



コープぎふの野菜セット

2018年12月1週

お届け日
12月3日(月)
から
12月7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	愛知県産	サラダ菜	1袋	静岡県産
長茄子	2本	熊本県産	春菊	約130g	岐阜県産
えのき	200g	長野県産	ねぎ	約120g	岐阜県大倉園芸
スナップエンドウ	70g	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。)

～茄子とえのきの豚バラしそチーズ巻き～

材料(4人分)

えのき	200g
長茄子	2本
豚バラ肉	600g
しそ	20枚
とろけるチーズ	お好みで
ごま油	少々
サラダ油	100cc
★ごま油	大さじ2
★ポン酢	大さじ2
★みりん	大さじ2
★醤油	大さじ2
かいわれ	1パック
大根おろし	お好みで

作り方.

- 1.大葉ととろけるチーズを切り、豚バラの上に乗せる。
- 2.えのきは石づきを取り、茄子は縦十字に切り、それぞれ別々に大葉ととろけるチーズが乗った 豚バラに巻いていく。
- 3.茄子巻きだけ小麦粉で全体に薄くコーティングし、フライパンに薄く引いたサラダ油で揚げる。
- 4.えのき巻きはごま油で全体に焼き目が出来るまで炒める。
- 5.お皿に写し、水分を絞った大根おろしをかけ、★の調味料を回しかける。
- 6.最後にカイワレを散らしたら出来上がり！！

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12月1週

お届け日 12/3～12/7



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。