

# 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、上にお好みでパセリを散らす

## 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！

## PACKAGE OF THE WEEK

- 今週のメニュー -

JAN 6, 2026

### MAIN メイン (READY-TO- COOK)



#### サーモンの揚げおろし煮 DEEP FRIED SALMON SIMMERED WITH GRATED DAIKON

Salmon, Daikon Radish,  
Lime, Spinach,  
Seasonings (Incl. Soy Sauce)



#### 大根ほうれん草の麻婆煮 MAPO DAIKON & SPINACH

Daikon, Spinach, Pork,  
Celery, Seasonings (Incl.  
Garlic, Ginger, Stock, Soy  
Sauce, Oyster Sauce, Miso,  
Doubanjiang, Sesame Oil)

### SIDE サイド (READY-TO- EAT)



HOT

#### 茄子の煮びたし SIMMERED EGGPLANT

Eggplant, Ginger,  
Sesame Oil, Soy Sauce,  
Stock



COLD

#### 3色ナムル 3-COLOUR NAMUL

Daikon Radish, Carrot,  
Spinach, Sesame,  
Sesame Oil, Garlic

### RICE/NOODLE ごはん/麺類 (READY-TO- COOK)



#### カリフラワー クリームパスタソース CAULIFLOWER CREAM PASTA SAUCE

Cauliflower, Mushroom, Onion,  
SpicyTuna, Shrimp, Cream, Stock, White  
Wine, Butter, Garlic

NO PASTA NOODLES 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・ラーメン類は  
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.