



# コープぎふの野菜セット

2018年9月2週

お届け日  
9月10日(月)  
から  
9月15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
はくさい	1/4カット	長野県産	にら	1袋	高知県産
大根	1/2カット	岐阜県産	ピーマン	1袋	大分県産
えりんぎ	100g	新潟県産	さつまいも	230g	岐阜 大倉園芸
にんじん	2本	北海道産			

## 「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。)

～にらと人参のチヂミ～  
もっちりカリッと美味しい！！

材料(2人分)

にら	1袋
人参	1/2本
小麦粉	1/2カップ
卵	1個
水	70cc
塩	ひとつまみ
ほんだし(顆粒)	小さじ1/2
ごま油	適量
サラダ油	適量

作り方.

1. にらは4センチの長さにカットする。  
人参はピーラーでスライスする。
2. ボウルに小麦粉・卵・水・ほんだしを加えよく混ぜ、  
にらと人参を加えざっと混ぜる。
3. フライパンにごま油とサラダ油を多めに熱し、2を加え出来るだけ薄く延ばす。  
(薄く延ばした方がカリッと美味しくなります。)
4. 中火で焼き色が付くまでじっくり焼く。
5. 焼き色が付いたらヘラで反対に返し、フライパンの淵からサラダ油とごま油を少量加えカリッとさせるまで焼いたら出来上がり！！

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9月2週

お届け 9/10～9/15



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。