

VanGohan Recipe: Week of 2025-08-04

白身魚のオイスターマヨネーズ

- Ingredients are marked with Blue stickers
- Cooking time: 20-30mins

ご自宅でご用意いただくもの

- 油
- 塩胡椒

インストラクション

1. 白身魚の水分をキッチンペーパーで軽く拭き取り、食べやすい大きさに切って塩胡椒で下味をつけたら片栗粉①を全体にまぶす
2. フライパンに油を引いて温め、魚と野菜②を入れる
3. 魚は薄く焼き目がついたら裏返し両面に焼き目がつくまで焼いていく
4. 野菜に火が通ったらSeasoning④を入れて絡めながら炒め、お皿に盛り付ける

鶏もも肉のユーリンチー

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

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を馴染ませ、5分ほど置く
2. 肉の水気をペーパーで取り、片栗粉②を両面にまぶす
3. フライパンで少し多めの油を中火で熱し、鶏肉の両面を焼き色がつくまで焼く
4. 表面が焼けたらフライパンに蓋をして弱～中火で更に5-8分ほど焼く
5. 油をよく切った肉を好きな大きさに切ってお皿にのせ、Seasoning⑤、Cup⑤をかけて野菜⑤と盛り付ける

おろしうどん(冷)

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

ご自宅でご用意いただくもの

- 水

インストラクション

1. うどんは1分を目安に好みの硬さに茹で、水で冷やす
2. つゆの素に200mlの水を加えて冷やしておく（お好みで水の量は調整して下さい）
3. 水で冷やしたうどんの上につゆと具材をかける
4. お好みで薬味や温泉卵をトッピングしてもGOOD！

VanGohan

1 ORDER FOR 2 PEOPLE

PACKAGE OF THE WEEK

- 今週のメニュー -

AUG 5, 2025

MAIN
メイン
(MEAL KIT)



香味だれの
ユーリソチー
FRIED CHICKEN
WITH SWEET AND
SOUR SAUCE
Chicken, Green Onion,
Seasonings (Soy Sauce, Ginger,
Garlic, Honey, Potato Starch)



白身魚のオイスター
マヨネーズ
Fish, Zucchini, Bell
Pepper, Seasonings
(incl. Soy Sauce, Mayo,
Oyster Sauce, Garlic)

SIDE
サイド
(COOKED)



HOT
ケールとポテトの
ホットサラダ
KALE & POTATO
HOT SALAD
Kale, Potato, Bacon,
Cheese, Garlic



HOT
青梗菜のクリーム煮
BOK CHOY
IN CREAM SAUCE
Bok Choy, Carrot,
Mushroom, Milk, Stock,
Corn Starch

RICE/NOODLE
ごはん/麺類
(MEAL KIT)



おろしうどん
UDON NOODLES
WITH GRATED DAIKON
Udon Noodle, Daikon, Green
Onion, Soy Sauce, Stock,
Ginger, 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.