



コープぎふの野菜セット

2024年6月4週

お届け日
6月24日(月)
から
6月28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
長なす	2本	熊本県	ゴーヤ	1本	鹿児島・熊本県
えのき	1袋	長野県	玉ねぎ	1袋	岐阜県 大倉園芸
新ごぼう(サラダ)	1袋	鹿児島県			
ズッキーニ	1本	長野県			

「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。)

油揚げと玉ねぎとえのきの卵とじ

材料(2人前)

えのき	100g
玉ねぎ	1/2個(80g)
油揚げ	2枚(約30g)
A 水	カップ1/2
A 酒	大さじ1/2
A しょうゆ	小さじ2
A みりん	小さじ1
かつお節	2~3つまみ
溶き卵	1個分

作り方

- えのきは根元を落として2~3cmに切る。玉ねぎは1cmのくし切りにする。油揚げは熱湯をかけ、油抜きをし、水気を絞って食べやすい大きさに切る。
- 鍋にAを入れて火にかけて、沸いたら玉ねぎを加えて煮る。えのき、油揚げを加えて蓋をして弱めの中火で3~4分煮る。
- かつお節を加えてサッと混ぜ、溶き卵を回し入れたら蓋をして火を止め、そのまま半熟状になるまでおいておく。
- お皿に盛ったら完成です。

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。)

2024年6月4週

お届け 6/24~6/28



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。