



コープぎふの野菜セット

2019年5月4週

お届け日
5月20日(月)
から
5月24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
大根	1/2カット	愛知県産	とまと	1玉	岐阜県産
きゅうり	2本	岐阜県産	新玉ねぎ	3玉	愛知県産
エリンギ	100g	新潟県産	小松菜	約150g	岐阜県産 大倉園芸
インゲン豆	約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。)

小松菜とエリンギの和風混ぜご飯

材料(3人分)

ご飯	3合分
小松菜	150g
エリンギ	100g
きざみあげ	35g
ごま油	大さじ2
★醤油	大さじ4
★酒	大さじ2
★みりん	大さじ2

作り方.

- 1.小松菜・エリンギ・きざみあげを細かく刻む。
- 2.熱したフライパンにごま油を入れ、小松菜とエリンギを加えて中火で軽く炒め、★の調味料を加えて強火で炒める。
- 3.②の汁が半分くらいになったらきざみあげを加え、中火で汁気がなくなるまで煮詰める。
- 4.ご飯が炊きあがったら、③を加え混ぜ合わせれば完成！！

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。)

2019年5月4週
お届け 5/20~5/24



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。