

# VanGohan Recipe: Week of 2025-11-03

## 白身魚のからあげ和風レモンソース

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

### ご自宅でご用意いただくもの

- 油
- 塩こしょう

### インストラクション

1. 魚にSeasoning①と塩こしょうを絡めて数分おく
2. 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. 皿に野菜と一緒に盛り付け、ネギを上に乗せ、Seasoning④を付けながらもしくは、上からかけてお召し上がりください。
5. お好みで大根おろしをかけても美味しくお召し上がりいただけます。

## きのこの混ぜご飯の素

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

### ご自宅でご用意いただくもの

- 炊いたご飯（2合）

### インストラクション

1. 炊いたご飯（2合）に混ぜご飯の素を混ぜる
2. 醤油や塩で味を調整する
3. 2合を目安にしていますが、お好みの味の濃さになるように少しづつ入れて調整してください

## トンテキ

- Ingredients are marked with Blue stickers
- Cooking time: 25-40mins

### ご自宅でご用意いただくもの

- 油
- 塩こしょう

### インストラクション

1. フォークで豚肉の表面を刺す
2. 豚肉に塩こしょうをして、Seasoning②をまぶす
3. 油を引き、中火でよく熱したフライパンで焼き色がつくまで両面を焼く。
4. 弱火にしてしっかりと中まで火を通し、端でポテトを焼くかレンジで火を通す。
5. Seasoning⑤を入れてポテトも一緒にからめる
6. 付合せの野菜と一緒に盛り付ける

# VanGohan

1 ORDER FOR 2 PEOPLE

## PACKAGE OF THE WEEK

-今週のメニュー-

NOVEMBER 4, 2025

**MAIN**  
メイン  
(MEAL KIT)



### トンテキ PORK STEAK

Pork, Cabbage, Tomato, Seasonings (Incl. Soy Sauce, Worcestershire sauce, Ketchup, Garlic, flour)

### 白身魚のからあげ 和風レモンソース FRIED FISH WITH SOY SAUCY LEMON SAUCE

White Fish, Mixed Leaf, Green Onion, Seasonings (Incl. Soy Sauce, Lemon, Potato Starch)

**SIDE**  
サイド  
(COOKED)



### ビーツの煮物 JAPANESE-STYLE BRAISED BEETS

Beet, Carrot, Pea, Soy Sauce, Stock, Vinegar

### 白菜の洋風蒸し煮 STEAM-BRAISED CHOY

Choy, Corn, Stock, Wine, Butter, Corn Starch, Ginger, Soy Milk

**RICE/NOODLE**  
ごはん/麺類  
(MEAL KIT)



### きのこのまぜご飯の素 MUSHROOM MIXED RICE BASE

Shiitake, Enoki, Shimeji, Carrots, Seasonings (Incl. Stock, Soy Sauce)  
No rice included

※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.