

VanGohan Recipe: Week of 2024-09-30

親子丼

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

ご自宅でご用意いただくもの

- 炊いたご飯
- 50mlの水
- 卵2〜4個（卵の量はお好みで調整して下さい）

インストラクション

1. 鍋にSeasoning①と水50mlを入れて強火にかけ、煮立ったら鶏肉を加えて灰汁を取り除きながら中火で3-4分煮る
2. 野菜を加えて再び煮立ったら2分煮る
3. 別の容器に溶き卵を作り鍋に回し入れ、半熟になったら火を止める
4. 丼鉢によそったご飯の上にのせて最後にクレソンを散らす
5. 鶏肉はしっかり火が通っているか確認してください

ナポリタンソース

- 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
3. お好みでケチャップを追加して味を調整してください

豚&たっぷり蒸し野菜

- Ingredients are marked with Blue stickers
- Cooking time: 20-35mins

ご自宅でご用意いただくもの

- 塩

インストラクション

1. フライパンに豚バラを敷き詰めSeasoning④を回しかける

2. 野菜②を豚肉の上に乗せ塩を少々
3. 蓋をして中火にかける
4. グツグツしてきたら少しだけ火を弱めて5分蒸す
5. 水分を切ってボールに移しSeasoning⑤の調味料と和える



1 ORDER FOR 2 PEOPLE

PACKAGE OF THE WEEK

- 今週のメニュー -

OCTOBER 1, 2024

MAIN

メイン
(MEAL KIT)

WHAT WE SEND
届くもの



親子丼
OYAKODON
(CHICKEN & EGG
RICE BOWL)

Chicken, Onion, Mushroom,
Seasonings (Incl. Soy Sauce,
Stock)
*No rice included



豚&たっぷり蒸し野菜
STEAMED
PORK & VEGGIES

Pork, Lettuce, Onion,
Broccoli, Seasonings (Incl. Soy
Sauce, Sesame, Sesame Oil,
Garlic)

SIDE

サイド
(COOKED)

INGREDIENTS
材料



カリフラワーの煮物
SIMMERED
CAULIFLOWERS

Cauliflower, Stock, Soy
Sauce, Bonito Flakes



白和え
SPINACH WITH
MASHED TOFU

Spinach, Tofu, Carrot,
Sesame, Soy Sauce, Stock

RICE/NOODLE ごはん/麺類 (MEAL KIT)



ナポリタンソース
SPAGHETTI
NAPOLITANA

Bacon, Onion, Bell pepper,
Garlic, Ketchup
*No pasta noodles included

※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 フラスコン



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.