

# VanGohan Recipe: Week of 2026-01-26

## 白身魚の香草パン粉焼き

- Ingredients are marked with Blue 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たっぷりかける
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

## 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、洗ってから水をきる
2. 水を切った蕎麦の上に豚バラと温めたSeasoning②（お好みの味に水を足して調整してください）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

## 豚肉のママレードみそ炒め

- Ingredients are marked with Orange Stickers
- Cooking time: 15-25mins

## ご自宅でご用意いただくもの

- サラダ油
- 塩胡椒

## インストラクション

1. フライパンにサラダ油を引き火にかけ、豚肉を広げて入れて塩胡椒をして炒める
2. 豚肉に火が通ったら野菜を加え、強火で数分炒める
3. 野菜がしんなりしてきたらSeasoning③を加えて全体に絡ませる

## Tips

- ★野菜を入れた後、手早く炒めることで水分が出過ぎずに美味しく仕上がります

## PACKAGE OF THE WEEK

-今週のメニュー-

JAN 27, 2026

MAIN  
メイン  
(MEAL KIT)



豚肉の  
ママレードみそ炒め  
PORK WITH  
MARMALADE  
MISO SAUCE

Pork, Choy, Carrot, Onion,  
Seasonings (Incl. Garlic,  
Miso, Marmalade Jam, Soy  
Sauce)

白身魚の  
香草パン粉焼き  
GRILLED FISH  
WITH HERBS

White Fish, Onion, Asparagus,  
Carrots Seasonings (incl.  
Herbs, Panko, Egg, Mayo,  
Sesame, Soy Sauce, Bonito  
Flake, Lemon)

SIDE  
サイド  
(COOKED)



野菜の揚げ浸し  
DEEP-FRIED  
VEGETABLES IN  
JAPANESE BROTH

Pumpkin, Asparagus, King  
Mushroom, Broth, Soy Sauce



ジャガピー  
カレーきんぴら  
CURRY POTATO  
KIMPIRA

Bell Pepper, Potato, Soy  
Sauce, Curry Powder

RICE/NOODLE  
ごはん / 麺類  
(MEAL KIT)



豚ねぎそば  
PORK SOBA WITH  
GREEN ONION

Pork, Soba Noodles, Green  
Onion, Seasonings  
(Incl. Ginger, Vinegar, Soy  
Sauce, Sesame Oil, Sesame)

※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・ラーメン麺は  
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.