



コープぎふの野菜セット

2018年1月2週

お届け日
1月8日(月)
から
1月13日(土)

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
きゅうり	2本	岐阜県	秋堀りじゃがいも	3玉	長崎県
えのき	200g	長野県	新ごぼう	1袋	熊本県
スナップえんどう	60g	鹿児島県	里芋	約300g	岐阜県 大倉園芸
とまと	1玉	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。)

とり肉と新ごぼうの梅風味和え

材料(2人)

とりもも肉	1枚(200g)
新ごぼう	1/3~1/4本
スナップえんどう	60g
サラダ油	大さじ1/2
バター	小さじ1強

梅だれ	
梅干し	1個
だし汁	大さじ1・1/2
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1
みそ	小さじ1

作り方

1. とり肉は食べやすい大きさに切る。ごぼうは皮をこそげ、4cmの長さに切って半分に切り水にさらす。
スナップえんどうは筋をとり、塩を加えた熱湯でサッと茹でて水にとる。
2. 梅だれの梅干しは種を取り除いてたたき、残りの材料とよく混ぜる。
3. フライパンに油を熱し、とり肉を皮目から焼く。
両面に焼き色がついたら余分な脂をペーパータオルでふき、ごぼうを加えて炒め合わせる。たれを加えて炒め、バターを加えてからめる。
スナップを入れ、サッと炒めて出来上がり！！

切り取り線

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。)

2018年 1月2週

お届け 1/8~1/13



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。