



コープぎふの野菜セット

2020年3月4週

お届け日
3月23日(月)
から
3月27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
なす	2本	愛知県産	サラダ菜	1袋	鹿児島県産
えりんぎ	1パック	新潟県産	春菊	1袋	岐阜県産
きぬさや	1袋	和歌山県産	里芋	1袋	岐阜県産 大倉園芸
玉ねぎ	3玉	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。)

茄子の揚げ浸し風

材料(2人分)

茄子	1本
たまねぎ	1/4個
サラダ油(揚げ油)	鍋底から1センチくらい
めんつゆ(2倍濃縮)	100ml
水	100ml
生姜チューブ	2センチくらい
かつお節	お好み

作り方.

1. 茄子は縦半分になり、斜めに切り込みを入れ、一口大に切る。
2. たまねぎは0.5センチくらいの細切りにする。
3. 鍋に油を敷き、茄子を揚げ焼きにする。
4. 茄子に焼き目がついたら、たまねぎを加えて、油を全体に回す。
5. めんつゆと水と生姜チューブを加えて、落し蓋をして5分程度煮る。
6. 茄子とたまねぎが柔らかくなっていたら完成！
(お好みでかつお節をトッピング)

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。)

2020年3月4週

お届け 3/23~3/27



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。