



コープぎふの野菜セット

2017年9月3週

お届け日
9月18日(月)
から
9月23日(土)

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
きゃべつ	1/2カット	群馬県	玉ねぎ	3玉	北海道
えのき	200g	長野県	春菊	100g	岐阜県
こねぎ	100g	岐阜県	小松菜	150g	岐阜県 大倉園芸
にんじん	3本	北海道			

「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。)

春菊の白あえ

材料(4人分)

木綿豆腐	半丁
油あげ	1.5枚ぐらい
春菊	100g
にんじん	1/4
くるみ	5個
合わせみそ	大さじ1
砂糖	大さじ1
ごま油	小さじ1
味の素	少々

作り方

- 1.春菊を茹でます。(1分ぐらい)
ザルに上げ流水で洗い、絞っておきます。
にんじんは千切りにします。
- 2.フライパンで油揚げをカリカリになるまで両面を焼きます。
豆腐も熱したフライパンで両面にうっすら焦げ目がつく位に熱し水分を飛ばしておきます。
油あげは1cm幅位に切ります。
- 3.くるみは、すり鉢に入れずっておきます。
ボールに豆腐を入れグシャグシャにします。その中に油あげも入れ混ぜる。
次に、春菊とにんじんも入れ混ぜ合わせる。
最後に砂糖・味噌・くるみ・味の素を入れよく混ぜ合わせて出来上がり！！

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。)

2017年 9月3週

お届け 9/18~9/23



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。