

VanGohan Recipe: Week of 2024-03-11

チキン南蛮

- Ingredients are marked with Blue stickers
- Cooking time: 30-40 mins

ご自宅でご用意いただくもの

- 油
- 卵
- 塩こしょう

インストラクション

1. 鶏肉を数ヶ所フォークで刺す
2. 塩コショウをして、小麦粉②をまぶし、溶き卵を絡める
3. フライパンで1cmの油を中火(170℃)で熱し、鶏肉を入れる
4. 時々、裏返ししながら揚げ色がつくまで8～10分揚げ焼きにし取り出す
5. フライパンをきれいにしSeasoning⑤を中火にかけて、煮たったら鶏肉を入れて絡める
6. 鶏肉を食べやすいサイズに切り、キャベツ、トマトと一緒に盛り付ける
7. フライパンに残ったSeasoning⑤とSeasoning⑦をかける
8. 鶏肉にはしっかり火を通してください

アラビータソース

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

ご自宅でご用意いただくもの

- パスタ
- 塩

インストラクション

1. お湯に塩を入れてパスタを茹でる
2. フライパンでソースを加熱し、茹でたパスタを絡めて出来上がり

豚肉のママレードみそ炒め

- Ingredients are marked with Orange Stickers
- Cooking time: 15-25mins

ご自宅でご用意いただくもの

- サラダ油
- 塩胡椒

インストラクション

1. ライパンにサラダ油を引き火にかけ、豚肉を広げて入れて塩胡椒をして炒める
2. 豚肉に火が通ったら野菜を加え、強火で数分炒める
3. 野菜がしんなりしてきたらSeasoning③を加えて全体に絡ませる

Tips

- ★野菜を入れた後、手早く炒めることで水分が出過ぎずに美味しく仕上がります



1 ORDER FOR 2 PEOPLE

PACKAGE OF THE WEEK

- 今週のメニュー -

MAR 12, 2024

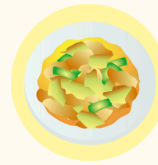
MAIN メイン (MEAL KIT)

WHAT WE SEND
届くもの



チキン南蛮 FRIED CHICKEN WITH TARTAR SAUCE

Chicken, Cabbage, Tomato,
Egg, Onion, Seasonings (Incl.
Soy Sauce, Mayo, Lemon, Flour,
Vingar, Bonito Flakes)
*Please prepare an egg



豚肉の ママレードみそ炒め PORK WITH MARMALADE MISO SAUCE

Pork, Choy, Carrot, Onion,
Seasonings (Incl. Garlic,
Miso, Marmalade Jam, Soy
Sauce)

SIDE サイド (COOKED)

INGREDIENTS
材料



COLD

春雨サラダ VERMICELLI SALAD

Vermicelli, Carrot, Spinach,
Bean Sprout, Stock, Soy
Sauce, Vinegar, Sesame Oil



HOT

ズッキーニとかぼち ゃのグラタン ZUCCHINI AND PUMPKIN GRATIN

Zucchini, Pumpkin,
Cheese, Wine, Olive Oil

RICE/NOODLE ごはん/麺類 (MEAL KIT)



ナスのアラビアータソース EGG PLANT ALL'ARRABBIATA SAUCE

Eggplant, Bacon, Tomato,
Stock, Garlic, Pepper

※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



イタリアンドレッシング ITALIAN SALAD DRESSING

Lemon, Olive Oil,
Soy Sauce, Garlic, Herbs
*Pour it on your favorite
vegetables

※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.