



コープぎふの野菜セット

2019年11月2週

お届け日
11月11日(月)
から
11月15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	大葉	1袋	愛知県産
えりんぎ	1袋	新潟県産	にら	1袋	高知県産
メークイン	3玉	北海道産	里芋	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。)

ニラとエリンギの塩玉炒め

材料

エリンギ 大2本(1パック)

ニラ 1束

卵 3個

塩 少々

■サラダ油

◇塩 小さじ1/4

◇砂糖 少々

ごま油 小さじ1

作り方.

- エリンギは縦半分にしてから斜め薄切りにする。
ニラは5cmくらいの長さに切る。卵は溶きほぐして塩少々と混ぜる。
- フライパンにサラダ油(大1)を熱して卵液を入れ、大きくザツと混ぜて半熟になったら取り出す。
- ②のフライパンにサラダ油(大1~2)を熱して、エリンギを炒める。
全体に油が回ったら◇をふって炒める。
- エリンギがしんなりしたらニラを加えて炒め合わせ、ごま油を回しかけて②を戻し入れてサツと合わせて完成！

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11月2週

お届け 11/11~11/15



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。