



コープぎふの野菜セット

2018年4月2週

お届け日
4月9日(月)
から
4月14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
きゃべつ	1/2カット	愛知県	新じゃがいも	3玉	鹿児島県
だいこん	1/2カット	岐阜県	ズッキーニ	1本	宮崎県
飛騨なめこ	約120g	岐阜県	小松菜	約120g	岐阜県 大倉園芸
いんげん	70g	鹿児島県			

「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。)

大根と鶏肉の煮もの

材料(2人)

鶏もも肉(小)	1枚(約200g)
いんげん	4本ぐらい
大根	1/2本
煮汁A	
水	1/2カップ
酒	1/4カップ
醤油	大さじ1
砂糖	大さじ1
煮汁B	
だし汁	1カップ
醤油	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2

作り方

- 1.大根は厚さ1.5~2cmの輪切りにし、皮を厚めにむいて大きいものは半分に切る。鶏肉は大きめの一口大に切る。いんげんはヘタを切り、熱湯でサツと茹でて切る。
- 2.鍋に大根とたっぷりの水を入れて火にかけ、煮立ったら中火にして10分ほどゆで、ザルに上げる。別の鍋に煮汁Aを入れて煮立て、鶏肉を入れる。再び煮立ったら弱めの中火にし、アクをすくいながら6~7分煮て取り出す。
- 3.鶏肉を煮た鍋に煮汁Bの食材を加えて大根を入れ、落とし蓋をして弱火で15分~20分柔らかくなるまで煮る。鶏肉を戻し入れて3~4分煮、味を見て足りなければ醤油を加えて味を整える。最後にいんげんを入れて軽く混ぜ、お皿に盛って出来上がり！！

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。)

2017年 4月2週

お届け 4/9~4/14



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。