



コープぎふの野菜セット

2020年1月2週

お届け日
1月13日(月)
から
1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
キャベツ	1/2カット	愛知県産	とまと	1玉	岐阜県産
長茄子	2本	熊本県産	玉ねぎ	3玉	北海道産
ぶなしめじ	1袋	長野県産	里芋	1袋	岐阜県産 大倉園芸
きぬさや	1袋	和歌山県産			

「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・大きさは形は不揃い、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。)

キャベツとツナのあっさり煮

材料(4人分)

キャベツ	1/4個	約370g
人参	1/3本	約50g
玉ねぎ	1/2個	約100g
ツナ缶(小)		70g
水		300cc
和風粉末だし	小さじ1/2	
塩	小さじ1/2	
醤油	大さじ1/2	
料理酒	大さじ1	
みりん	大さじ1	

作り方.

- 1.キャベツは食べやすい大きさにざく切りにする。
人参は短冊切りに、玉ねぎは約0.5~1cmにスライスする。
- 2.鍋に工程1の野菜と軽く油を切ったツナ缶を入れ、
水と粉末だしを入れて火にかける。
- 3.鍋が沸騰したら、調味料を全て加えて約10~15分程度煮る。
- 4.野菜がお好みの硬さになったら、器に盛り付けて完成です。

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。)

2020年1月2週

お届け 1/13~1/17



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。