



# コープぎふの野菜セット

2019年3月4週

お届け日  
3月25日(月)  
から  
3月29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
キャベツ	1/2カット	愛知県産	新玉ねぎ	2玉	愛知県産
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	小松菜	約120g	岐阜県産 大倉園芸
いんげん豆	約70g	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。)

### 小松菜と鶏ささみのヘルシーロールキャベツ

#### 材料(2人分)

キャベツ	1/2カット
鶏ささみ	約5枚
小松菜	約120g
白だし	大さじ1
ごま油	小さじ1
七味唐辛子	適量

#### 作り方.

- 1.キャベツの芯を取り、沸騰させた鍋で茹でる。  
又はキャベツをラップで包み電子レンジで加熱する。
- 2.①のキャベツをあげて、小松菜を茹で、水気をしぼり根をカットする。
- 3.鶏ささみを包丁の背、又は棒でたたいて薄く伸ばす。
- 4.ラップの上に茹でたキャベツ・鶏ささみを隙間があかないように並べ、その上に小松菜をのせて巻き上げる。
- 5.④をラップでしっかりと包み、電子レンジで加熱する。
- 6.火が通ったらカットして皿に盛りつけ白だし・ごま油・七味唐辛子をかけて完成！！

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。)

2019年3月4週

お届け3/25~3/29



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。