



コープぎふの野菜セット

2016年12月2週

お届け日
12月5日(月)
から
12月10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	愛知県	パオ(焼肉レタス)	1袋	愛知県
きゅうり	2本	岐阜県	小松菜	150g	岐阜県 大倉園芸
えのき	200g	長野県	さといも	300g	岐阜県 大倉園芸
スナップエンドウ	70g	鹿児島県			

「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。)

さといもの和風サラダ

材料(2~3人)

さといも	300g
スナップエンドウ	70g
ツナ缶(ライトタイプ)	小1缶
☆マヨネーズ	大さじ2
☆醤油	小さじ2
☆塩	適量
☆ブラックペッパー	適量
海苔	適量

作り方

1. さといもの皮を剥き、1~2cmの厚さに切る。
お湯を沸かして箸が通るまで茹でる。
最後の30秒前にスナップエンドウを入れて一緒に下茹でする。
2. 茹でたスナップエンドウは水にとり、斜めに切る。
さといもは温かいうちにマッシャーなどで粗めにつぶす。
3. 汁気を切ったツナ、スナップ、さといもに☆の調味料を入れ混ぜ合わせる。
4. お皿に盛り、海苔を散らして出来上がり。

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。)

2016年 12月2週

お届け 12/5~12/10



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。