



コープぎふの野菜セット

2018年11月3週

お届け日
11月12日(月)
から
11月16日(金)

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	長野県産	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
ぶなしめじ	1袋	長野県産	ねぎ	1袋	岐阜県大倉園芸
ジャンボインゲン	80g	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。)

～ツナと三つ葉の和風ガーリックパスタ～

材料(2人分)

パスタ	200g
ツナ缶	1缶
玉ねぎ	1個
三つ葉	1束
ぶなしめじ	1袋
にんにく	10g
バター	10g
(調味料)	
★醤油	小さじ2
★顆粒だし	小さじ1
★みりん	小さじ1
★酒	小さじ1/2

作り方.

- 1.玉ねぎ、にんにくは薄切りにし、三つ葉は5センチ幅に切り、ぶなしめじはバラしておく。
- 2.たっぷりのお湯をフライパンに沸かし、塩を加えたらパスタを半分に折り茹でる。
- 3.パスタが茹で上がったらザルにあげ、同じフライパン油とにんにくを入れ香りが出るまで炒める。
- 4.ツナ缶は油を切らずにそのままフライパンへ入れ、その他玉ねぎ、しめじも加えて炒める。
- 5.しんなりしてきたら茹でたパスタとバター、★の調味料を加え、味が全体に混ざったらお皿に盛り、三つ葉を乗せたら出来上がり！！

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。)

2018年11月3週

お届け 11/12～11/16



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。