

VanGohan Recipe: Week of 2025-05-19

肉団子のクリーム煮

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

ご自宅でご用意いただくもの

- 水（100mlと大さじ1）
- 塩コショウ
- 牛乳200ml

インストラクション

1. ひき肉、玉ねぎ、チーズ①、塩コショウ、牛乳大さじ1を粘り気が出るまで混ぜ、一口大の団子状に丸める（スプーンなどを使ってもOK）
2. フライパンにバター②を溶かし、中火で肉団子を焼く
3. 野菜と水100mlを入れ蓋をして5分ほど蒸し焼きに
4. 野菜がしんなりしたら、牛乳200mlを入れてさらに5分ほど煮込む
5. 片栗粉⑤に水大さじ1を加えて回し入れる

レモンチキンのオーブン焼き

- Ingredients are marked with Orange stickers
- Cooking time: 50-70mins

ご自宅でご用意いただくもの

- 油

インストラクション

1. 袋かボールにSeasoning①、レモン、鶏肉とポテトを入れて揉みこみ、30分程おく
2. オーブンを400Fに加熱し鶏肉とポテトとレモンを並べ、残ったソースは鶏肉にかける
3. オーブンで20分焼き取り出す
4. オーブン温度を450Fに上げる。肉汁をスプーンで鶏肉にかけ、さらに10～15分鶏肉の皮がパリッとするまで焼く
5. 途中でじゃがいもに火が通ったら先に取り出しておき、鶏肉とトマトと一緒に皿に盛り付ける
6. オーブンをお持ちでない場合は、ステップ2でマリネした後の具材の水気を切り、油を引いたフライパンに並べ、中火で鶏肉をフライパンに時折押しつけながら5～8分焼き、裏返して更に3～5分焼いて下さい

7. 鶏肉はしっかり火が通っているか確認してください

ほうれん草ジュノーベーゼパスタソース

- 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
- 塩こしょう
- パルメザンチーズ（お好みで）

インストラクション

1. お湯に塩を入れてパスタ（2人前は茹で前で160gほど、3人前は240g）を茹でる
2. ソースと茹でたパスタを絡めて出来上がり（茹で汁を少し残しておいて、お好みでソースとパスタと混ぜてください）
3. 塩こしょう、パルメザンチーズを加えて味を調整してください
4. えびやチキンを足すと更においしくなります。