



# コープぎふの野菜セット

2022年5月4週

お届け日  
5月23日(月)  
から  
5月27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	にら	1袋	高知県
えのき	1袋	長野県	とうみょう	1袋	岐阜県
とまと	1玉	岐阜県	こまつな	1袋	岐阜県産大倉園芸
玉ねぎ	1玉	愛知県			

## 「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。)

### にらとトマトと卵のオイスターソース炒め

材料(2人分)

にら	1/2袋
トマト	1個
卵	2個
●鶏がらスープの素	小さじ1/2
●オイスターソース	小さじ1/2
●砂糖	小さじ1/2
●醤油	小さじ1/2
サラダ油	大さじ1
ごま油	適量

作り方.

- 1.にらは4cm幅に、トマトは食べやすい大きさに切ります。
- 2.●の調味料を混ぜ合わせておきます。
- 3.フライパンにサラダ油を熱し、溶いた卵を加え火が通ったら、お皿によけておきます。
- 4.フライパンにごま油を熱し、トマトを入れて、1分ほど強火で炒めたら、にらも加えて少し炒め、●の調味料を入れます。(調味料を少し残す)
- 5.卵を加えて混ぜ合わせ、残りの調味料を入れて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。)**

2022年5月4週

お届け 5/23~5/27



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。