



コープぎふの野菜セット

2019年7月4週

お届け日
7月22日(月)
から
7月26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
きゃべつ	1/2カット	長野県産	とまと	1玉	岐阜県産
なす	2本	岐阜県産・徳島県産	黄色ズッキーニ	1本	長野県産
ぶなしめじ	1袋	長野県産	ねぎ	1袋	岐阜県産 大倉園芸
スナップえんどう	約50g	青森県産・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。)

ナストマトの揚げだし

材料(4人分)

ナス	1本
トマト	1個
パセリ(みじん切り)	少々

調味料

★醤油	大さじ2
★酢	大さじ1
★酒	大さじ1
★砂糖	大さじ1.5

作り方.

- 1.ナスは長さ3センチくらいの大きさに切って水にさらしておく。トマトはくし切りにする。
- 2.★の調味料を混ぜてカップに入れて電子レンジで1分加熱して冷ます。
- 3.ナスの水気をきって、フライパンに油を少量ひき揚げ焼きにする。しんなりしたら、クッキングペーパーの上にあけて油をきる。
- 4.3のナスとトマトを漬けだれにつけてパセリを散らし冷蔵庫で冷ましたら完成です。

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7月4週

お届け 7/22~7/26



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。