

VanGohan Recipe: Week of 2025-05-19

肉団子のクリーム煮

- Ingredients are marked with Blue Stickers
- Cooking time: 30-40mins

ご自宅でご用意いただくもの

- 水（100mlと大さじ1）
- 塩コショウ
- 牛乳200ml

インストラクション

1. ひき肉、玉ねぎ、チーズ①、塩コショウ、牛乳大さじ1を粘り気が出るまで混ぜ、一口大の団子状に丸める（スプーンなどを使ってもOK）
2. フライパンにバター②を溶かし、中火で肉団子を焼く
3. 野菜と水100mlを入れ蓋をして5分ほど蒸し焼きに
4. 野菜がしんなりしたら、牛乳200mlを入れてさらに5分ほど煮込む
5. 片栗粉⑤に水大さじ1を加えて回し入れる

レモンチキンのオーブン焼き

- Ingredients are marked with Orange stickers
- Cooking time: 50-70mins

ご自宅でご用意いただくもの

- 油

インストラクション

1. 袋かボールにSeasoning①、レモン、鶏肉とポテトを入れて揉みこみ、30分程おく
2. オーブンを400Fに加熱し鶏肉とポテトとレモンを並べ、残ったソースは鶏肉にかける
3. オーブンで20分焼き取り出す
4. オーブン温度を450Fに上げる。肉汁をスプーンで鶏肉にかけ、さらに10～15分鶏肉の皮がパリッとするまで焼く
5. 途中でじゃがいもに火が通ったら先に取り出しておき、鶏肉とトマトと一緒に皿に盛り付ける
6. オーブンをお持ちでない場合は、ステップ2でマリネした後の具材の水気を切り、油を引いたフライパンに並べ、中火で鶏肉をフライパンに時折押しつけながら5～8分焼き、裏返して更に3～5分焼いて下さい

7. 鶏肉はしっかり火が通っているか確認してください

ほうれん草ジュノーベーゼパスタソース

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

ご自宅でご用意いただくもの

- パスタ
- 塩こしょう
- パルメザンチーズ（お好みで）

インストラクション

1. お湯に塩を入れてパスタ（2人前は茹で前で160gほど、3人前は240g）を茹でる
2. ソースと茹でたパスタを絡めて出来上がり（茹で汁を少し残しておいて、お好みでソースとパスタと混ぜてください）
3. 塩こしょう、パルメザンチーズを加えて味を調整してください
4. えびやチキンを足すと更においしくなります。

PACKAGE OF THE WEEK

- 今週のメニュー -

MAY 20, 2025

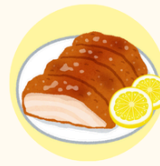
MAIN メイン (MEAL KIT)

WHAT WE SEND
届くもの



肉団子のクリーム煮 CREAMED MEAT BALLS

Pork, Choy, Mushroom,
Seasonings (Incl. Garlic,
Butter, Flour)
**No milk in the package*



レモンチキンの オープン焼き LEMON CHICKEN WITH HERBS

Chicken, Lemon, Potato,
Herbs, Tomato,
Olive Oil

SIDE サイド (COOKED)

INGREDIENTS
材料



HOT

アスパラのグラタン ASPARAGUS GRATIN

Asparagus, Onion,
Carrot, Cheese, Wine,
Olive Oil



COLD

チンゲン菜のおひたし SIMMERED BOK-CHOY

Bok-choy, Deep fried
tofu, Bonito stock, Soy
sauce

RICE/NOODLE ごはん/麺類 (MEAL KIT)



ほうれん草ジュノーベゼ パスタソース SPANICH PASTA SAUCE

Spinach, Garlic, Nuts, Cheese
**No pasta noodles in the
package*

※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 アラスワン



キャベツの浅漬け PICKLED CABBAGE

Cabbage, Vinegar, Stock,
Soy Sauce

※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.