

VanGohan Recipe: Week of 2025-01-20

やみつき！チキン

- Ingredients are marked with Orange Stickers
- Cooking time: 25-35mins after marinating

ご自宅でご用意いただくもの

- サラダ油

インストラクション

1. 鶏肉をSeasoning①に10分ほど漬け込む
2. 油をひいたフライパンを中火に温め、鶏肉を3-5分焼く
3. 野菜を3-5分ほど炒め、漬け込んで残ったSeasoning①も入れて鶏肉にしっかり火を通す

炊飯器で簡単パエリア

- Ingredients are marked with Yellow Stickers
- Cooking time: 30-40mins

ご自宅でご用意いただくもの

- 塩胡椒
- 米（1合）3人前は1.5合
- 水（1合分弱）
- パセリ、レモン／ライム（オプション）

インストラクション

1. 洗った米を釜に入れて1合分まで入れた水を大さじ3杯分減らす
2. （3人前の場合は1.5合分の水から4.5杯分減らす）
3. 釜にSeasoning②と塩を3つまみ入れて良く混ぜ合わせ、Vegetables②を上のにのせたら炊飯器で炊く *ご希望でトマトは半分に切ってください
4. 待っている間にフライパンにサラダ油をひき、イカと牛肉をしっかりめに塩胡椒をして炒め、取り出しておく
5. 米が炊き上がったら牛肉とイカを加え蓋をして3分程蒸らす
6. 全体を混ぜて塩胡椒で味を整え、お好みでレモンやライムを添えてパセリを散らす

ミートポテトグラタン

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

ご自宅でご用意いただくもの

- サラダ油
- 塩コショウ
- 牛乳

インストラクション

1. ジャガイモと玉ねぎをフライパンで炒めるか、耐熱ボウルにラップをかけ、2-3分レンジで柔らかくなるまで加熱する
2. フライパンにバター②を入れ、ほうれん草を炒める
3. しんなりしたらひき肉をほぐしながら炒める。小麦粉③を混ぜて粉っぽさがなくなったら、牛乳300mlを少しずつ入れて混ぜる
4. ひき肉に火が通ったらSeasoning④入れ、混ぜ合わせる。（ジャガイモをレンジで温めた場合はこの時点で入れて混ぜる。）塩コショウで味を整える。
5. 油を塗った耐熱皿に④を盛り付け、チーズとお好みでパセリをのせる
6. トースター、レンジ、オーブンなどでチーズが溶けるまで加熱する

PACKAGE OF THE WEEK

- 今週のメニュー -

JAN 21, 2025

MAIN メイン (MEAL KIT)

WHAT WE SEND
届くもの



ポテトグラタン POTATO GRATIN

Potato, Onion, Spinach, Pork,
Seasonings (Incl. Garlic,
Butter, Flour)
No Milk in the package



やみつき! チキン ADDICTIVE CHICKEN

Chicken, Onion, Shimeji
Mushroom, Broccoli, Bell
Pepper, Seasonings (Incl.
Garlic, Ketchup, Soy Sauce,
Mayo)

SIDE サイド (COOKED)

INGREDIENTS
材料



HOT

かぼちゃのポタージュ PUMPKIN POTAGE

Pumpkin, Onion, Butter,
Stock, Milk, Cream



HOT

炒り豆腐 SCRAMBLED TOFU

Tofu, Carrot, Bean,
Burdock, Fungus Mushroom,
Egg, Stock, Soy Sauce

RICE/NOODLE ごはん/麺類 (MEAL KIT)



炊飯器パエリア EASY-PEASY PAELLA BY RICE COOKER

Squid, Sausage, Onion, Bell Pepper,
Edamame, Curry Powder, Garlic,
No Rice in the package

※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 アラスワン



和風生姜ドレッシング JAPANESE STYLE DRESSING

Ginger, Soy Sauce, Sesame Oil,
Vinegar

*Pour it on your favorite vegetables

※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.