

VanGohan Recipe: Week of 2024-03-18

イカのガーリックソテー

- Ingredients are marked with Orange Stickers
- Cooking time: 20-25mins

ご自宅でご用意いただくもの

- サラダ油
- 100mlの水、大さじ1の水
- 塩コショウ

インストラクション

1. フライパンに多め油をひいて中火で熱し、野菜に火を通していったん取り出しておく
2. 綺麗にしたフライパンに油をしきニンニクと生姜を入れて、香りが立ってきたらイカを入れ炒める
3. イカに火が通ったら野菜と塩コショウ、Seasoning①を加えて炒め、更に100mlの水を加えて煮立たせる
4. 火を止め、別容器で大さじ1の水で溶いておいた片栗粉を全体に回し入れてとろみをつけ
5. お好みで醤油を加え味を整えて下さい

ビーフシチュー

- Ingredients are marked with Blue Stickers
- Cooking time: 40-60 mins

ご自宅でご用意いただくもの

- 油
- 水250ml

インストラクション

1. 牛肉に小麦粉を絡ませ、油を引いた鍋で焼く
2. 焼き色がついたら、野菜を入れ炒める
3. Seasoning③を入れ2-3分煮たら水250mlを入れる。
4. 牛肉が柔らかくなったらSeasoning④を入れ、とろみが出るまで弱火で煮詰める
5. 最後にバターを入れる

醤油ラーメン

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

ご自宅でご用意いただくもの

- 800mlの水（2人前）

インストラクション

1. たっぷりのお湯を沸かし中華麺を6分茹でる
2. 別で800mlの水を沸騰させ、Soup baseを入れ良くまぜスープを作る（1人前はSoup baseを半分、水は400mlです）
3. スープをどんぶりに入れ、茹でた麺をしっかり湯切りして入れ軽くほぐす
4. ネギ、コーン、ナムルもやし、煮卵をトッピング
5. お好みで醤油を足して味を調整して下さい



1 ORDER FOR 2 PEOPLE

PACKAGE OF THE WEEK

- 今週のメニュー -

MAR 19, 2024

MAIN メイン (MEAL KIT)

WHAT WE SEND
届くもの



イカのガーリックソテー SAUTEED GARLICKY SQUID

Squid, Broccoli, Carrot,
Bamboo Shoot, Seasonings
(Incl. Soy Sauce, Garlic,
Butter, Stock)



ビーフシチュー BEEF STEW

Beef, Onion, Carrot,
Potato, Mushroom,
Seasonings (Incl. Garlic,
Butter, Flour, Ketchup,
Wine, Worcestershire
Sauce)

SIDE サイド (COOKED)

INGREDIENTS
材料



茄子の煮びたし SIMMERED EGGPLANT

Eggplant, Ginger,
Sesame Oil, Soy Sauce,
Carrot, Shimeji Mushroom,
Soy Sauce, Sesame Oil



青梗菜のクリーム煮 BOK CHOY IN CREAM SAUCE

Bok Choy, Carrot,
Mushroom, Milk, Stock, Corn
Starch

RICE/NOODLE ごはん/麺類 (MEAL KIT)



醤油ラーメン SHOYU RAMEN

Noodle, Green Onion, Corn,
Bean Sprout, Egg
Seasonings (Incl. Soy Sauce, Stock,
Ginger)

※お米/パスタは別途\$1で2人前お届けが可能です
※YOU CAN ORDER RICE/PASTA FOR \$1 PER 2 SERVINGS

ON THE HOUSE プラスワン



きゅうりの漬物 PICKLED CUCUMBER

Cucumber, Soy Sauce,
Vinegar, Sesame Oil, Ginger

※商品には密封された生肉を含みます。冷蔵でお届けいたしますが、
オフィスお届けでお持ち帰りまでにお時間がかかる場合は、冷蔵庫で保存してください。
お届け日から3日以降に調理する予定の場合は、商品（特に肉魚）を冷凍してください。
※ We deliver products which contains sealed raw meats refrigerated.
Please keep them refrigerated until you leave your office. If you plan to cook the products
after 3 days from delivery, we recommend to freeze ingredients especially meats and fish.