

VanGohan Recipe: Week of 2024-07-15

ビーフ南蛮のアボカドタルタル

- Ingredients are marked with Orange Stickers
- Cooking time: 30-45mins

ご自宅でご用意いただくもの

- サラダ油
- 溶き卵
- 塩コショウ

インストラクション

1. 牛肉に塩コショウをして、小麦粉をまぶし、溶き卵を絡める
2. フライパンで1cmほどの油を中火(170℃)に熱し、牛肉を入れる
3. 時々、裏返ししながら揚げ色がつくまで5-8分ほど揚げ焼きにする
4. 牛肉を取り出しSeasoning④に絡める
5. 食べやすいサイズに切りSeasoning⑤をかけ、野菜を添える

北海道グルメ豚丼

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

ご自宅でご用意いただくもの

- 50mlの水
- 炊いたご飯

インストラクション

1. 鍋にSeasoning①、カップに入った生姜と水50mlを入れ、強火で1分ほど沸騰させる
2. 沸騰したら玉ねぎを加え、中火でしんなりするまで煮込んだら豚肉を入れる
3. 豚肉に火が通ったらご飯にのせネギを散らす
4. お好みで卵黄や半熟卵を乗せると濃厚な味わいに...!

高菜まぜご飯の素

- Ingredients are marked with Yellow Stickers
- Cooking time: 5-10 mins

ご自宅でご用意いただくもの

- 炊いたご飯(1.5-2合ほど)

インストラクション

1. 炊いたご飯に混ぜご飯の素を混ぜるだけ！（炒り卵も一緒に混ぜると更においしくなります）
2. 2合を目安にしていますが、お好みの味になるよう少しずつ入れて調整してください



1 ORDER FOR 2 PEOPLE

PACKAGE OF THE WEEK

- 今週のメニュー -

JULY 16, 2024

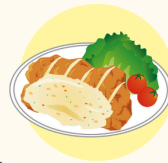
MAIN メイン (MEAL KIT)

WHAT WE SEND
届くもの



北海道グルメ豚丼
HOKKAIDO'S
SWEET & SALTY
PORK BOWL

Pork, Cabbage, Tomato,
Seasonings (Incl. Soy Sauce,
Ginger)



ビーフ南蛮の
アボカドタルタルかけ
FRIED BEEF WITH
AVOCADO TARTAR

Beef, Egg, Onion, Seasonings
(Incl. Soy Sauce, Mayo Milk
Lemon, Flour, Vinegar)
*Please prepare an egg

SIDE サイド (COOKED)

INGREDIENTS
材料



HOT

洋風なす田楽
GRILLED EGGPLANT
WITH SWEET
MISO PASTE

Eggplant, Green Pepper, Miso,
Balsamic Vinegar, Onion, Olive
Oil, Cheese, Parsley



COLD

ズッキーニトマトの
マリネ
MARINATED
ZUCCHINI & TOMATO

Tomato, Zucchini, Olive Oil,
Lemon, Vinegar, Soy Sauce

RICE/NOODLE ごはん/麺類 (MEAL KIT)



高菜のまぜご飯
TAKANA MIXED
RICE BASE

Takana, Sesame, Seasonings
(Incl. Sesame Oil, Soy Sauce,)
*Please prepare your own rice

※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



アーティチョークの
オイル漬け
MARINATED ARTICHOKE

Artichoke, Olive Oil

※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.