



コープぎふの野菜セット

2017年12月1週

お届け日
12月4日(月)
から
12月9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
はくさい	1/4カット	岐阜県(愛知県)	金時さつまいも	1本	徳島県
なす	2本	愛知県	こねぎ	80g	岐阜県
えのき	200g	長野県	小松菜	120g	岐阜県 大倉園芸
スナップえんどう	60g	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。)

なすとはくさいの和風煮

材料(3~4人)

なす	2本
はくさい	1/4株
油揚げ	2枚

■煮汁

だし汁	300cc
★生姜すりおろし	1片
★酒	大1
★麵つゆ	大3
★醤油	大1
★みりん	大1
★塩	少々

作り方

- 1.はくさいを適当な大きさに切り油揚げは横に6等分ぐらいに切りなすも皮をむき縦に4等分に切っておきます。
- 2.鍋にだし汁を入れ煮立ったら★の調味料となすを入れて煮ます。
- 3.なすが煮えたらはくさいと油揚げを入れて5分ほど煮たら出来上がり！

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 12月1週

お届け12/4~12/9



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。