

# VanGohan Recipe: Week of 2025-07-28

## ビーフ南蛮のアボカドタルタル

- Ingredients are marked with Orange Stickers
- Cooking time: 30-45mins

### ご自宅でご用意いただくもの

- サラダ油
- 溶き卵
- 塩コショウ

### インストラクション

1. 牛肉に塩コショウをして、小麦粉をまぶし、溶き卵を絡める
2. フライパンで1cmほどの油を中火(170℃)に熱し、牛肉を入れる
3. 時々、裏返ししながら揚げ色がつくまで5-8分ほど揚げ焼きにする
4. 牛肉を取り出しSeasoning④に絡める
5. 食べやすいサイズに切りSeasoning⑤をかけ、野菜を添える

## ポークのママレードソース

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

### 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. 熱したフライパンに油とSeasoning①を入れ、香りがたつまで弱火で炒める
2. 豚肉に塩胡椒をして、野菜と一緒にこんがりとよく焼く(野菜は焼く前に軽く洗ってください)
3. 焼けた豚肉をお皿に取り出し、フライパンの油を軽く拭き取ってからSeasoning③を入れて煮詰める
4. とろみがついたら豚肉にかけて、お好みで粗挽き胡椒を振りかける

## PACKAGE OF THE WEEK

- 今週のメニュー -

JULY 29, 2025

### MAIN メイン (MEAL KIT)

WHAT WE SEND  
届くもの



ビーフ南蛮の  
アボカドタルタルかけ

FRIED BEEF WITH  
AVOCADO TARTAR

Beef, Egg, Onion, Seasonings  
(Incl. Soy Sauce, Mayo Milk  
Lemon, Flour, Vinegar)  
\*Please prepare an egg



ポークの  
ママレードソース  
PORK WITH  
MARMALADE SAUCE

Pork, Potato, Broccoli,  
Seasonings (incl. Soy Sauce,  
Ginger, Garlic, Lemon, Orange,  
Rosemary)

### SIDE サイド (COOKED)

INGREDIENTS  
材料



HOT

ジャーマンポテト  
GARMAN FRIED  
POTATOES

Potato, Bacon, Onion,  
Garlic, Soy Sauce, Butter



HOT  
COLD

豆乳味噌ポタージュ  
SOY MILK MISO  
POTAGE

Potato, Onion, Soy Milk,  
Miso

### RICE/NOODLE ごはん/麺類 (MEAL KIT)



中華丼風まぜご飯  
CHINESE STYLE MIXED  
RICE BASE

Pork, Bamboo Shoot, Onion,  
Green Bean, Seasonings  
(Incl. Garlic, Oyster Sauce)

\*Please prepare your own rice

※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



大根甘酢漬け  
PICKLED DAIKON

Daikon, Vinegar, Sugar

※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.