



コープぎふの野菜セット

2017年6月5週

お届け日
6月26日(月)
から
7月1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	茨城県	菌床しいたけ	100g	岐阜県
長茄子	2本	熊本県	じゃがいも	3玉	長崎県
えのき	200g	長野県	にんじん	2本	岐阜県 大倉園芸
スナップえんどう	50g	青森県			

「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。)

しいたけとなすの煮込み

材料(2人)

しいたけ	100g
長なす	2本
豚ひき肉	120g
生姜(みじん切り)	小さじ1
青ネギ(みじん切り)	大さじ3
片栗粉	適量
油	適量
酒	小さじ1
しょうゆ	大さじ1・1/3
胡椒	適量
砂糖	小さじ1/4
水	250ml
ごま油	小さじ1

作り方

- しいたけは石づきを切って表面に切り込みを入れ、なすは2cm幅の輪切りにする。
- なすの断面に片栗粉をまぶし、鍋に油適量を熱して両面を中火で焼いて取り出す。
- 鍋をふいて油を足し、豚ひき肉を中火で炒め、生姜のみじん切り、青ネギのみじん切りは半量を加えてさらに炒め、酒・しょうゆ・こしょう・砂糖を加えて炒め、水を加えて煮立てしいたけ・なすを加えて煮る。
- 煮汁がほとんどなくなったら、ごま油を加えて器にもり、残りの青ネギをふる。

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 6月5週

お届け 6/26~7/1



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。