



コープぎふの野菜セット

2018年11月1週

お届け日
10月29日(月)
から
11月2日(金)

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	とまと	1玉	岐阜県産
長茄子	1本	熊本県産	玉ねぎ	3玉	北海道産
エリンギ	1パック	新潟県産	小松菜	1袋	岐阜県 大倉園芸
いんげん豆	60g	鹿児島県産			

「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。)

～白菜と茄子の味噌炒め丼～

☆辛味噌のkokと野菜がご飯に合う一品！！

材料(2人分)

長茄子	1本
パプリカ	1個
白菜	1/4
にんにく	2片
しょうが	適量
☆味噌	大さじ2
☆砂糖	大さじ1
☆一味唐辛子	小さじ1
☆水	大さじ1～2
☆酒	小さじ1/2～1
油	適量

作り方.

1. にんにく、生姜はみじん切りにし、☆の調味料を混ぜておく。
2. 茄子は輪切り、又は半月切りにする。白菜、パプリカは短冊切りにする。茄子は炒める直前まで灰抜きする。
3. 油をひいて、にんにく、生姜を香りが立つまで中強火で炒める。
4. 茄子を入れて炒める。火が通ったら、パプリカ、白菜の順に入れ火を通していく。
5. 全部に火が通ったら、あらかじめ混ぜておいた調味料をいれてよく絡める。必要に応じて水を足す。
6. たれがよく絡まったら丼に盛り付けて完成！！

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11月1週

お届け10/29～11/2



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。