

VanGohan Recipe: Week of 2025-03-17

ハニーマスタード手羽元

- 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

インストラクション

1. ボールにドラムチキンと Seasoning①を入れよく揉みこんで10-15分ほど置いておく
2. 小麦粉を加えて全体にまぶす
3. フライパンに油を入れ熱し、ドラムチキンを一面ずつこんがりと焼いていき、全面が焼けたら野菜を加える
4. Seasoning④を加えて弱めの中火でドラムチキンにタレを絡めるように火を入れる
5. 鶏肉にしっかり火が入っているか確認してお皿に盛り付ける

イカのガーリックソテー

- Ingredients are marked with Orange Stickers
- Cooking time: 20-25mins

ご自宅でご用意いただくもの

- サラダ油
- 100mlの水、大さじ1の水
- 塩コショウ

インストラクション

1. フライパンに多め油をひいて中火で熱し、野菜に火を通していったん取り出しておく
2. 綺麗にしたフライパンに油をしきニンニクと生姜を入れて、香りが立ってきたらイカを入れ炒める
3. イカに火が通ったら野菜と塩コショウ、Seasoning③を加えて炒め、更に100mlの水を加えて煮立たせる
4. 火を止め、別容器で大さじ1の水で溶いておいた片栗粉を全体に回し入れてとろみをつけ
5. お好みに醤油を加え味を整えて下さい

さつまいもご飯

- Ingredients are marked with Yellow Stickers

- Cooking time: 30-40mins

ご自宅でご用意いただくもの

- 米（1合）3人前は1.5合
- 水
- 塩

インストラクション

1. 洗った米を炊飯器にセットし分量の水と調味料（カップに少し水を入れてから入れてください）を入れ混ぜる
2. さつまいもを入れる（さつまいもはご飯の上に敷き詰めるだけで混ぜない）
3. 炊飯器で炊いて、塩で味を整える（1-2つまみでほんのりあまみが引き立ちます）
4. お好みで上に黒胡麻を振ってお召し上がり下さい

VanGohan

1 ORDER FOR 2 PEOPLE

PACKAGE OF THE WEEK

- 今週のメニュー -

MAR 18, 2025

MAIN メイン (MEAL KIT)

WHAT WE SEND
届くもの



イカのガーリックソテー SAUTEED GARLICKY SQUID

Squid, Broccoli, Carrot,
Bamboo Shoot, Seasonings
(Incl. Soy Sauce, Garlic,
Butter, Stock)



ハニーマスタード 手羽元 HONEY MUSTARD DRUMSTICK

Chicken, Mixed Leaf, Tomato,
Seasonings (incl. Soy Sauce,
Honey, Mustard)

SIDE サイド (COOKED)

INGREDIENTS
材料



COLD

こう大根ナムル DAIKON CHIVES NAMUL

Daikon, Chives, Sesame
Oil, Stock



HOT

ズッキーニの肉詰め MEAT STUFFED ZUCCHINI

Zucchini, Chicken, Onion,
Tonkatsu Sauce,
Ketchup, Panko, Soy
Sauce, Mustard

RICE/NOODLE ごはん/麺類 (MEAL KIT)



さつまいも 炊き込みご飯 SEASONED RICE WITH SWEET POTATO

Sweet potato, Stock,
Sesame

*No rice in the package

※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 プラスワン



きゅうりの漬物 PICKLED CUCUMBER

Cucumber, Soy Sauce,
Vinegar, Sesame Oil, Ginger

※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.