

# VanGohan Recipe: Week of 2025-03-03

## ビーフシチュー

- Ingredients are marked with Orange Stickers
- Cooking time: 40-60 mins

### ご自宅でご用意いただくもの

- 油
- 水250ml

### インストラクション

1. 牛肉に小麦粉を絡ませ、油を引いた鍋で焼く
2. 焼き色がついたら、野菜を入れ炒める
3. Seasoning③を入れ2-3分煮たら水250mlを入れる。
4. 牛肉が柔らかくなったらSeasoning④を入れ、とろみが出るまで弱火で煮詰める
5. 最後にバターを入れる

## とり天

- Ingredients are marked with Blue stickers
- Cooking time: 35-50mins

### ご自宅でご用意いただくもの

- 油
- 溶き卵1つ
- 水70ml

### インストラクション

1. とり肉にSeasoning ①を混ぜ、15分ほどく
2. 片栗粉②, 溶き卵と水70mlを加えて混ぜる
3. とり肉に 1 を絡ませる
4. 揚げ油をフライパンか鍋の底から3cm程の高さまで入れ、中火で170度まで熱する（菜箸を入れてみて、やや大きめの泡が上がってくる状態）
5. 鶏肉を入れ、中に火が通るまで7分程揚げ、取り出して油を切る
6. ミックスリーフと一緒に盛りつけ完成
7. 鶏肉はしっかり火が通っているか確認してください