

VanGohan Recipe: Week of 2024-03-04

ふわふわ鶏つくね

- Ingredients are marked with Blue stickers
- Cooking time: 20-35 mins

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. ボールに鶏ひき肉と玉ねぎ、塩こしょう、Seasoning④を入れて粘りが出るまでよく混ぜる
2. 混ぜたものを一口大に丸めていく
3. 中火に熱したフライパンに油を入れ、つくね、野菜を全面焼き色が付くまで焼く
4. 焼き色がついたら野菜は取り出し、蓋をして火を少し弱くして2分ほど蒸し焼きにする
5. Seasoning⑤を加えて全体に絡ませたら、お皿に盛り付ける

わかめと鮭の混ぜご飯

- 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

インストラクション

1. 炊いたご飯（2人前約2合、3人前約3合）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
3. 2合を目安にしていますが、お好みの味になるようご飯の量を調整してください

酢豚

- Ingredients are marked with Orange Stickers
- Cooking time: 20-35mins

ご自宅でご用意いただくもの

- 油
- 水大さじ2

インストラクション

1. 肉にSeasoning①を揉み込み10分置き、片栗粉①をまぶす
2. にんじんを2-3分ほどレンジで加熱しておく（柔らかくしたい場合）
3. フライパンに油を引き、中火で豚肉を炒め、火が通ったらにんじんとその他の野菜もいれる
4. 野菜も火が通ったら具材を端に寄せて、水大さじ2とSeasoning④を入れる（片栗粉が沈んでいるのでよく振ってから入れて下さい）
5. 全体に絡ませて完成



1 ORDER FOR 2 PEOPLE

PACKAGE OF THE WEEK

- 今週のメニュー -

MAR 5, 2023 ¥4

MAIN

メイン
(MEAL KIT)

WHAT WE SEND
届くもの



ふわふわ鶏つくね
FLUFFY CHICKEN
MEATBALL

Chicken, Asparagus, (Incl.
Soy Sauce, Ginger, Garlic,
Potato Starch)
Please prepare an egg



酢豚
SWEET & SOUR
PORK

Pork, Onion, Bell Pepper,
Carrot, Seasonings (Incl.
Garlic, Ginger, Ketchup, Soy
Sauce, Vinegar, Stock)

SIDE

サイド
(COOKED)

INGREDIENTS
材料



HOT

里芋とベーコンの
煮っころがし
SIMMERED TARO IN
SOY SAUCE

Taro, Bacon, Green Bean,
Soy Sauce



COLD

こう大根ナムル
DAIKON CHIVES
NAMUL

Daikon, Chives, Sesame
Oil, Stock

RICE/NOODLE ごはん/麺類
(MEAL KIT)



わかめと鮭の混ぜご飯
SEAWEED AND SALMON
MIXED RICE BASE

Seaweed, Salmon, Sesame

ON THE HOUSE
プラスワン



のり佃煮
SEAWEED BOILED IN SOY
SAUCE

Seaweed, Soy Sauce, Stock
*Good with Rice, Pasta, Omelette

※お米/パスタは別途\$1で2人前お届けが可能です
※YOU CAN ORDER RICE/PASTA FOR \$1 PER 2 SERVINGS

※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.