



コープぎふの野菜セット

2019年11月1週

お届け日
11月4日(月)
から
11月8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	胡瓜	2本	岐阜県産
ぶなしめじ	1袋	長野県産	いんげん豆	1袋	鹿児島県産
玉葱	3玉	北海道産	サラダ菜	1袋	静岡県産
小松菜	1袋	岐阜県産 大倉園芸			

「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。)

キャベツと豚肉の生姜焼き

材料(2~3人分)

豚もも薄切り肉	200g
キャベツ	1/6玉
ぶなしめじ	1/2袋
しょうゆ	大さじ1.5
生姜(すりおろし)	1かけ
油	大さじ1/2
水	大さじ2

作り方.

- 1.肉を3~4cm幅に切り、生姜としょうゆと一緒にポリ袋に入れ、袋の上から揉み込んでおく。
- 2.キャベツは1口大に切り、しめじは株元を取りほぐしておく。
- 3.油と水と②をフライパンに入れ、キャベツがしんなりするまで弱火で蒸し焼きにする。
- 4.①をフライパンに足し入れ強火で全体を混ぜ合わせるように焼く。

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11月1週

お届け 11/4~11/8



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。