



コープぎふの野菜セット

2018年8月4週

お届け日
8月20日(月)
から
8月25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
キャベツ	1/2カット	長野県	玉ねぎ	2玉	北海道
長茄子	2本	徳島県	アスパラガス	1束	長野県
ひだなめこ	1PK	岐阜県	ねぎ	1袋	岐阜県 大倉園芸
とまと	1玉	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。)

～キャベツと玉ねぎ 豚肉のオイスター炒め丼～
★コクのあるオイスターソースが具材に絡みごはんがすすむ！

材料(2人分)	
豚バラ肉	300g
塩・こしょう	各少々
玉ねぎ	1玉
しめじ	1P
キャベツ	1/2カット
サラダ油	大さじ1/2
オイスターソース	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
青ネギ	2～3本

作り方.

- 1.豚バラ肉は5～6mm程度の厚さに切り、塩・こしょうをふる。
- 2.玉ねぎはくし型に切り、しめじは小房に分け、キャベツは食べやすい大きさに切る。
- 3.フライパンにサラダ油を熱し、豚バラ肉をこんがり焼いてから、余分な油をふき取り、玉ねぎ・しめじ・キャベツを炒め合わせる。
- 4.具材を炒めたフライパンに、オイスターソース・しょうゆ・酒を加えて、青ネギの小口切りを加えて炒める。
- 5.ご飯をよそった丼に盛り付けたら完成！！

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。)

2018年8月4週

お届け 8/20～8/25



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。