



コープぎふの野菜セット

2020年5月4週

お届け日
5月25日(月)
から
5月29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
なす	2本	愛知県	おおば	1袋	愛知県
えりんぎ	1袋	新潟県	モロヘイヤ	1袋	岐阜県
インゲン豆	1袋	鹿児島県	にんじん	1袋	岐阜県産 大倉園芸
じゃがいも	2玉	長崎県			

「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。)

鶏肉と野菜たっぷりとろとろ汁

材料(5人分)

鶏もも肉	1/2枚
人参	1/2本
モロヘイヤ	1袋
じゃがいも	1個
ねぎ	1/3本
なめこ	1袋
ごぼう	1/2本
水	約600cc
粉末だし	お好みで
味噌	お好みで
油	大さじ1

作り方.

- 1.じゃがいもと人参を食べやすい大きさに切り、レンジで600W3分ほどチンします。
- 2.鶏肉を皮の方から炒めたら、ねぎを加えて軽く炒めます。
- 3.ささがきにしたゴボウとチンしたじゃがいもと人参を加えて炒めます。
- 4.具材がひたひたになるくらいに水を入れ、粉末だしを入れてやわらかくなるまで煮て最後にもろへいやとなめこを加えます。
- 5.もろへいやもやわらかくなったら、味噌をといて完成です！

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5月4週

お届け 5/25~5/29



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。