

# 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)



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

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



#### 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.