本	岐阜県産	にら	100g	高知県産
飛騨なめこ	1パック	岐阜県産	小松菜	150g	岐阜県 大倉園芸
ジャンボいんげん	100g	鹿児島県			

「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。)

新じゃがとにらのひき肉カレー

材料(2人)

牛ひき肉	150g
新じゃがいも	200g
にら	1束
玉ねぎ	1/2個
にんにく	1/2かけ
生姜	1/2かけ
カレー粉	大さじ1
ガラムマサラ	小さじ1/2
小麦粉	大さじ1・1/2
ローリエ	1枚
塩	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1・1/2
トマトケチャップ	大さじ1・1/2
油	適量

作り方

- 1.新じゃがはナイロンタワシなどでこすって皮をざっとむく。にらは4~5cmの長さ切る。玉ねぎ・にんにく・生姜はみじん切りにする。
- 2.中華鍋に油大さじ2を熱し、玉ねぎを強めの中火で薄く色づくまで炒め、にんにく・生姜を加えて香りが立つまで炒める。ひき肉を加えてパラパラになるまで炒め、新じゃがを加えてサッと炒め合わせる。
- 3.次に、カレー粉とガラムマサラをふってさっと炒め、小麦粉をふり入れて火が通るまで炒め、水3カップを加えてなべ底をこすりながら煮立てる。ローリエを加え、蓋をして弱めの中火で約15分、時々混ぜながら新じゃががやわらかくなるまで煮る。
- 4.最後に、にらを加えて、塩・しょうゆ・トマトケチャップで調味して4~5分煮る。器にごはんを盛ってかける。

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 5月3週

お届け 5/15~5/20



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。