



コープぎふの野菜セット

2023年2月2週

お届け日
2月6日(月)
から
2月10日(金)

本日は下記商品の6品をお届けしています。

品名	規格	産地	品名	規格	産地
キャベツ	1/2カット	静岡県	おおば	1袋	愛知県
なす	2本	愛知県	こまつな	1袋	岐阜県大倉園芸
えのき	1袋	長野県			
じゃがいも	2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6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。)

鶏もも肉となすとじゃがいもの甘辛煮

材料(2人分)

じゃがいも	2玉
茄子	1本
鶏もも肉	200g
サラダ油	大さじ1.5
★水	75ml
★砂糖	大さじ1
★酒	大さじ1
★みりん	大さじ1
★醤油	大さじ1.5
すりおろしにんにく	大さじ1/2
小ネギ	2~3本

作り方.

1. 鶏もも肉を一口大に、じゃがいも・茄子は乱切りにします。
2. 油を引いたフライパンで茄子を炒めます。焦げ目がついたら一旦取り出します。
3. 油は足さず、鶏もも肉とじゃがいもを炒めます。鶏もも肉の表面の色が変わり、こんがり焼き目がつくまで炒めます。
4. ★を入れて蓋をして煮ます。(弱めの中火で15分程)
5. 煮汁が半分以下になり、じゃがいもが柔らかくなったら、にんにくと2の茄子を入れます。
6. 蓋を外し、強めの中火にして3分程煮詰めお皿に取り出し、小ネギを散らしたら完成です。

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。)

2023年2月2週

お届け 2/6~2/10



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。