

VanGohan Recipe: Week of 2024-03-25

サーモンのクリームパスタソース

- 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

インストラクション

1. お湯に塩を入れてパスタを茹でる
2. フライパンでソースを加熱し、茹でたパスタを絡めて出来上がり
3. 牛乳や塩コショウでお好みの味にしてください！

ハンバーグ

- Ingredients are marked with Orange Stickers
- Cooking time: 40-50mins

ご自宅でご用意いただくもの

- 油
- 牛乳75ml、もしくは卵1つ

インストラクション

1. レンジで2-3分温めて粗熱を取った玉ねぎ、ひき肉、Seasoning④、牛乳75mlもしくは卵1こを、白っぽく粘りが出るまでボウルで混ぜる
2. 半量ずつを楕円形にまとめたら、片手から片手に投げるようにしてしっかりと空気を抜き、表面をきれいに整える
3. 中火で熱したフライパンに油をひき、少し強い弱火で2を焼き、焼き色がついたら裏返す
4. 蓋をして弱火で8～10分ほど蒸し焼きにする
5. 野菜は2-3分塩ゆでするか一緒に蒸し焼きにする
6. 竹串などを刺して、火が通っているか確認し、先にハンバーグと野菜をお皿に盛りつける。
7. 使ったフライパンにSeasoning⑦を入れて煮詰めてソースを作り、とろみが出たらハンバーグにかける(⑦を入れる前に焦げや油が気になるようであればキッチンペーパーで軽く拭き取る)

とり天

- Ingredients are marked with Blue stickers

- Cooking time: 35-50mins

ご自宅でご用意いただくもの

- 油
- 溶き卵1つ
- 水70ml

インストラクション

1. 片栗粉①、溶き卵と水70mlを加えて混ぜる
2. とり肉に 1 を絡ませる
3. 揚げ油をフライパンか鍋の底から3cm程の高さまで入れ、中火で170度まで熱する（菜箸を入れてみて、やや大きめの泡が上がってくる状態）
4. 鶏肉を入れ、中に火が通るまで7分程揚げ、取り出して油を切る
5. ミックスリーフと一緒にもりつけ完成
6. 鶏肉はしっかり火が通っているか確認してください

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, Stock, 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.