

VanGohan Recipe: Week of 2025-10-27

ふわふわ鶏つくね

- Ingredients are marked with Blue stickers
- Cooking time: 20-35 mins

ご自宅でご用意いただくもの

- 油
- 塩こしょう

インストラクション

1. ボールに鶏ひき肉と玉ねぎ、塩こしょう、Seasoning①を入れて粘りが出るまでよく混ぜる
2. 混ぜたものを一口大に丸めていく
3. 中火に熱したフライパンに油を入れ、つくね、野菜を全面焼き色が付くまで焼く
4. 焼き色がついたら野菜は取り出し、蓋をして火を少し弱くして2分ほど蒸し焼きにする
5. Seasoning⑤を加えて全体に絡ませたら、お皿にミックスグリーンと一緒に盛り付ける

和風プルコギ

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

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. 肉と野菜をボールに出し、Seasoning①を揉み込む
2. フライパンに油を中火で熱し、1を入れ火が通るまで炒める

Tips

- ★食材にSeasoning①をあらかじめ揉み込んで10-20分ほどおいてから炒めると、味が更にしみて美味しくなります

ナポリタンソース

- 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
3. お好みでケチャップを追加して味を調整してください

VanGohan

1 ORDER FOR 2 PEOPLE

PACKAGE OF THE WEEK

- 今週のメニュー -

OCTOBER 28, 2025

MAIN
メイン
(MEAL KIT)



ふわふわ鶏つくね
FLUFFY CHICKEN
MEATBALL

Chicken, Asparagus, (Incl.
Soy Sauce, Ginger, Garlic,
Potato Starch)

Please prepare an egg



和風プルコギ
JAPANESE STYLE
BULGOGI

Beef, Onion, Carrot, Chive,
Shimeji Mushroom,
Seasonings (incl. Garlic,
Ginger, Soy sauce, Honey,
Gochujang)

SIDE
サイド
(COOKED)



大根そぼろあんかけ
DAIKON & PORK WITH
STARCHY SAUCE

Daikon Radish, Ground Pork,
Seasonings (incl. Ginger, Soy
sauce, Oyster Sauce)



焼きナストマトのマリネ
MARINATED
EGGPLANT AND
TOMATO

Tomato, Eggplant, Lemon,
Olive Oil, Soy Sauce,
Vinegar

RICE/NOODLE
ごはん/麺類
(MEAL KIT)



ナポリタンソース
SPAGHETTI
NAPOLITANA

Bacon, Onion, Bell pepper,
Garlic, Ketchup

*No pasta noodles included

※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.