

VanGohan Recipe: Week of 2025-09-08

ビーフシチュー

- Ingredients are marked with Orange Stickers
- Cooking time: 40-60 mins

ご自宅でご用意いただくもの

- 油
- 水250ml

インストラクション

1. 牛肉に小麦粉を絡ませ、油を引いた鍋で焼く
2. 焼き色がついたら、野菜を入れ炒める
3. Seasoning③を入れ2-3分煮たら水250mlを入れる。
4. 牛肉が柔らかくなったらSeasoning④を入れ、とろみが出るまで弱火で煮詰める
5. 最後にバターを入れる

アラビータソース

- 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

白身魚のキムチエスカベッシュ

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

ご自宅でご用意いただくもの

- オリーブオイル/サラダ油
- 塩胡椒
- 砂糖/ハチミツ

インストラクション

1. 白身魚に塩胡椒で下味をつけ小麦粉をまぶす

2. フライパンにオリーブオイルかサラダ油を入れ中火で熱し、切り身を入れて両面に焼き色がつくまで焼く(クッキングシートを使うと返しやすいです)
3. 綺麗にしたフライパンにSeasoning③を入れて中火にかけ、混ぜて煮立ったら火からおろして野菜を入れる
4. お好みに合わせて砂糖やはちみつで甘みを足してください
5. 器に魚を盛り付けて上から野菜ソースをかける
6. 冷蔵庫で1時間ほど置いておくと、味が馴染んで更に美味しく召し上がって頂けます

PACKAGE OF THE WEEK

- 今週のメニュー -

SEPT 9, 2025

MAIN メイン (MEAL KIT)



白身魚のキムチ
エスカベッシュ
FISH & KIMCHI
ESCABECHE

Fish, Cucumber, Onion,
Celery, Carrot, Kimchi,
Seasonings (Incl. Soy Sauce,
Lemon, Flour)



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)



HOT

芽キャベツと
アンチョビのロースト
ROASTED BRUSSELS
SPROUTS & ANCHOVY

Brussels Sprouts, Bell Pepper,
Anchovy, Cheese, Garlic, Stock,
Butter



HOT

大根の胡麻煮
SIMMERED DAIKON
WITH SESAME
SAUCE

Daikon Radish, Sesame,
Stock, Soy Sauce, Deep Fried
Tofu

RICE/NOODLE ごはん/麺類 (MEAL KIT)



ナスのアラビアータソース
EGGPLANT
ALL'ARRABBIATA SAUCE

Eggplant, Bacon, Tomato,
Stock, Garlic, Pepper
Please prepare pasta noodles

※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・ラーメン類はお
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.