

# VanGohan Recipe: Week of 2024-07-22

## ねばねば丼

- Ingredients are marked with Yellow Stickers
- Cooking time: 5mins

### ご自宅でご用意いただくもの

- 炊いたご飯（2合）

### インストラクション

1. とろろだれを混ぜ、ご飯にかける
2. ネギとのりをのせて完成
3. お好みで醤油、納豆や温泉卵か卵黄を乗せてもGOOD！

## 鶏肉のさっぱり煮

- Ingredients are marked with Blue Stickers
- Cooking time: 40-50mins

### ご自宅でご用意いただくもの

- 水3カップ

### インストラクション

1. 鍋に鶏肉と水3カップを入れ、中火で煮たさせる
2. 時々アクをとりながら10分ほど煮る
3. 茹で卵、野菜とSeasoning③を加え、落し蓋をして15～20分煮る(落し蓋はアルミホイルやクッキングシートで簡単に作れます)
4. 冷ますと味がしっかり入ります（食べる時にしっかりと再加熱してください）
5. 最初に鶏を熱湯で5分ほど茹でザルに上げておくと、アクや臭みが取れてさらに美味しくなります。

## キャベツと豚肉の味噌炒め

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

### ご自宅でご用意いただくもの

- 油

### インストラクション

1. フライパンにSeasoning①を入れて、弱火で炒める（焦げそうな場合は油を足してください）

2. 香りが出たら豚肉を中火で炒め、火が通ったら強火でキャベツとピーマンも入れ炒める
3. 野菜に火が通ったら強火のままSeasoning③を絡める