



コープぎふの野菜セット

2019年5月3週

お届け日
5月13日(月)
から
5月17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	2本	熊本県産	ズッキーニ	1本	宮崎県産
ぶなしめじ	100g	長野県産	大葉	1袋	愛知県産
スナップエンドウ	約60g	岐阜県産	ねぎ	約150g	岐阜県産 大倉園芸
新じゃがいも	3玉	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。)

ズッキーニと大葉と鶏肉の梅 pasta

材料(1人分)

パスタ	1束
鶏肉	100g
大葉	1袋
梅干し	1個
ズッキーニ	1本
アスパラガス	1本
塩コショウ	適量
オリーブオイル(又はサラダ油)	大さじ1

(調味料)

醤油	大さじ1
料理酒	大さじ1

作り方.

- ズッキーニは縦に割って輪切りし、塩水に漬けます。アスパラは根元を切り、食べやすい大きさに切ります。
- 大葉は軸を切り落とし、葉を重ねて千切りにします。梅は包丁でつぶし、鶏肉に塩コショウをふりかけもみませます。
- パスタを茹で、茹であがる3分前になったらアスパラガスを入れます。
- フライパンにオリーブオイル大さじ1をひき、中火で鶏肉が白っぽくなるまで炒めます。
- 弱火にしてズッキーニ・大葉・梅肉に醤油大さじ1、料理酒大匙1を加えて絡めます。
- パスタとアスパラが茹であがったらフライパンに加え、混ぜ合わせれば完成です！！

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。)

2019年5月3週

お届け 5/13~5/17



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。