

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③を入れ炒める
3. Seasoning②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もりつけ完成
7. 鶏肉はしっかり火が通っているか確認してください

あんかけラーメン

- Cooking time: 10-15mins

ご自宅でご用意いただくもの

- 水（各50ml）
- 醤油
- 塩
- ごま油/ クッキングオイル

インストラクション

1. たっぷりのお湯で麺を6分茹でて湯を切り、ごま油（ない場合はクッキングオイル）を混ぜておく
2. あんかけソース②を温める
3. お湯50mlを各お椀に入れた麺にいれて、醤油（約小さじ1/2）と塩（約小さじ1/4）をいれよく混ぜる。*お好みに味調整してください
4. 茹でた麺を加えてほぐし、上に温めたあんをかける