

VanGohan Recipe: Week of 2025-11-03

白身魚のからあげ和風レモンソース

- Ingredients are marked with Orange stickers
- Cooking time: 20-40mins

ご自宅でご用意いただくもの

- 油
- 塩こしょう

インストラクション

1. 魚にSeasoning①と塩こしょうを絡めて数分おく
2. 片栗粉②を全体にまぶす
3. 油を170C°/ 338Fに熱し、両面を数分ずつ焼き上げにする（菜箸を入れて、多量の泡が勢いよく上がる状態）
4. 皿に野菜と一緒に盛り付け、ネギを上に乗せ、Seasoning④を付けながらもしくは、上からかけてお召し上がりください。
5. お好みで大根おろしをかけても美味しくお召し上がりいただけます。

きのこの混ぜご飯の素

- Ingredients are marked with Yellow Stickers
- Cooking time: 5 mins

ご自宅でご用意いただくもの

- 炊いたご飯（2合）

インストラクション

1. 炊いたご飯（2合）に混ぜご飯の素を混ぜる
2. 醤油や塩で味を調整する
3. 2合を目安にしていますが、お好みの味の濃さになるように少しずつ入れて調整してください

トンテキ

- Ingredients are marked with Blue stickers
- Cooking time: 25-40mins

ご自宅でご用意いただくもの

- 油
- 塩こしょう

インストラクション

1. フォークで豚肉の表面を刺す
2. 豚肉に塩こしょうをして、Seasoning②をまぶす
3. 油を引き、中火でよく熱したフライパンで焼き色がつくまで両面を焼く。
4. 弱火にしてしっかりと中まで火を通し、端でポテトを焼くかレンジで火を通す。
5. Seasoning⑤を入れてポテトも一緒にからめる
6. 付け合わせの野菜と一緒に盛り付ける

VanGohan

1 ORDER FOR 2 PEOPLE

PACKAGE OF THE WEEK

- 今週のメニュー -

NOVEMBER 4, 2025

MAIN
メイン
(MEAL KIT)



トシテキ
PORK STEAK

Pork, Cabbage, Tomato,
Seasonings (Incl. Soy Sauce,
Worcestershire sauce,
Ketchup, Garlic, flour)



白身魚のからあげ
和風レモンソース
FRIED FISH WITH
SOY SAUCY
LEMON SAUCE

White Fish, Mixed Leaf, Green
Onion, Seasonings (Incl. Soy
Sauce, Lemon, Potato Starch)

SIDE
サイド
(COOKED)



ビーツの煮物
JAPANESE-STYLE
BRAISED BEETS

Beet, Carrot, Pea, Soy
Sauce, Stock, Vinegar



白菜の洋風蒸し煮
STEAM-BRAISED
CHOY

Choy, Corn, Stock, Wine,
Butter, Corn Starch,
Ginger, Soy Milk

RICE/NOODLE
ごはん/麺類
(MEAL KIT)



きのこのまぜご飯の素
MUSHROOM MIXED
RICE BASE

Shiitake, Enoki, Shimeji,
Carrots, Seasonings (Incl. Stock,
Soy Sauce)

No rice included

※お米/パスタは別途\$1で2人
前お届けが可能です。
うどん・そば・ラーメン類は
パッケージに含まれます。
※SIDE ORDER OF
RICE/PASTA NOODLES ARE
\$1 PER 2 SERVINGS.
SOBA, UDON, AND RAMEN
NOODLES COME WITH
YOUR PACKAGE.

※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.