



# コープぎふの野菜セット

2021年7月3週

お届け日  
7月19日(月)  
から  
7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
きゃべつ	1/2カット	長野県	じゃがいも	2玉	静岡県
だいこん	1/2カット	岐阜県	おおば	1袋	愛知県
ぶなしめじ	1袋	長野県	ミニトマト	1袋	岐阜県大倉園芸
チンゲンサイ	1袋	静岡県			

## 「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。)

### 野菜たっぷり回鍋肉

材料(2人分)

豚肉 120g  
ぶなしめじ 1/2パック  
長ねぎ 1/4本  
キャベツ 1/4個  
ピーマン 1個  
にんにく 1片  
豆板醤 小さじ1  
ごま油 小さじ2

◎赤味噌 大さじ1  
◎砂糖 小さじ1/4  
◎しょうゆ 小さじ2  
◎酒 大さじ1  
◎ごま油 1滴  
◎こしょう 適量

作り方.

- 1.豚肉は約5cmくらいの長さに切る。ぶなしめじは石突きを切り落としてほぐしておく。長ねぎとにんにくはみじん切りにする。きゃべつはざく切りにして、ピーマンは細切りにしておく。
- 2.◎の調味料を混ぜ合わせる。
- 3.フライパンにごま油をひいて中火で熱し、みじん切りにした長ねぎとにんにく、豆板醤を入れて炒める。
- 4.少し炒めたら、豚肉とぶなしめじを入れて焼いていく。豚肉に火が通ったら、強火にしてキャベツとピーマンを入れて炒める。
- 5.キャベツ、ピーマンに火が通ったら、◎の調味料を入れて炒める。
- 6.全体に調味料が絡まったら、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。)

2021年7月3週

お届け 7/19~7/23



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。