

# VanGohan Recipe: Week of 2025-10-13

## サバの味噌煮

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

### ご自宅でご用意いただくもの

- 水150ml

### インストラクション

1. Seasoning①、生姜と水150mlを中火にかけ、沸いたらさばの皮目を上にしていれる
2. 再度沸いたら火を止め、Seasoning②を少しずつ溶かす
3. 中火でもう1度沸かし、落し蓋（アルミホイルもOK）をして弱火で5分
4. ソースがドロツとするまで煮込む
5. 調理前にサバに熱湯をかけておくと、臭みが取れるのでオススメです。

## 鶏の甘酢炒め

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

### ご自宅でご用意いただくもの

- 油
- 塩こしょう
- 水大さじ2

### インストラクション

1. 鶏肉に塩コショウをして片栗粉①をまぶす
2. 油をひき熱したフライパンで、鶏肉を焼く
3. 全ての野菜を入れフライパンに入れ、中火で炒める（柔らかくしたい場合はにんじんを2-3分ほどレンジで加熱しておく）
4. 火が通ったら水大さじ2 とよく振ったSeasoning④を入れ軽く炒め合わせる

## トマトラーメン

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

### ご自宅でご用意いただくもの

- 300mlの水

### インストラクション

1. たっぷりのお湯で麺を6分茹でて湯を切る

2. Soup②に300mlの水を入れ煮たさせる
3. お椀にもりつけ、野菜をのせる
4. バジル・パクチー・黒胡椒・オリーブオイル・ごま油・粉チーズなどをお好みでプラスしてお楽しみください。

# VanGohan

1 ORDER FOR 2 PEOPLE

## PACKAGE OF THE WEEK

- 今週のメニュー -

OCTOBER 14, 2025

MAIN  
メイン  
(MEAL KIT)



鶏の甘酢炒め  
SWEET SOUR  
CHICKEN

Chicken, Shimeji,  
Bell Pepper, Onion, Sweet  
Potato, Garlic, Seasonings  
(incl. Soy Sauce, Vinegar,  
Potato Starch)



サバの味噌煮  
SIMMERED  
MACKEREL WITH  
MISO

Mackerel,  
Seasonings (Incl. Ginger,  
Sake, Stock, Miso)

SIDE  
サイド  
(COOKED)



HOT

カリフラワーの煮物  
SIMMERED  
CAULIFLOWERS

Cauliflower, Stock, Soy  
Sauce, Bonito Flakes



COLD

ほうれん草胡麻和え  
SPINACH GOMAAE

Carrot, Shimeji, Spinach,  
Sesame, Soy Sauce

RICE/NOODLE  
ごはん / 麺類  
(MEAL KIT)



トマトラーメン  
TOMATO RAMEN

Arugula, Tomato, Bean  
Sprout, Stock, Lime, Noodles

※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・ラーメン類はお  
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.