

# 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(お好みの固さに)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