

# VanGohan Recipe: Week of 2025-05-19

## 肉団子のクリーム煮

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

### ご自宅でご用意いただくもの

- 水（100mlと大さじ1）
- 塩コショウ
- 牛乳200ml

### インストラクション

1. ひき肉、玉ねぎ、チーズ①、塩コショウ、牛乳大さじ1を粘り気が出るまで混ぜ、一口大の団子状に丸める（スプーンなどを使ってもOK）
2. フライパンにバター②を溶かし、中火で肉団子を焼く
3. 野菜と水100mlを入れ蓋をして5分ほど蒸し焼きに
4. 野菜がしんなりしたら、牛乳200mlを入れてさらに5分ほど煮込む
5. 片栗粉⑤に水大さじ1を加えて回し入れる

## レモンチキンのオーブン焼き

- Ingredients are marked with Orange stickers
- Cooking time: 50-70mins

### ご自宅でご用意いただくもの

- 油

### インストラクション

1. 袋かボールにSeasoning①、レモン、鶏肉とポテトを入れて揉みこみ、30分程おく
2. オーブンを400Fに加熱し鶏肉とポテトとレモンを並べ、残ったソースは鶏肉にかける
3. オーブンで20分焼き取り出す
4. オーブン温度を450Fに上げる。肉汁をスプーンで鶏肉にかけ、さらに10～15分鶏肉の皮がパリッとするまで焼く
5. 途中でじゃがいもに火が通ったら先に取り出しておき、鶏肉とトマトと一緒に皿に盛り付ける
6. オーブンをお持ちでない場合は、ステップ2でマリネした後の具材の水気を切り、油を引いたフライパンに並べ、中火で鶏肉をフライパンに時折押しつけながら5～8分焼き、裏返して更に3～5分焼いて下さい

7. 鶏肉はしっかり火が通っているか確認してください

## ほうれん草ジュノーベーゼパスタソース

- Ingredients are marked with Yellow Stickers
- Cooking time: 10-15 mins

### ご自宅でご用意いただくもの

- パスタ
- 塩こしょう
- パルメザンチーズ（お好みで）

### インストラクション

1. お湯に塩を入れてパスタ（2人前は茹で前で160gほど、3人前は240g）を茹でる
2. ソースと茹でたパスタを絡めて出来上がり（茹で汁を少し残しておいて、お好みでソースとパスタと混ぜてください）
3. 塩こしょう、パルメザンチーズを加えて味を調整してください
4. えびやチキンを足すと更においしくなります。

## PACKAGE OF THE WEEK

- 今週のメニュー -

MAY 20, 2025

### MAIN メイン (MEAL KIT)

WHAT WE SEND  
届くもの



### 肉団子のクリーム煮 CREAMED MEAT BALLS

Pork, Choy, Mushroom,  
Seasonings (Incl. Garlic,  
Butter, Flour)  
*\*No milk in the package*



### レモンチキンの オープン焼き LEMON CHICKEN WITH HERBS

Chicken, Lemon, Potato,  
Herbs, Tomato,  
Olive Oil

### SIDE サイド (COOKED)

INGREDIENTS  
材料



HOT

### アスパラのグラタン ASPARAGUS GRATIN

Asparagus, Onion,  
Carrot, Cheese, Wine,  
Olive Oil



COLD

### チンゲン菜のおひたし SIMMERED BOK-CHOY

Bok-choy, Deep fried  
tofu, Bonito stock, Soy  
sauce

### RICE/NOODLE ごはん/麺類 (MEAL KIT)



### ほうれん草ジュノベーゼ パスタソース SPANICH PASTA SAUCE

Spinach, Garlic, Nuts, Cheese  
*\*No pasta noodles 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



### キャベツの浅漬け PICKLED CABBAGE

Cabbage, Vinegar, Stock,  
Soy Sauce

※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.