



コープぎふの野菜セット

2020年10月3週

お届け日
10月19日(月)
から
10月23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
長なす	1本	熊本県	インゲン豆	50g	鹿児島県
きゅうり	2本	岐阜県	かぼちゃ	1/4カット	北海道
ぶなしめじ	1袋	長野県	こまつな	1袋	岐阜県産大倉園芸
じゃがいも	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。)

南瓜といんげんと厚揚げの鶏そぼろあんかけ

材料(3人分)

南瓜	1/4
いんげん	6つくらい
厚揚げ(ミニ)	6個
鶏そぼろ	80g
◎水	200cc
◎昆布つゆ	100cc
◎みりん	100cc
◎料理酒	50cc
◎ほんだし	少々
片栗粉	少々

作り方.

- 鍋に◎をすべて入れて、鶏ひき肉をいれたら、火にかけます。
- 南瓜といんげんを食べやすい大きさに切ります。
ひき肉に火が通ったら、南瓜といんげんを入れます。
その後、厚揚げを入れます。(中火と弱火の間)
- 南瓜が煮えたら、水で溶かした片栗粉の様子を見ながら少ずつ入れてお好みのとろみをつけたら完成です。

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3週

お届け 10/19~10/23



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。