

VanGohan Recipe: Week of 2024-09-02

ハンバーグ

- Ingredients are marked with Blue Stickers
- Cooking time: 40-50mins

ご自宅でご用意いただくもの

- 油
- 牛乳75ml、もしくは卵1つ

インストラクション

1. レンジで2-3分温めて粗熱を取った玉ねぎ、ひき肉、Seasoning④、牛乳75mlもしくは卵1こを、白っぽく粘りが出るまでボウルで混ぜる
2. 半量ずつを楕円形にまとめたら、片手から片手に投げるようにしてしっかりと空気を抜き、表面をきれいに整える
3. 中火で熱したフライパンに油をひき、少し強い弱火で2を焼き、焼き色がついたら裏返す
4. 蓋をして弱火で8〜10分ほど蒸し焼きにする
5. 野菜は2-3分塩ゆでするか一緒に蒸し焼きにする
6. 竹串などを刺して、火が通っているか確認し、先にハンバーグと野菜をお皿に盛りつける。
7. 使ったフライパンにSeasoning⑦を入れて煮詰めてソースを作り、とろみが出たらハンバーグにかける(⑦を入れる前に焦げや油が気になるようであればキッチンペーパーで軽く拭き取る)

鶏チリ

- Ingredients are marked with Blue Stickers
- Cooking time: 20-30 mins

ご自宅でご用意いただくもの

- 油
- 水大さじ2 (30ml)

インストラクション

1. 鶏肉にSeasoning①で下味をつけてから片栗粉をまぶす
2. フライパンに油を熱し、鶏肉を炒める
3. 色が変わってきたら野菜、Seasoning③と水大さじ2 を入れ炒める
4. Seasoning④を加えて一煮立ちさせ、ソースに少しとろみがつくまで煮詰めて完成
5. 鶏肉はしっかり火が通っているか確認してください

甘辛まぜうどん

- Ingredients are marked with Yellow Stickers
- Cooking time: 10-15 mins

ご自宅でご用意いただくもの

- 水

インストラクション

1. Package①を中火で1-2分加熱（煮詰めないように注意して下さい）
2. うどんを熱湯で一分ほど茹でほぐす（お好みで水でしめてもOK）
3. しっかり湯切りし、Seasoning③と絡ませお皿に盛り付ける
4. うどんの上にキュウリを敷き詰めてその上にツナを乗せる
5. お好みでツナに窪みを作って卵黄をのせる