

VanGohan Recipe: Week of 2024-10-14

白身魚のからあげ和風レモンソース

- Ingredients are marked with Orange stickers
- Cooking time: 20-40mins

ご自宅でご用意いただくもの

- 油
- 塩こしょう

インストラクション

1. 魚にSeasoning①と塩こしょうを絡めて数分おく
2. 片栗粉②を全体にまぶす
3. 油を170C°/ 338Fに熱し、両面を数分ずつ焼き上げにする（菜箸を入れて、多量の泡が勢いよく上がる状態）
4. 皿に野菜と一緒に盛り付け、ネギを上に乗せ、Seasoning④を付けながらもしくは、上からかけてお召し上がりください。
5. お好みで大根おろしをかけても美味しくお召し上がりいただけます。

酢豚

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

ご自宅でご用意いただくもの

- 油
- 水大さじ1

インストラクション

1. 肉にSeasoning①を揉み込み10分置き、片栗粉①をまぶす
2. にんじんを2-3分ほどレンジで加熱しておく（柔らかくしたい場合）
3. フライパンに油を引き、中火で豚肉を炒め、火が通ったらにんじんとその他の野菜もいれる
4. 野菜も火が通ったら具材を端に寄せて、Seasoning④を入れる
5. 大さじ1の水をSeasoning⑤に入れ、全体に絡ませて完成

トマトラーメン

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

ご自宅でご用意いただくもの

- 300mlの水

インストラクション

1. たっぷりのお湯で麺を6分茹でて湯を切る
2. Soup②に300mlの水を入れ煮たさせる
3. お椀にもりつけ、野菜をのせる
4. バジル・パクチー・黒胡椒・オリーブオイル・ごま油・粉チーズなどをお好みでプラスしてお楽しみください。



1 ORDER FOR 2 PEOPLE

PACKAGE OF THE WEEK

- 今週のメニュー -

OCTOBER 15, 2024

MAIN メイン (MEAL KIT)

WHAT WE SEND
届くもの



白身魚のからあげ 和風レモンソース FRIED FISH WITH SOY SAUCY LEMON SAUCE

White Fish, Mixed Leaf, Green
Onion, Seasonings (Incl. Soy
Sauce, Lemon, Potato Starch)



酢豚 SWEET & SOUR PORK

Pork, Onion, Bell Pepper,
Carrot, Seasonings (Incl.
Garlic, Ginger, Ketchup, Soy
Sauce, Vinegar, Stock)

SIDE サイド (COOKED)

INGREDIENTS
材料



HOT

カリフラワーの煮物 SIMMERED CAULIFLOWERS

Cauliflower, Stock, Soy
Sauce, Bonito Flakes



COLD

ほうれん草胡麻和え SPINACH GOMAAE

Carrot, Shimeji, Spinach,
Sesame, Soy Sauce

RICE/NOODLE ごはん/麺類 (MEAL KIT)



トマトラーメン TOMATO RAMEN

Arugula, Tomato, Bean
Sprout, Stock, Lime, Noodles

※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 フラスワフ



キャベツときゅうりの 甘酢漬 SWEET CABBAGE AND CUCUMBER PICKLES

Cucumber, Cabbage,
Seaweed, Vinegar

※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.