

VanGohan Recipe: Week of 2026-01-05

カリフラワークリームパスタソース

- Ingredients are marked with Yellow Stickers
- Cooking time: 15–20mins

ご自宅でご用意いただくもの

- 塩
- パスタ

インストラクション

1. お湯に塩を入れてパスタを茹でる
2. フライパンかレンジでソースを加熱し、茹でたパスタを絡めて出来上がり
3. 茹で汁や胡椒、牛乳でお好みの味と辛さに調整してください
4. パスタは茹でる前で160g-200gが2人前です

サーモンの揚げおろし

- Ingredients are marked with Blue stickers
- Cooking time: 20-40mins

ご自宅でご用意いただくもの

- 油
- 塩こしょう
- 水 60ml

インストラクション

1. 魚に塩こしょうで下味をつける（大きすぎる場合は扱いやすい大きさにカットしてください）
2. 余分な水分をペーパーで拭き取り片栗粉②を全体にまぶす
3. 油を170C°/ 338Fに熱し、両面を数分ずつ焼き上げにする（菜箸を入れて、多量の泡が勢いよく上がる状態）
4. 鍋にSauce④と60mlの水を入れて温め、煮立ったら大根おろしも加えて軽く火を通す
5. サーモンをお皿に盛り付け、ソース、ライムとミックスグリーンを添え、上にパセリを散らす

大根ほうれん草の麻婆煮

- 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

- 150mlの水
- 10mlの水

インストラクション

1. 油をひき、セロリと大根をしんなりするまで炒めたら豚挽き肉を加える
2. 豚挽き肉に火が通ったらSeasoning②を入れ、少し炒めて水を150ml入れ、2~3分煮詰める
3. Seasoning③を加えたら最後にほうれん草も加える
4. 別容器で片栗粉に水を小さじ2(10ml)加え水溶き片栗粉を作ったら、火を止めて全体に水溶き片栗粉を回し入れ、軽く混ぜたら完成！