

VanGohan Recipe: Week of 2025-05-12

北海道のちゃんちゃん焼き

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

ご自宅でご用意いただくもの

- 塩コショウ
- 油

インストラクション

1. 鮭に塩コショウをふる
2. 油をひき中火に熱したフライパンで野菜を5分ほど炒める
3. 炒めた野菜の上にサーモンをのせ、蓋をして5分蒸す
4. Seasoning④を入れて軽く混ぜたら、もう一度蓋をして数分蒸す
5. 火を止めてバターを入れ余熱で溶かす

ポークカツレットマトソース添え

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

ご自宅でご用意いただくもの

- とき卵
- 油
- 塩胡椒

インストラクション

1. 豚肉にフォークで刺し穴をあけ、ハンマーや包丁の背でたたいて薄く伸ばす
2. 塩胡椒とSeasoning②を肉にまぶし、なじませる
3. 小麦粉③をまぶし、とき卵にくぐらせてパン粉③を付ける
4. フライパンに1cmほどの油をはり、中火で熱して両面揚げ焼きにする
5. 切ってお皿に盛り、温めたSeasoning⑤（お好みで塩コショウ）をかけ、野菜を添える

ちくわの五目ご飯

- Ingredients are marked with Yellow Stickers
- Cooking time: 20-30 mins

ご自宅でご用意いただくもの

- お米

インストラクション

1. 炊飯器に洗ったお米を2合（3人前の場合は3合）入れ、出汁を加えて軽く混ぜる
2. 具材を加えてお米を炊き、炊き上がったらサッと混ぜる
3. 塩や醤油で味を調節してください。

VanGohan

1 ORDER FOR 2 PEOPLE

PACKAGE OF THE WEEK

- 今週のメニュー -

MAY 13, 2025

MAIN メイン (MEAL KIT)

WHAT WE SEND
届くもの



ポークカツレツ
トマトソース添え
PORK CUTLET
WITH
TOMATO SAUCE
Pork, Cheese, Panko,
Seasonings (Incl. Tomato,
Garlic, Onion, Wine,
Ketchup, Oregano)



ちゃんちゃん焼き
GRILLED FISH
WITH MISO SAUCE
Salmon, Cabbage, Bell Pepper,
Seasonings (Incl. Garlic,
Butter, Miso)

SIDE サイド (COOKED)

INGREDIENTS
材料



HOT

カリフラワーの煮物
SIMMERED
CAULIFLOWERS
Cauliflowers, Stock, Soy
Sauce, Bonito Flakes



COLD

ほうれん草の白和え
SPINACH WITH
MASHED TOFU
Spinach, Tofu, Carrot,
Sesame, Soy Sauce, Stock

RICE/NOODLE ごはん/麺類 (MEAL KIT)



ちくわの五目ご飯
SEASONED RICE
WITH FISH CAKE
Fish Cake, Shiitake, Carrot,
Burdock, Konjac, Sauce (Incl.
Soy Sauce, Bonito)
*No rice in the package

※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



オニオンドレッシング
ONION DRESSING
Onion, Soy Sauce, Lemon,
Olive Oil
*Pour dressing 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.