



コープぎふの野菜セット

2019年8月3週

お届け日
8月12日(月)
から
8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	じゃがいも	2玉	北海道産
長茄子	1本	徳島県産	みょうが	1パック	高知県産
ぶなしめじ	1袋	長野県産	小松菜	1袋	岐阜県産 大倉園芸
とまと	1玉	岐阜県産			

「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、トマト、卵の彩り中華炒め

材料(3人分)

小松菜	1束
トマト	1個
卵	3個
ニンニク	1片
胡麻油	適量
☆中華だし	小2
☆醤油	小2
☆塩コショウ	適量

作り方.

- 1.小松菜は6cm位に切りトマトは1/8のくし切りにする。
- 2.フライパンに胡麻油を熱して崩しすぎないように卵を焼いたら一度お皿に取り出す。
- 3.フライパンにニンニクを香りが出るまで胡麻油で熱したら小松菜を良く炒め、トマトを入れしんなりしてきたら調味料☆で味をつける。
- 4.卵を3に戻して良く絡めたら完成。

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8月3週

お届け 8/12~8/16



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。