

VanGohan Recipe: Week of 2025-12-15

クリームシチュー

- Ingredients are marked with Orange Stickers
- Cooking time: 45-55mins

ご自宅でご用意いただくもの

- サラダ油
- 塩小さじ1
- 500ml 豆乳/牛乳
- 塩胡椒

インストラクション

1. 鍋でSeasoning①を香りが出るまで炒める
2. 鶏肉・塩小さじ1を入れ軽く炒め、蓋をして弱火～中火で10分ほど蒸し焼きにする（たまに混ぜる）
3. 野菜を全て入れ、同じように15分蒸し焼きにする
4. 一旦火を止め、小麦粉とバター④を入れ、粉っぽさやダマがなくなるまで混ぜる
5. 弱火で牛乳/豆乳500mlを3～4回に分け、優しくまぜて煮込む
6. 最後に塩胡椒で味を調節。お好みで味噌なども◎

キーマカレー

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

ご自宅でご用意いただくもの

- 炊いたご飯
- 塩コショウ
- 水100ml

インストラクション

1. ひき肉を中火でほぐしながら炒める
2. ひき肉に火が入ったら野菜②を入れ2～3分炒め、塩コショウをする
3. 水100mlとSeasoning③を入れ、ひと煮立ちしたら混ぜながら5～10分煮る
4. 醤油やケチャップで味を整える
5. 炊いたご飯とカレーをお皿に盛り付ける

梅枝豆の混ぜご飯の素

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

ご自宅でご用意いただくもの

- 炊いたご飯（1.5-2合）

インストラクション

1. 炊いたご飯に混ぜご飯の素を混ぜるだけ！
2. 醤油や塩で味を調整してください

PACKAGE OF THE WEEK

- 今週のメニュー -

DECEMBER 16, 2025

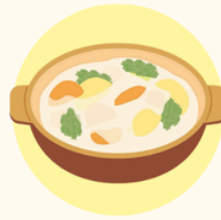
MAIN メイン (MEAL KIT)



キーマカレー KEEMA CURRY

Ground Pork, Onion,
Carrot, Bell Pepper,
Seasonings (Incl. Garlic,
Curry Powder, Bonito
Stock)

No Rice in the package



クリームシチュー CREAM STEW

Chicken, Broccoli, Onion,
Carrot, Potato, Seasonings
(Incl. Garlic, Butter, Flour)

*The package doesn't contain
milk

SIDE サイド (COOKED)



ラタトゥイユ VEGETABLE STEW WITH TOMATO SAUCE

Eggplant, Zucchini, Celery,
Onion, Bell Pepper, Tomato,
Garlic, Stock



青梗菜と油揚げの ピリ辛炒め SPICY BOK CHOY & FRIED TOFU STIR-FRY

Fried Tofu, Bok Choy, Oyster
Sauce, Miso, Garlic, Potato
Starch, Chili Bean Sauce

RICE/NOODLE ごはん/麺類 (MEAL KIT)



梅枝豆の混ぜご飯の素 MIXED RICE BASE WITH PLUM AND EDAMAME

Plum, Edamame, Sesame,
Kobu-tea, Ginger

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.