



コープぎふの野菜セット

2018年10月3週

お届け日
10月15日(月)
から
10月20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
長茄子	1本	熊本県産	玉ねぎ	2玉	北海道産
きゅうり	2本	岐阜県産	みつば	1袋	愛知県産
えのき	200g	長野県産	さつまい	約250g	岐阜県大倉園芸
とまと	1玉	岐阜県産			

「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。)

～茄子とえのきのさっぱりポン酢あえ～
☆少ない材料でとっても簡単！！

材料(2人分)

長茄子	1本
えのき	200g
大根	5センチ
ポン酢	大さじ3
ごま油	大さじ1
ゴマ	お好みで

作り方.

1. 茄子は細切り、えのきはいしづきを切り落として軽くほぐします。
2. 沸騰した鍋で茄子とえのきを1分半茹でます。
3. 茹でている間に大根をおろします。
4. 1分半たったらざるにあげ、ポン酢・ごま油と合わせます。
5. お好みでごまをかけたら出来上がり！！
(しそやのりをかけても美味しくお召し上がり頂けます)

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。)

2018年10月3週
お届け10/15～10/20



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。