

VanGohan Recipe: Week of 2024-07-29

北海道ザンギ

- Ingredients are marked with Blue stickers
- Cooking time: 40-60mins

ご自宅でご用意いただくもの

- 油

インストラクション

1. 鶏肉にSeasoning①を揉み込み、冷蔵庫で20-30分ほど寝かせる
2. 焼く前に片栗粉を加えて軽く揉み込む
3. フライパンで1センチほどの油を温め、中火で両面を3-5分ずつ揚げ焼く
4. 最後に強火で両面を1分ずつ焼く
5. 野菜とレモンと一緒に皿に盛り付ける
6. 鶏肉はしっかり火が通っているか確認してください

白身魚の煮つけ

- Ingredients are marked with Orange Stickers
- Cooking time: 20-35 mins

ご自宅でご用意いただくもの

- 水200ml

インストラクション

1. 魚はペーパーで水気を拭き取る
2. 鍋に生姜、Seasoning②と水200mlを入れ煮立たせる
3. 魚を入れ弱火〜中火で煮込み、アクが出たら取り除く
4. 落とし蓋をして、煮汁が少なくなったらスプーンですくい、魚にかけながら5-8分煮る(落とし蓋はアルミホイルやクッキングシートでもOK)
5. 最後にオクラとラディッシュを加えてさらに2-3分煮る

トマトパスタソース

- Ingredients are marked with Yellow Stickers
- Cooking time: 10-15mins

ご自宅でご用意いただくもの

- パスタ麺
- 塩

インストラクション

1. パスタを塩茹でする
2. 茹で上がったパスタとソースをフライパンに入れ絡める
3. 茹で汁で全体の水分量と味を調整する
4. お好みでお肉やお魚、野菜などをソースに加えて下さい



1 ORDER FOR 2 PEOPLE

PACKAGE OF THE WEEK

- 今週のメニュー -

JULY 30, 2024

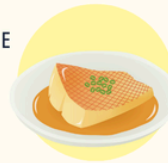
MAIN メイン (MEAL KIT)

WHAT WE SEND
届くもの



北海道ザンギ HOKKAIDO STYLE FRIED CHICKEN

Chicken, Lemon, Lettuce,
Seasonings
(incl. Soy Sauce, Garlic,
Oyster Sauce, Potato
Starch)



白身魚の煮つけ JAPANESE TRADITIONAL SIMMERED FISH

White Fish, Okra, Ginger,
Seasonings (Incl. Soy Sauce)

SIDE サイド (COOKED)

INGREDIENTS
材料



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

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



豆乳味噌ポタージュ SOY MILK MISO POTAGE

Potato, Onion, Soy Milk,
Miso

RICE/NOODLE ごはん/麺類 (MEAL KIT)



トマトパスタソース POMODORO PASTA SAUCE

Carrot, Celery, Onion, Tomato
Seasonings (Incl. Garlic, Almond,
Maple Syrup, Stock, Olive Oil)

*This doesn't contain pasta noodles

※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 フラスコン



大根甘酢漬 PICKLED DAIKON

Daikon, Vinegar, Sugar

※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.