

# VanGohan Recipe: Week of 2025-01-27

## 白身魚の香草パン粉焼き

- Ingredients are marked with Blue Stickers
- Cooking time: 35-50mins

### ご自宅でご用意いただくもの

- オリーブオイル
- 塩コショウ

### インストラクション（オーブン調理）

1. 魚に塩胡椒をふり10分置き、ペーパーで水分をしっかりと拭き取る
2. オーブン200度(400F)に加熱する
3. 魚をオリーブオイル（油）に絡めて、パン粉をしっかりとつける
4. アスパラとズッキーニもオイルを絡めておく
5. 天板(アルミホイルも可)にオーブンペーパー又は油を引き魚と野菜を並べる。残った油とパン粉は魚にたっぷりかける
6. オーブンに入れ、焼き色がつくまで焼く(15分～20分)
7. お皿に盛り付け、タルタルソースをかける
8. フライパンで調理する場合（小麦粉と卵が必要です）
9. 魚に塩胡椒をふり10分置き、ペーパーで水分をしっかりと拭き取る
10. 小麦粉、溶き卵、パン粉の順で魚に付けて、フライパンに油を多めに入れ中火で温め、両面に焼き色が付くまで野菜と一緒に5分程揚げ焼きにする
11. お皿に盛り付け、タルタルソースをかける

## ぶっかけ豚ねぎそば

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

### ご自宅でご用意いただくもの

- 塩

### インストラクション

1. 豚バラを塩茹でし、そばを6分茹で、洗ってから水をきる
2. 水を切った蕎麦の上に豚バラと温めたSeasoning②（お好みの味に水を足して調整してください）とネギをかける
3. つめたいおそばをご希望の場合は、そばを水で冷やしてSeasoning②をかけてください

## 豚肉のママレードみそ炒め

- Ingredients are marked with Orange Stickers
- Cooking time: 15-25mins

## ご自宅でご用意いただくもの

- サラダ油
- 塩胡椒

## インストラクション

1. フライパンにサラダ油を引き火にかけ、豚肉を広げて入れて塩胡椒をして炒める
2. 豚肉に火が通ったら野菜を加え、強火で数分炒める
3. 野菜がしんなりしてきたらSeasoning③を加えて全体に絡ませる

## Tips

- ★野菜を入れた後、手早く炒めることで水分が出過ぎずに美味しく仕上がります

## PACKAGE OF THE WEEK

- 今週のメニュー -

JAN 28, 2025

### MAIN メイン (MEAL KIT)

WHAT WE SEND  
届くもの



### 豚肉の ママレードみそ炒め PORK WITH MARMALADE MISO SAUCE

Pork, Choy, Carrot, Onion,  
Seasonings (Incl. Garlic,  
Miso, Marmalade Jam, Soy  
Sauce)



### 白身魚の 香草パン粉焼き GRILLED FISH WITH HERBS

White Fish, Onion, Asparagus,  
Carrots Seasonings (incl.  
Herbs, Panko, Egg, Mayo,  
Sesame, Soy Sauce, Bonito  
Flake, Lemon)

### SIDE サイド (COOKED)

INGREDIENTS  
材料



HOT

### 野菜の揚げ浸し DEEP-FRIED VEGETABLES IN JAPANESE BROTH

Pumpkin, Asparagus, King  
Mushroom, Broth, Soy Sauce



HOT

### ジャガビー カレーきんぴら CURRY POTATO KIMPIRA

Bell Pepper, Potato, Soy  
Sauce, Curry Powder

### RICE/NOODLE ごはん/麺類 (MEAL KIT)



### 豚ねぎそば PORK SOBA WITH GREEN ONION

Pork, Soba Noodles, Green  
Onion, Seasonings  
(Incl. Ginger, Vinegar, Soy  
Sauce, Sesame Oil, Sesame)

※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



### 大根甘酢漬 PICKLED DAIKON

Daikon, Vinegar

※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.