



コープぎふの野菜セット

2017年11月3週

お届け日
11月13日(月)
から
11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 | じゃがいも | 3玉 | 北海道 |
| きゅうり | 2本 | 岐阜県 | かぼちゃ | 1/4カット | 北海道 |
| えのき | 200g | 長野県 | 小松菜 | 150g | 岐阜 大倉園芸 |
| 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。)

かぼちゃと小松菜と鶏むね肉の中華丼

材料(2人)

| | |
|--------------|---------------|
| かぼちゃ | 200g |
| 小松菜 | 100g |
| 鶏むね肉 | 1/2枚 |
| えび(ブラックタイガー) | 2尾 |
| サラダ油 | 大さじ1/2 |
| 水 | 1カップ |
| 鶏ガラスープの素 | 小さじ1/2 |
| 片栗粉 | 小さじ1(同量の水でとく) |
| ごま油 | 少々 |
| 温かいごはん | 丼2杯分 |

■A

酒・大1醤油・大1/2片栗粉・小1

■B

酒・大1/2砂糖・小1醤油・大1/2オイスターソース大1/2

作り方

- 1.かぼちゃは種とワタを取り除き小さめの薄切りにする。
小松菜は根元を切って洗い2~3cmの長さに切る。
- 2.鶏肉は食べやすい大きさにそぎ切りしてAをよくもみ込む。
えびはあれば背ワタをとって2~3等分に切る。
- 3.フライパンにサラダ油を中火で熱し、鶏肉を炒める。
色が半分くらい変わったらえびを加え炒める。
- 4.かぼちゃも加えて炒め合わせ、水・鶏がらスープの素を入れたら2分ほど煮てから小松菜も加える。
- 5.煮立ったらBを加え、2分ほど煮立ったら水溶き片栗粉をまわし入れ混ぜる。
- 6.最後にごま油を加えて香りをつけたら火を止める。
丼にご飯を盛り、汁ごとかけて出来上がり！！

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 11月3週

お届け 11/13~11/18

