



コープぎふの野菜セット

2018年10月1週

お届け日
10月1日(月)
から
10月6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	長野県産	大葉	1袋	愛知県産
きゅうり	2本	岐阜県産	パオ(つつみな)	1袋	愛知県産
ぶなしめじ	100g	長野県産	ねぎ	約150g	岐阜県大倉園芸
ごぼう(カット)	1袋	鹿児島県産			

「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。)

～簡単☆ぶなしめじとごぼうの炊き込みご飯～

材料(2人分)

ぶなしめじ	100g
ごぼう(カット)	1袋
米	1合
☆みりん	大さじ1
☆酒	大さじ1
☆醤油	大さじ1
☆塩	2つまみ
水	適量
乾燥昆布(あれば)	1枚
万能ねぎ小口切り(あれば)	適量

作り方.

- 1.米は洗い水気を切る。ごぼうも水洗いする。
- 2.炊飯器に米と☆の調味料を入れ、目盛りまで水を足す。
- 3.ごぼうはそのまま炊飯器に入れ、ぶなしめじは手で小さくちぎりながら入れる。全体をかき混ぜてから昆布を乗せ、炊飯を開始する。
- 4.炊き上がったからお皿に盛り、お好みで万能ねぎの小口切りを乗せたら完成！！

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10月1週

お届け 10/1～10/6



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。