

VanGohan Recipe: Week of 2026-01-19

スタミナ炒め

- Ingredients are marked with Blue Stickers
- Cooking time: 20 - 30 mins

ご自宅でご用意いただくもの

- 塩胡椒
- 油

インストラクション

1. 牛肉にSeasoning④を加えてよく揉み込んでおく
2. フライパンに油を強火で熱し、野菜を入れたら塩少々を加え、少ししんなりするまで炒めて一旦取出す
3. フライパンに油を足し牛肉を強火で炒め、焼き色がついたら野菜を戻し入れる
4. Seasoning④加えて強火で煮詰め、全体にからんだら完成

やみつき！チキン

- Ingredients are marked with Orange Stickers
- Cooking time: 25-35mins after marinating

ご自宅でご用意いただくもの

- サラダ油

インストラクション

1. 鶏肉をSeasoning①に10分ほど漬け込む(タレは残しておく)
2. 油をひいたフライパンを中火に温め、鶏肉を3-5分焼く
3. 野菜を3-5分ほど炒め、漬け込んで残ったSeasoning①も入れて鶏肉にしっかり火を通す

炊飯器で簡単パエリア

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

ご自宅でご用意いただくもの

- 塩胡椒
- 米（1合）3人前は1.5合
- 水（1合分弱）
- パセリ、レモン／ライム（オプション）

インストラクション

1. 洗った米を釜に入れて1合分まで入れた水を大さじ3杯分減らす

2. (3人前の場合は1.5合分の水から4.5杯分減らす)
3. 釜にSeasoning②と塩を3つまみ入れて良く混ぜ合わせ、Vegetables②を上のにのせたら炊飯器で炊く *ご希望でトマトは半分に切ってください
4. 待っている間にフライパンにサラダ油をひき、イカと牛肉をしっかりめに塩胡椒をして炒め、取り出しておく
5. 米が炊き上がったら牛肉とイカを加え蓋をして3分程蒸らす
6. 全体を混ぜて塩胡椒で味を整え、お好みでレモンやライムを添えてパセリを散らす

PACKAGE OF THE WEEK

- 今週のメニュー -

JAN 20, 2026

MAIN メイン (MEAL KIT)



スタミナ炒め "STAMINA" STIR FRIED BEEF & VEGGIES

Beef, Cabbage, Bell Pepper,
Onion, Ginger, Garlic,
Seasonings (Incl. Soy Sauce,
Oyster Sauce, Potato Starch,
Stock)



やみつき! チキン ADDICTIVE CHICKEN

Chicken, Onion, Shimeji
Mushroom, Broccoli, Bell
Pepper, Seasonings (Incl.
Garlic, Ketchup, Soy Sauce,
Mayo)

SIDE サイド (COOKED)



かぼちゃのポタージュ PUMPKIN POTAGE

Pumpkin, Onion, Butter,
Stock, Milk, Cream



炒り豆腐 SCRAMBLED TOFU

Tofu, Carrot, Bean,
Burdock, Fungus Mushroom,
Egg, Stock, Soy Sauce

RICE/NOODLE ごはん/麺類 (MEAL KIT)



炊飯器パエリア EASY-PEASY PAELLA BY RICE COOKER

Squid, Sausage, Onion, Bell Pepper,
Edamame, Curry Powder, Garlic,
No Rice in the package

※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.