

# VanGohan Recipe: Week of 2026-01-19

## スタミナ炒め

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

### ご自宅でご用意いただくもの

- 塩胡椒
- 油

### インストラクション

1. 牛肉にSeasoning④を加えてよく揉み込んでおく
2. フライパンに油を強火で熱し、野菜を入れたら塩少々を加え、少ししんなりするまで炒めて一旦取出す
3. フライパンに油を足し牛肉を強火で炒め、焼き色がついたら野菜を戻し入れる
4. Seasoning④加えて強火で煮詰め、全体にからんだら完成

## やみつき！チキン

- Ingredients are marked with Orange Stickers
- Cooking time: 25-35mins 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. 鶏肉をSeasoning①に10分ほど漬け込む(タレは残しておく)
2. 油をひいたフライパンを中火に温め、鶏肉を3-5分焼く
3. 野菜を3-5分ほど炒め、漬け込んで残ったSeasoning①も入れて鶏肉にしっかり火を通す

## 炊飯器で簡単パエリア

- Ingredients are marked with Yellow Stickers
- Cooking time: 30-40mins

### ご自宅でご用意いただくもの

- 塩胡椒
- 米（1合）3人前は1.5合
- 水（1合分弱）
- パセリ、レモン／ライム（オプション）

### インストラクション

1. 洗った米を釜に入れて1合分まで入れた水を大さじ3杯分減らす

2. (3人前の場合は1.5合分の水から4.5杯分減らす)
3. 釜にSeasoning②と塩を3つまみ入れて良く混ぜ合わせ、Vegetables②を上のにのせたら炊飯器で炊く \*ご希望でトマトは半分に切ってください
4. 待っている間にフライパンにサラダ油をひき、イカと牛肉をしっかりめに塩胡椒をして炒め、取り出しておく
5. 米が炊き上がったら牛肉とイカを加え蓋をして3分程蒸らす
6. 全体を混ぜて塩胡椒で味を整え、お好みでレモンやライムを添えてパセリを散らす

## PACKAGE OF THE WEEK

- 今週のメニュー -

JAN 20, 2026

### MAIN メイン (MEAL KIT)



#### スタミナ炒め "STAMINA" STIR FRIED BEEF & VEGGIES

Beef, Cabbage, Bell Pepper,  
Onion, Ginger, Garlic,  
Seasonings (Incl. Soy Sauce,  
Oyster Sauce, Potato Starch,  
Stock)



#### やみつき! チキン ADDICTIVE CHICKEN

Chicken, Onion, Shimeji  
Mushroom, Broccoli, Bell  
Pepper, Seasonings (Incl.  
Garlic, Ketchup, Soy Sauce,  
Mayo)

### SIDE サイド (COOKED)



#### かぼちゃのポタージュ PUMPKIN POTAGE

Pumpkin, Onion, Butter,  
Stock, Milk, Cream



#### 炒り豆腐 SCRAMBLED TOFU

Tofu, Carrot, Bean,  
Burdock, Fungus Mushroom,  
Egg, Stock, Soy Sauce

### RICE/NOODLE ごはん/麺類 (MEAL KIT)



#### 炊飯器パエリア EASY-PEASY PAELLA BY RICE COOKER

Squid, Sausage, Onion, Bell Pepper,  
Edamame, Curry Powder, Garlic,  
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.