

# VanGohan Recipe: Week of 2025-12-15

## クリームシチュー

- Ingredients are marked with Orange Stickers
- Cooking time: 45-55mins

### ご自宅でご用意いただくもの

- サラダ油
- 塩小さじ1
- 500ml 豆乳/牛乳
- 塩胡椒

### インストラクション

1. 鍋でSeasoning①を香りが出るまで炒める
2. 鶏肉・塩小さじ1を入れ軽く炒め、蓋をして弱火～中火で10分ほど蒸し焼きにする（たまに混ぜる）
3. 野菜を全て入れ、同じように15分蒸し焼きにする
4. 一旦火を止め、小麦粉とバター④を入れ、粉っぽさやダマがなくなるまで混ぜる
5. 弱火で牛乳/豆乳500mlを3～4回に分け、優しくまぜて煮込む
6. 最後に塩胡椒で味を調節。お好みで味噌なども◎

## キーマカレー

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

### ご自宅でご用意いただくもの

- 炊いたご飯
- 塩コショウ
- 水100ml

### インストラクション

1. ひき肉を中火でほぐしながら炒める
2. ひき肉に火が入ったら野菜②を入れ2～3分炒め、塩コショウをする
3. 水100mlとSeasoning③を入れ、ひと煮立ちしたら混ぜながら5～10分煮る
4. 醤油やケチャップで味を整える
5. 炊いたご飯とカレーをお皿に盛り付ける

## 梅枝豆の混ぜご飯の素

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

ご自宅でご用意いただくもの

- 炊いたご飯（1.5-2合）

## インストラクション

1. 炊いたご飯に混ぜご飯の素を混ぜるだけ！

2. 醤油や塩で味を調整してください

## PACKAGE OF THE WEEK

-今週のメニュー-

DECEMBER 16, 2025

**MAIN**  
メイン  
(MEAL KIT)



### キーマカレー KEEMA CURRY

Ground Pork, Onion, Carrot, Bell Pepper, Seasonings (Incl. Garlic, Curry Powder, Bonito Stock)

No Rice in the package

### クリームシチュー CREAM STEW

Chicken, Broccoli, Onion, Carrot, Potato, Seasonings (Incl. Garlic, Butter, Flour)

\*The package doesn't contain milk

**SIDE**  
サイド  
(COOKED)



### ラタトゥイユ VEGETABLE STEW WITH TOMATO SAUCE

Eggplant, Zucchini, Celery, Onion, Bell Pepper, Tomato, Garlic, Stock



### 青梗菜と油揚げの ピリ辛炒め SPICY BOK CHOY & FRIED TOFU STIR-FRY

Fried Tofu, Bok Choy, Oyster Sauce, Miso, Garlic, Potato Starch, Chili Bean Sauce

**RICE/NOODLE**  
ごはん / 麺類  
(MEAL KIT)



### 梅枝豆の混ぜご飯の素 MIXED RICE BASE WITH PLUM AND EDAMAME

Plum, Edamame, Sesame, Kobu-tea, Ginger

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。

うどん・そば・ラーメン麺は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.