

# VanGohan Recipe: Week of 2025-12-01

## 白身魚の西京漬け

- Ingredients are marked with Orange Stickers
- Cooking time: 10-15mins 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. 魚の両面に味噌を塗り、30分ほど漬け込む
2. フライパンに油をひき、魚を焦げないようにしながら弱めの中火で5-8分焼く
3. 大根おろしとライムと一緒に皿に盛り付ける
4. ソースを拭き取るか、クッキングシートの上で焼くと焦げにくいです

## ミートポテトグラタン

- Ingredients are marked with Blue Stickers
- Cooking time: 25-40mins

### ご自宅でご用意いただくもの

- サラダ油
- 塩コショウ
- 牛乳

### インストラクション

1. ジャガイモをフライパンで炒めるか、耐熱ボウルにラップをかけ、2-3分レンジで柔らかくなるまで加熱する
2. フライパンに玉ねぎとコーンをバター②で炒める
3. しんなりしたらひき肉をほぐしながら炒める。
4. ひき肉に火が通ったらSeasoning④入れ、混ぜ合わせる。（ジャガイモをレンジで温めた場合はこの時点で入れて混ぜる。）塩コショウで味を整える。
5. 油を塗った耐熱皿に④を盛り付け、チーズとお好みでパセリをのせる
6. トースター、レンジ、オーブンなどでチーズが溶けるまで加熱する

## PACKAGE OF THE WEEK

- 今週のメニュー -

DECEMBER 2, 2025

### MAIN メイン (MEAL KIT)



#### ポテトグラタン POTATO GRATIN

Potato, Onion, Spinach, Pork,  
Seasonings (Incl. Garlic,  
Butter, Flour)  
No Milk in the package



#### 白身魚の西京漬け FISH PICKLED IN SWEET KYOTO MISO

Fish, Daikon Radish, Lime  
Miso

### SIDE サイド (COOKED)



COLD

#### ごぼうサラダ BURDOCK SALAD

Burdock, Carrot, Arugula,  
Mayo, Sesami, Soy sauce,  
Wasabi, Vinegar



HOT  
COLD

#### ポテトのポタージュ POTATO POTAGE

Potato, Onion, Butter,  
Stock, Milk

### RICE/NOODLE ごはん/麺類 (MEAL KIT)



#### 鶏ときのこの 炊き込みご飯 CHICKEN AND MUSHROOM SEASONED RICE

Chicken, Mushroom, Carrot,  
Soy Sauce, Stock  
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.