

VanGohan Recipe: Week of 2024-05-13

北海道のちゃんちゃん焼き

- Ingredients are marked with Orange Stickers
- Cooking time: 20-35 mins

ご自宅でご用意いただくもの

- 塩コショウ
- 油

インストラクション

1. サーモンに塩コショウをふる
2. 油をひき中火に熱したフライパンで野菜を5分ほど炒める
3. 炒めた野菜の上にサーモンをのせ、蓋をして5分蒸す
4. Seasoning④を入れて軽く混ぜたら、もう一度蓋をして数分蒸す
5. 火を止めてバターを入れ余熱で溶かす

ポークカツレットマトソース添え

- Ingredients are marked with Blue stickers
- Cooking time: 30-45mins

ご自宅でご用意いただくもの

- とき卵
- 油
- 塩胡椒

インストラクション

1. 豚肉にフォークで刺し穴をあけ、ハンマーや包丁の背でたたいて薄く伸ばす
2. 塩胡椒とSeasoning②を肉にまぶし、なじませる
3. 小麦粉③をまぶし、とき卵にくぐらせてパン粉③を付ける
4. 付け合わせの野菜をフライパンで塩コショウをして炒めておく
5. 綺麗にしたフライパンに1cmほどの油をはり、中火で熱して両面揚げ焼きにする
6. 切ってお皿に盛り、温めたSeasoning④（お好みで塩コショウ）をかけ、炒めた野菜を添える

ホウレン草ジェノバソース

- 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