

# VanGohan Recipe: Week of 2024-05-13

## 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. サーモン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. 付け合わせの野菜をフライパンで塩コショウをして炒めておく
5. 綺麗にしたフライパンに1cmほどの油をはり、中火で熱して両面揚げ焼きにする
6. 切ってお皿に盛り、温めたSeasoning④（お好みで塩コショウ）をかけ、炒めた野菜を添える

## ホウレン草ジェノバソース

- 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
- 塩こしょう
- パルメザンチーズ（お好みで）

## インストラクション

1. お湯に塩を入れてパスタ（2人前は茹で前で160gほど、3人前は240g）を茹でる
2. ソースと茹でたパスタを絡めて出来上がり（茹で汁を少し残しておいて、お好みでソースとパスタと混ぜてください）
3. 塩こしょう、パルメザンチーズを加えて味を調整してください



1 ORDER FOR 2 PEOPLE

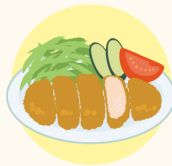
## PACKAGE OF THE WEEK

- 今週のメニュー -

MAY 14, 2024

### 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



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



チンゲン菜のおひたし  
SIMMERED BOK-CHOY  
Bok-choy, Deep fried  
tofu, Bonito stock, Soy  
sauce

### RICE/NOODLE ごはん/麺類 (MEAL KIT)



ほうれん草ジュノベゼ  
パスタソース  
SPANISH  
PASTA SAUCE  
Spinach, Garlic, Nuts, Cheese  
\*Package doesn't contain  
pasta noodles

※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.