

# VanGohan Recipe: Week of 2024-05-06

## 鶏の甘酢炒め

- Ingredients are marked with Orange Stickers
- Cooking time: 20-35 mins

### ご自宅でご用意いただくもの

- 油
- 塩こしょう
- 水大さじ2

### インストラクション

1. 鶏肉に塩コショウをして片栗粉①をまぶす
2. 油をひき熱したフライパンで、鶏肉を焼く。
3. 全ての野菜を入れフライパンに入れ、中火で炒める。
4. 火が通ったら水大さじ2 と Seasoning④を入れ軽く炒め合わせる

## 肉団子と青梗菜の照り煮

- Ingredients are marked with Blue stickers
- Cooking time: 30-45mins

### ご自宅でご用意いただくもの

- 水 50ml、10ml
- 油
- ゴマ油（お好みで）

### インストラクション

1. ひき肉と Seasoning④を混ぜ、一口大の団子状に丸める
2. フライパンに油をひき、中火で肉団子を焼き一度取り出す
3. 青梗菜の茎・人参を3-5分ほど炒める
4. 団子を戻し入れて水50mlを入れ、煮たさせる
5. Seasoning⑤を入れ、蓋をして弱火で3分煮込む
6. 青梗菜の葉（③のパッケージに入ってます）を加え1分煮る
7. 片栗粉に水15ml (大さじ1)を混ぜて加え、最後にお好みでごま油を回し入れる

## 梅肉ベーコンパスタ

- Cooking time: 15-20 mins

### ご自宅でご用意いただくもの

- 塩

- パスタ

## インストラクション

1. 鍋に塩を入れパスタを茹でる
2. フライパンにニンニクとベーコンを入れ中火で炒める
3. ベーコンに火が入ったら茹でたパスタを入れる
4. Seasoning④を入れ少し炒め、火を止めたら野菜を絡める