



コープぎふの野菜セット

2017年11月5週

お届け日
11月27日(月)
から
12月2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	メークイン	3玉	北海道
きゅうり	2本	岐阜県	赤玉ねぎ	3玉	北海道
ぶなしめじ	100g	長野県	里芋	約300g	岐阜県 大倉園芸
ジャンボインゲン	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。)

里芋とキャベツの照り煮

材料(2~3人)

里芋	5個
きゃべつ	小1/4個
生姜	1/2片
ひき肉	50g~
塩・胡椒	適量
だし汁	100cc
酒	大さじ2
醤油	大さじ1.5~
みりん	大さじ1.5

作り方

- 1.生姜はみじん切りにする。里芋は皮をむいて塩水で洗う。大きければ一口大に。きゃべつは2cm角程度のざく切りにする。
- 2.鍋を火にかける前に少量の油(分量外)を入れ、生姜を入れて火をつける。
- 3.生姜の香りが立ったら軽く塩・胡椒したひき肉を入れ、炒める。ひき肉の色が変わったら里芋ときゃべつを入れる。
- 4.油が回ったら酒を入れアルコールを飛ばす。だし汁・醤油・みりんを入れて蓋をする。
- 5.火加減は弱めの中火。時々返ししながら20分程煮る。焦げ付きそうなら少量の水を足す。
- 6.里芋に火が通ったら、強火で水分を飛ばす。

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5週

お届け 11/27~12/2



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。