



コープぎふの野菜セット

2017年3月2週

お届け日
3月6日(月)
から
3月11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
きゅうり	2本	岐阜県	とまと	1玉	岐阜県
飛騨なめこ	120g	岐阜県	新玉ねぎ	2玉	愛知県
そらまめ	200g	鹿児島県	ズッキーニ	1本	宮崎県
里芋	300g	岐阜県			

「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。)

とまとであっさり！冷しなめこあんかけ豆腐

材料(4人)

豆腐(小さめ)	1パック
なめこ	120g
酒	少々
とまと	1/2
麵つゆ(2倍濃縮タイプ)	大さじ3~4
みつば	少々
わさび	お好みで
枝豆(あれば)	8粒程度

作り方

- 1.とまとは湯剥きして細かめに切る、枝豆は茹でて皮をむく。豆腐は4つ切りにして軽く水切りし冷やしておく。
- 2.なめこはよく洗って耐熱容器に入れ、酒少々をかけてレンジで加熱する。全体的に沸き返る状態まで。(1分半~2分ぐらい)
- 3.とまと・枝豆をなめこの容器に入れ、麵つゆを加えて軽く混ぜて冷めるまで置きあら熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- 4.みつばを切る。
食べる前に豆腐・なめこあんを冷蔵庫から出し、豆腐の水気をよく切って器に入れて上からなめこあんをかけ、みつばをあしらう。
お好みでわさびを添えて出来上がり！！

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 3月2週

お届け 3/6~3/11



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。