



コープぎふの野菜セット

2017年9月4週

お届け日
9月25日(月)
から
9月30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
白菜	1/4カット	長野県	金時さつまいも	1本	徳島県
エリンギ	100g	新潟県	ズッキーニ	1本	長野県
モロコいんげん	80g	岐阜県	水菜	150g	岐阜県 大倉園芸
メークイン	3玉	北海道			

「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。)

水菜とさつまいもと豚肉の炒め物

材料(2~3人)

水菜	150g
さつまいも	1本
豚肉	200g
・塩・胡椒	少々
・酒	大さじ1/2
・片栗粉	適量
◎みりん	大さじ1
◎砂糖	大さじ1
◎醤油	大さじ2
◎水	50cc
油	適量

作り方

- 1.水菜は7cm幅、さつまいもは斜め薄切りにする。
さつまいもは切った後、水にさらし水気を拭いてレンジで3分チンする。
- 2.豚肉は塩・胡椒・酒を加えてよくもみこみ片栗粉をまぶす。
- 3.フライパンに油をしいて豚肉を炒める。
色が変わればさつまいもを加え、さらに水菜も加える。
- 4.水菜がしんなりしたら◎の調味料を加え少し煮詰めたら出来上がり！！

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 9月4週

お届け 9/25~9/30



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。