



コープぎふの野菜セット

2018年11月4週

お届け日
11月19日(月)
から
11月23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
長茄子	1本	熊本県産	ズッキーニ	1本	宮崎県産
エリンギ	1パック	新潟県産	春菊	約130g	岐阜県産
さやえんどう	50g	徳島県産	小松菜	約120g	岐阜県 大倉園芸
じゃがいも	3玉	北海道産			

「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。)

～エリンギとじゃがいものオイスタ炒め～

☆あと一品という時に！！オイスターソースの味が美味！！

材料(2人分)

エリンギ	1パック
じゃがいも	2玉
オイスターソース	大さじ2
バター	20g
塩コショウ	少々
サラダ油	大さじ2
(オイスターソースがない時の代用)	
粉末スープの素(コンソメ等)	ひとつまみ
醤油	大さじ1
砂糖	小さじ1

作り方.

1. エリンギを食べやすい大きさ(1cm程度)に切る。
2. じゃがいもはエリンギと同じぐらいの短冊切りにし、水で軽く流して耐熱皿に入れ、ラップが少し透き通るぐらいに温める。
3. フライパンにサラダ油を引いて、エリンギとジャガイモを入れ、焼き目がつくぐらいに炒める。
4. 焼き目が付き始めたら、水大さじ1を入れて蓋をして蒸し焼きにする。あまり触らず中から弱火で放置のまま5分程焼く。
5. 5分経ったらしゃもじで混ぜ炒める。じゃがいもに串が通ったら、オイスターソースと水大さじ1を入れ混ぜる。
6. 全体にソースが混ざってきたら、バターを入れ火を止め絡め、塩コショウで味を整えたら出来上がり！！

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4週

お届け 11/19～11/23



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。