



コープぎふの野菜セット

2022年12月1週

お届け日
12月5日(月)
から
12月9日(金)

本日は下記商品の6品をお届けしています。

品名	規格	産地	品名	規格	産地
ブロッコリー	1玉	徳島県	しゅんぎく	1袋	岐阜県
えのき	1袋	長野県	こまつな	1袋	岐阜県産大倉園芸
たまねぎ	2玉	北海道			
長なす	2本	熊本県			

「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6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。)

長なす、ブロッコリー、エリンギ、鶏肉のアヒー ジョ

材料(2人分)

長なす 2本
ブロッコリー 1/3株
エリンギ 2本
鶏もも肉 1枚
にんにく 3かけ
オリーブオイル 100cc～
塩 小さじ1/2
糸唐辛子 適量

鶏肉下味用

◎塩コショウ 少々
◎酒 大きじ1

作り方.

1. 鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、◎で下味をつけておきます。
2. ブロッコリー、長なす、エリンギも食べやすい大きさに切り、ブロッコリーは2分ほど茹でておきます。
3. フライパンにオリーブオイルと塩とにんにくを入れて温める。
4. 温まってきたら、1の鶏もも肉を入れて弱火にしてフタをする。
5. 鶏もも肉に火が通ったら、ブロッコリー、長なす、エリンギを入れ、中火にしてフタをします。
6. 野菜に火が通ったら、お皿に盛りつけて糸唐辛子をかけて完成です。

切り取り

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。)

2022年12月1週

お届け 12/5～12/9



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。