

VanGohan Recipe: Week of 2025-09-22

とり天

- Ingredients are marked with Blue stickers
- Cooking time: 35-50mins

ご自宅でご用意いただくもの

- 油
- 溶き卵1つ
- 水70ml

インストラクション

1. 片栗粉①, 溶き卵と水70mlを加えて混ぜる
2. とり肉に 1 を絡ませる
3. 揚げ油をフライパンか鍋の底から3cm程の高さまで入れ、中火で170度まで熱する（菜箸を入れてみて、やや大きめの泡が上がってくる状態）
4. 鶏肉を入れ、中に火が通るまで7分程揚げ、取り出して油を切る
5. ミックスリーフと一緒に盛り付けて完成
6. 鶏肉はしっかり火が通っているか確認してください

あんかけ丼ソース

- Cooking time: 5-10mins

ご自宅でご用意いただくもの

- 炊いたご飯

インストラクション

1. あんかけソースを鍋かレンジで温めておく
2. 炊いたご飯の上にかけて完成
3. お好みで醤油で味を整えてください

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まぜる
2. フライパンにざく切りキャベツ(小さい袋)をしき、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②(大きい袋)を重ね乗せてドーム状にする
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。

PACKAGE OF THE WEEK

- 今週のメニュー -

SEPT 23, 2025

MAIN メイン (MEAL KIT)



とり天 JAPANESE FRIED CHICKEN

Chicken, Seasonings
(Incl. Garlic, Ginger, Soy Sauce,
Potato Starch,
Sesame Oil, Flour)
Please prepare an egg



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)



HOT

根菜ハニーマスタード ROOT VEGETABLE HONEY MUSTARD

Root Vegetable, Onion,
Bacon, Mustard, Honey,
Olive Oil, Parsley



COLD

レタスとのりの やみつきサラダ LETTUCE SALAD

Lettuce, Seaweed, Soy Sauce,
Garlic, Sesami,
Sesami Oil

RICE/NOODLE ごはん/麺類 (MEAL KIT)



あんかけ丼ソース STARCHY RICE BOWL SAUCE

Pork, Carrot, Choy, Sesame Oil, Soy
Sauce, Broth, Potato Starch
**Please prepare rice*

※お米/パスタは別途\$1で2人
前お届けが可能です。
うどん・そば・ラーメン類はお
パッケージに含まれます。
※SIDE ORDER OF
RICE/PASTA NOODLES ARE
\$1 PER 2 SERVINGS.
SOBA, UDON, AND RAMEN
NOODLES COME WITH
YOUR PACKAGE.

※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.