



# コープぎふの野菜セット

2021年10月2週

お届け日  
10月11日(月)  
から  
10月15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	2本	熊本県	すだち	1袋	徳島県
ぶなしめじ	1袋	長野県	米ナス	1玉	高知県
じゃがいも	2玉	北海道	こまつな	1袋	岐阜県産大倉園芸
とうみょう	1袋	岐阜県			

## 「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。)

### 豆苗とじゃがいもとぶなしめじのガリバター炒め

材料(2人分)

豆苗	1袋
じゃがいも	1個
ぶなしめじ	1/2袋
豚小間切れ肉	150g
バター	20g
にんにく	1片
塩コショウ	少々
醤油	大さじ1

作り方.

- 豆苗は根本から切り、4cmくらいの長さに切ります。  
じゃがいもは皮を剥いて、芽を取り、食べやすい大きさの半月切にします。  
ぶなしめじは石づきを切り落としてほぐします。
- 豚肉は食べやすい大きさに切り、にんにくはみじん切りにします。
- フライパンにバターを熱し、にんにくを炒めます。  
にんにくがきつね色になったら、豚肉を炒めます。
- 豚肉の色が変わってきたら、塩コショウを振り、  
じゃがいも、ぶなしめじを順に加えて炒めます。
- じゃがいもに火が通ったら、豆苗を加えてさっと炒めます。  
最後に醤油を加え、塩コショウで味を整えたら完成です。

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10月2週

お届け 10/11~10/15



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。