



コープぎふの野菜セット

2018年3月3週

お届け日
3月12日(月)
から
3月17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
なす	2本	愛知県	パオ(サンチェ)	1袋	愛知県
飛騨なめこ	120g	岐阜県	ズッキーニ	1本	宮崎県
さやえんどう	50g	和歌山県	里芋	300g	岐阜県 大倉園芸
新じゃがいも	3玉	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・大きさは形は不揃い、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。)

里芋とひき肉のピリ辛スープ

材料(2人)

里芋	200g
合挽き肉	100g
液体塩こうじ(漬け込み用)	10g
さやえんどう	3~4枚
水	300ml

■調味料

液体塩こうじ	小さじ1と小さじ1
豆板醤	小さじ1
にんにくチューブ	2cm
胡椒	少々

作り方

- 1.合挽き肉と液体塩こうじをジッパー付きの袋に入れ、よく揉み込み冷蔵庫へ
- 2.里芋は皮を剥いて乱切りにし、水にさらす。
さやえんどうは筋を取っておき、軽く湯通して細切りにする。
- 3.鍋にお湯を沸かし、里芋を入れて柔らかくなるまで中火で煮込み、合挽き肉と■の調味料を入れひと煮立ちさせる。
- 4.お皿に盛り、さやえんどうを添えて完成です！！

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 3月3週

お届け 3/12~3/17



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。