

VanGohan Recipe: Week of 2024-01-22

ぶっかけ豚ねぎそば

- Ingredients are marked with Yellow Stickers
- Cooking time: 10mins

ご自宅でご用意いただくもの

- 塩

インストラクション

1. 豚バラを塩茹でし、そばを6分茹でる
2. 水を切った蕎麦の上に豚バラと温めたSeasoning②とネギをかける
3. つめたいおそばをご希望の場合は、そばを水で冷やして Seasoning②をかけてください

白身魚の香草パン粉焼き

- Ingredients are marked with Orange Stickers
- Cooking time: 35-50mins

ご自宅でご用意いただくもの

- オリーブオイル
- 塩コショウ

インストラクション（オーブン調理）

1. 魚に塩胡椒をふり10分置き、ペーパーで水分をしっかりと拭き取る
2. オーブン200度(400F)に加熱する
3. 魚をオリーブオイル（油）に絡めて、パン粉をしっかりとつける
4. アスパラとズッキーニもオイルを絡めておく
5. 天板(アルミホイルも可)にオーブンペーパー又は油を引き魚と野菜を並べる。残った油とパン粉は魚にかける
6. オーブンに入れ、焼き色がつくまで焼く(15分～20分)
7. お皿に盛り付け、タルタルソースをかける
8. フライパンで調理する場合（小麦粉と卵が必要です）
9. 魚に塩胡椒をふり10分置き、ペーパーで水分をしっかりと拭き取る
10. 小麦粉、溶き卵、パン粉の順で魚に付けて、フライパンに油を多めに入れ中火で温め、両面に焼き色が付くまで野菜と一緒に5分程揚げ焼きにする
11. お皿に盛り付け、タルタルソースをかける

豚キムチ

- Ingredients are marked with Blue Stickers

- Cooking time: 20-30mins

ご自宅でご用意いただくもの

- 塩胡椒

インストラクション

1. フライパンにSeasoning ①を入れ香りがするまで中火で熱する
2. 豚肉を広げて炒め、ある程度火が入ったら野菜を入れる
3. 玉ねぎに火が通ったらSeasoning ③を入れ全体に馴染ませる
4. 水分を少し煮詰める
5. 味見をし、塩コショウで好みの味に調整し完成

Tips

- ★野菜を入れた後、強火にし、フライパンを煽ると綺麗に野菜に火が通ります



1 ORDER FOR 2 PEOPLE

PACKAGE OF THE WEEK

- 今週のメニュー -

JAN 23, 2024

MAIN メイン (MEAL KIT)

WHAT WE SEND
届くもの



豚キムチ PORK KIMCHI

Sliced pork, Onion, Kimchi,
Bean sprout, Chive,
Seasonings (incl. Ginger,
Soy sauce, Sesame Oil,
Sesame)



白身魚の 香草パン粉焼き GRILLED FISH WITH HERBS

White Fish, Onion, Asparagus,
Carrots Seasonings (incl.
Herbs, Panko, Egg, Mayo,
Sesame, Soy Sauce, Bonito
Flake, Lemon)

SIDE サイド (COOKED)

INGREDIENTS
材料



野菜の揚げ浸し DEEP-FRIED VEGETABLES IN JAPANESE BROTH

Pumpkin, Asparagus, King
Mushroom, Broth, Soy Sauce



豆腐チャンプルー STIR-FRY VEGETABLES WITH TOFU

Bell Pepper, Tofu, Spam,
Soy Sauce

RICE/NOODLE ごはん/麺類 (MEAL KIT)



豚ねぎそば PORK SOBA WITH GREEN ONION

Pork, Soba Noodles, Green
Onion, Seasonings
(Incl. Ginger, Vinegar, Soy
Sauce, Sesame Oil, Sesame)

※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



和風生姜ドレッシング JAPANESE STYLE DRESSING

Ginger, Soy Sauce, Sesame Oil,
Vinegar

*Pour it on your favorite vegetables

※ 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.