

VanGohan Recipe: Week of 2024-07-08

キーマカレー

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

ご自宅でご用意いただくもの

- 炊いたご飯
- 塩コショウ
- 水100ml

インストラクション

1. ひき肉を中火でほぐしながら炒める
2. ひき肉に火が入ったら野菜②を入れ2〜3分炒め、塩コショウをす
る
3. 水100mlとSeasoning③を入れ、ひと煮立ちしたら混ぜながら5〜10
分煮る
4. 炊いたご飯とカレーをお皿に盛り付ける

ラーメンサラダ

- Ingredients are marked with Yellow Stickers
- Cooking time: 15-20mins

ご自宅でご用意いただくもの

- 水

インストラクション

1. 中華麺をたっぷりの沸騰したお湯で約5-6分程(好みの固さに)茹
で、水で冷ましたら水気をしっかりきる
2. 皿に盛付けレタスとSeasoning②を絡める
3. トマトと茹で卵を盛りつける
4. お好みで塩コショウで味を整えたり、ササミ、ハムなどを入れても
◎

イカのガーリックソテー

- Ingredients are marked with Orange Stickers
- Cooking time: 20-25mins

ご自宅でご用意いただくもの

- サラダ油
- 100mlの水、大さじ1の水

- 塩コショウ

インストラクション

1. フライパンに多め油をひいて中火で熱し、野菜に火を通していったん取り出しておく
2. 綺麗にしたフライパンに油をしきニンニクと生姜を入れて、香りが立ってきたらイカを入れ炒める
3. イカに火が通ったら野菜と塩コショウ、Seasoning①を加えて炒め、更に100mlの水を加えて煮立たせる
4. 火を止め、別容器で大さじ1の水で溶いておいた片栗粉を全体に回し入れてとろみをつけ
5. お好みで醤油を加え味を整えて下さい



1 ORDER FOR 2 PEOPLE

PACKAGE OF THE WEEK

- 今週のメニュー -

JULY 9, 2024

MAIN

メイン (MEAL KIT)

WHAT WE SEND
届くもの



キーマカレー KEEMA CURRY

Ground Pork, Onion,
Carrot, Bell Pepper,
Seasonings (Incl. Garlic,
Curry Powder, Bonito
Stock)

No Rice in the package



イカのガーリックソテー SAUTEED GARLICKY SQUID

Squid, Broccoli, Carrot,
Bamboo Shoot, Seasonings
(Incl. Soy Sauce, Garlic,
Butter, Stock)

SIDE

サイド (COOKED)

INGREDIENTS
材料



HOT

青梗菜と油揚げの ピリ辛炒め SPICY BOK CHOY & FRIED TOFU STIR-FRY

Fried Tofu, Bok Choy, Oyster
Sauce, Miso, Garlic, Potato
Starch, Chili Bean Sauce



COLD

味噌コールスロー MISO FLAVOUR COLESLAW

Cabbage, Carrots, Corn,
Mayo, Miso, Vinegar

RICE/NOODLE ごはん/麺類 (MEAL KIT)



ラーメンサラダ RAMEN SALAD

Noodle, Lettuce, Tomato, Egg,
Mayo, Soy Sauce, Stock, Vinegar,
Sesame

※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 フラスコン



白菜の漬物 CHOY PICKLES

Hakusai Choy

※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.