



コープぎふの野菜セット

2017年10月2週

お届け日
10月9日(月)
から
10月14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
大根	1/2カット	北海道	じゃがいも	3玉	北海道
きゅうり	3本	岐阜県	水菜	150g	岐阜県 大倉園芸
まいたけ	100g	新潟県	赤玉ねぎ	2玉	北海道
こねぎ	100g	岐阜県			

「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。)

水菜と舞茸の和風明太子炒め

材料(2~3人)

明太子	1腹(2本)
水菜	150g
まいたけ	100g
ちくわぶ	1/3本
バター	5~10g
酒	大さじ1
みりん	小さじ1
醤油	小さじ1

作り方

- 1.明太子は中身を出して、酒大さじ1弱(分量外)と混ぜてほぐしておきます。
- 2.水菜は洗って食べやすい大きさにカット。まいたけもほぐしておきます。ちくわぶも食べやすい形に切っておきます。
- 3.温めたフライパンに、バターを入れ、まいたけを投入。まいたけに火が通ったらちくわぶを入れ、更に炒めます。(中強火)
- 4.まいたけがしんなりしたら水菜を入れ、水菜がお好みの炒め具合になったら酒・みりんを入れ混ぜます。
- 5.ほぐしておいた明太子を入れ、色が変わったら火を弱めて醤油を入れて混ぜ合わせ、味を整えて完成！！

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 10月2週

お届け 10/9~10/14



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。