

VanGohan Recipe: Week of 2024-04-15

クリームシチュー

- Ingredients are marked with Orange Stickers
- Cooking time: 45-55mins

ご自宅でご用意いただくもの

- サラダ油
- 塩小さじ1
- 500ml 豆乳/牛乳
- 塩胡椒

インストラクション

1. 鍋でSeasoning①を香りが出るまで炒める
2. 鶏肉・塩小さじ1を入れ軽く炒め、蓋をして弱火～中火で10分ほど蒸し焼きにする（たまに混ぜる）
3. 野菜を全て入れ、同じように15分蒸し焼きにする
4. 一旦火を止め、小麦粉とバター④を入れ、粉っぽさやダマがなくなるまで混ぜる
5. 弱火で牛乳/豆乳500mlを3～4回に分け、優しくまぜて煮込む
6. 最後に塩胡椒で味を調節。お好みで味噌なども◎

たくあんまぜご飯の素

- Ingredients are marked with Yellow Stickers
- Cooking time: 5-10 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合ほど）に混ぜご飯の素を混ぜるだけ！
2. 2合を目安にしていますが、お好みの味になるよう少しずつ入れて調整してください。塩で味の調節をしても◎

白身魚のキムチエスカベッシュ

- Ingredients are marked with Blue Stickers
- Cooking time: 20-30mins

ご自宅でご用意いただくもの

- オリーブオイル/サラダ油
- 塩胡椒

インストラクション

1. 白身魚に塩胡椒で下味をつけ小麦粉をまぶす
2. フライパンにオリーブオイルかサラダ油を入れ中火で熱し、切り身を入れて両面に焼き色がつくまで焼く(クッキングシートを使うと返しやすいです)
3. 綺麗にしたフライパンにSeasoning③を入れて中火にかけ、混ぜて煮立ったら火からおろして野菜を入れる
4. 器に魚を盛り付けて上から野菜ソースをかける
5. 冷蔵庫で1時間ほど置いておくと、味が馴染んで更に美味しく召し上がって頂けます



1 ORDER FOR 2 PEOPLE

PACKAGE OF THE WEEK

- 今週のメニュー -

APRIL 16, 2024

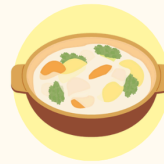
MAIN メイン (MEAL KIT)

WHAT WE SEND
届くもの



白身魚のキムチ イスカベッシュ FISH & KIMCHI ESCABECHE

Fish, Cucumber, Onion,
Celery, Carrot, Kimchi,
Seasonings (Incl. Soy Sauce,
Lemon, Flour)



クリームシチュー CREAM STEW

Chicken, Broccoli, Onion,
Carrot, Potato, Seasonings
(Incl. Garlic, Butter, Flour)

*The package doesn't contain
milk

SIDE サイド (COOKED)

INGREDIENTS
材料



HOT

白菜とお揚げの煮物 BRAISED CHOY AND TOFU

Choy, Deep-fried Tofu, Soy
Sauce, Stock



COLD

なめらかポテサラ POTATO SALAD

Potato, Onion, Cucumber,
Anchovy, Mayo, Mustard,
Maple Syrup, Cream, Cheese

RICE/NOODLE ごはん/麺類 (MEAL KIT)



たくあんと高菜の 混ぜご飯の素 TAKUAN & TAKANA MIXED RICE BASE

Pickled Daikon, Sesame,
Sesame Oil, Pickled Mustard

※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

ON THE HOUSE プラスワン



かぶの漬物 PICKLED TURNIP

Turnip, Vinegar, Seaweed,
Red Pepper

※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.