



コープぎふの野菜セット

2020年10月2週

お届け日
10月12日(月)
から
10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	さつまいも(シルク)	1本	熊本県
なす	2本	岐阜県	ズッキーニ	1本	宮崎県
えのき	1袋	長野県	ねぎ	1袋	岐阜県産 大倉園芸
たまねぎ	3玉	北海道			

「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。)

ズッキーニとなすと海老のガリパタ炒め

材料(3人分)

ズッキーニ	1本
なす	1本
冷凍海老	8尾
玉ねぎ	1/2個
にんにく	2片
油	適量
塩胡椒	適量
バター	約12g
醤油	大さじ1

作り方.

- 1.ズッキーニとなすは乱切りにし、玉ねぎはくし切りにします。にんにくはみじん切りにし、海老は解凍します。
- 2.フライパンに油とにんにくを入れ弱火で温めます。
- 3.香りが出てきたら海老を入れて火をとおします。(弱火～中火)
- 4.野菜を入れて塩胡椒をして炒めます。
- 5.野菜に火が通ったらバターを入れ熱で溶かします。バターが全体にまわったら、香り付けに醤油をまわし入れて完成です。

切り取り

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10月2週

お届け 10/12～10/16



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。