

# VanGohan Recipe: Week of 2024-08-19

## ちらし寿司の素

- Ingredients are marked with Yellow Stickers
- Cooking time: 5 mins

### ご自宅でご用意いただくもの

- 炊いたご飯（2合）

### インストラクション

1. 炊いたご飯（2合）にSeasoning①を切るように混ぜる
2. Package②を入れ、ご飯をつぶさないように混ぜる
3. スナッピーをのせて完成！
4. 2合を目安にしていますが、好みの味になるよう少しずつ入れて調整してください

## サバの味噌煮

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

### ご自宅でご用意いただくもの

- 水150ml

### インストラクション

1. Seasoning①、生姜と水150mlを中火にかけ、沸いたらさばの皮目を上にしていれる
2. 再度沸いたら火を止め、Seasoning②を少しずつ溶かす
3. 中火でもう1度沸かし、落とし蓋（アルミホイルもOK）をして弱火で5分
4. ソースがドロツとするまで煮込む
5. 調理前にサバに熱湯をかけておくと、臭みが取れるのでオススメです。

## ロールしなくてもいいロールキャベツ

- Ingredients are marked with Orange Stickers
- Cooking time: 40-60mins

### ご自宅でご用意いただくもの

- 牛乳大さじ2、もしくは溶き卵1つ
- 水150ml
- 塩胡椒

## インストラクション

1. ひき肉と玉ねぎに、牛乳大さじ2か卵1つ、塩胡椒、Seasoning①を  
粘り気が出るまで混ぜる
2. フライパンにキャベツを3-4枚しき、混ぜたひき肉を平たく丸めて  
真ん中に乗せる
3. 上からひき肉を隠すようにキャベツを重ね乗せてドーム上にする
4. 周りに野菜を入れ、Seasoning④、塩胡椒と水150mlを入れたら蓋  
をして中火で20分ほど煮込み、アクを取る
5. お皿に盛り付け、切り分けてお召し上がりください
6. ステップ2と3でキャベツが扱いにくい場合は少しレンジで温めて  
ください。



1 ORDER FOR 2 PEOPLE

## PACKAGE OF THE WEEK

- 今週のメニュー -

AUG 20, 2024

### MAIN メイン (MEAL KIT)

WHAT WE SEND  
届くもの



### サバの味噌煮 SIMMERED MACKEREL WITH MISO

Mackerel,  
Seasonings (Incl. Ginger,  
Sake, Stock, Miso)



### ロールしない ロールキャベツ UNROLLED CABBAGE ROLLS

Pork, Cabbage, Carrot, Pea,  
Seasonings (incl. Soy Sauce,  
Stock, Miso)

Please prepare an egg or  
milk

### SIDE サイド (COOKED)

INGREDIENTS  
材料



HOT

### 青梗菜のクリーム煮 BOK CHOY IN CREAM SAUCE

Bok Choy, Carrot,  
Mushroom, Milk, Stock, Corn  
Starch



COLD

### マカロニサラダ MACARONI SALAD

Edamame, Tuna, Carrot,  
Corn, Macaroni, Cheese,  
Mayo

### RICE/NOODLE ごはん/麺類 (MEAL KIT)



### ちらし寿司の素 CHIRASHI SUSHI BASE

Shiitake Mushroom, Carrot, Pea,  
Bamboo Shoots, Vinegar, Soy  
Sauce

※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 プラスワン



### 小エビのふりかけ SHRIMP FURIKAKE (RICE SEASONING)

Shrimp, Seaweed, Soy Sauce,  
Sesame, Sesame Oil

※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.