

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、塩コショウでお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

PACKAGE OF THE WEEK

- 今週のメニュー -

JAN 23, 2024

| | | |
|---|---|---|
| <p>MAIN メイン (MEAL KIT)</p> <p>WHAT WE SEND 届くもの</p> |  <p>豚キムチ PORK KIMCHI</p> <p>Sliced pork, Onion, Kimchi, Bean sprout, Chive, Seasonings (incl. Ginger, Soy sauce, Sesame Oil, Sesame)</p> |  <p>白身魚の 香草パソ粉焼き GRILLED FISH WITH HERBS</p> <p>White Fish, Onion, Asparagus, Carrots Seasonings (incl. Herbs, Panko, Egg, Mayo, Sesame, Soy Sauce, Bonito Flake, Lemon)</p> |
| <p>SIDE サイド (COOKED)</p> <p>INGREDIENTS 材料</p> | <p>HOT</p>  <p>野菜の揚げ浸し DEEP-FRIED VEGETABLES IN JAPANESE BROTH</p> <p>Pumpkin, Asparagus, King Mushroom, Broth, Soy Sauce</p> | <p>HOT</p>  <p>豆腐チャップルー STIR-FRY VEGETABLES WITH TOFU</p> <p>Bell Pepper, Tofu, Spam, Soy Sauce</p> |
| <p>RICE/NOODLE ごはん/麺類 (MEAL KIT)</p>  <p>豚ねぎそば PORK SOBA WITH GREEN ONION</p> <p>Pork, Soba Noodles, Green Onion, Seasonings (Incl. Ginger, Vinegar, Soy Sauce, Sesame Oil, Sesame)</p> <p>※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</p> | | <p>ON THE HOUSE プラスワン</p>  <p>和風生姜ドレッシング JAPANESE STYLE DRESSING</p> <p>Ginger, Soy Sauce, Sesame Oil, Vinegar</p> <p>*Pour it on your favorite vegetables</p> |

※ 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.