

VanGohan Recipe: Week of 2024-10-21

ふわふわ鶏つくね

- 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

インストラクション

1. ボールに鶏ひき肉と玉ねぎ、塩こしょう、Seasoning④を入れて粘りが出るまでよく混ぜる
2. 混ぜたものを一口大に丸めていく
3. 中火に熱したフライパンに油を入れ、つくね、野菜を全面焼き色が付くまで焼く
4. 焼き色がついたら野菜は取り出し、蓋をして火を少し弱くして2分ほど蒸し焼きにする
5. Seasoning⑤を加えて全体に絡ませたら、お皿に盛り付ける

和風プルコギ

- Ingredients are marked with Orange Stickers
- Cooking time: 20-30mins

ご自宅でご用意いただくもの

- サラダ油

インストラクション

1. 肉と野菜をボールに出し、Seasoning①を揉み込む
2. フライパンに油を中火で熱し、1を入れ火が通るまで炒める

Tips

- ★食材にSeasoning①をあらかじめ揉み込んで10-20分ほどおいてから炒めると、味が更にしみて美味しくなります

たくあんまぜご飯の素

- Ingredients are marked with Yellow Stickers
- Cooking time: 5-10 mins

ご自宅でご用意いただくもの

- 炊いたご飯

インストラクション

1. 炊いたご飯（2合ほど）に混ぜご飯の素を混ぜるだけ！
2. 1.5-2合を目安にしていますが、お好みの味になるよう少しずつ入れて調整してください。塩で味の調節をしても◎



1 ORDER FOR 2 PEOPLE

PACKAGE OF THE WEEK

- 今週のメニュー -

OCTOBER 22, 2024

MAIN メイン (MEAL KIT)

WHAT WE SEND
届くもの



ふわふわ鶏つくね FLUFFY CHICKEN MEATBALL

Chicken, Asparagus, (Incl.
Soy Sauce, Ginger, Garlic,
Potato Starch)
Please prepare an egg



和風ブルギ JAPANESE STYLE BULGOGI

Beef, Onion, Carrot, Chive,
Shimeji Mushroom,
Seasonings (incl. Garlic,
Ginger, Soy sauce, Honey,
Gochujang)

SIDE サイド (COOKED)

INGREDIENTS
材料



茄子のピリ辛煮 SIMMERED EGGPLANT WITH CHILI PEPPER

Eggplant, Garlic, Sesame
Oil, Soy Sauce, Pepper,
Stock



ジャーマンポテト GERMAN FRIED POTATOES

Potato, Bacon, Onion,
Garlic, Soy Sauce, Butter

RICE/NOODLE ごはん/麺類 (MEAL KIT)



たくあんと高菜の 混ぜご飯の素 TAKUAN & TAKANA MIXED RICE BASE

Pickled Daikon, Sesame,
Sesame Oil, Pickled Mustard
*No rice included

※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 アラスワソ



梅ドレッシング PLUM DRESSING

Sour Plum, Soy Sauce, Lemon
*Pour dressing on your
favorite vegetables

※ 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.