

## VanGohan Recipe: Week of 2024-01-22

### ぶっかけ豚ねぎそば

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

#### ご自宅でご用意いただくもの

- 塩

#### インストラクション

1. 豚バラを塩茹でし、そばを6分茹でる
2. 水を切った蕎麦の上に豚バラと温めたSeasoning②とネギをかける
3. つめたいおそばをご希望の場合は、そばを水で冷やしてSeasoning②をかけてください

### 白身魚の香草パン粉焼き

- Ingredients are marked with Orange Stickers
- Cooking time: 35-50mins

#### ご自宅でご用意いただくもの

- オリーブオイル
- 塩コショウ

#### インストラクション（オーブン調理）

1. 魚に塩胡椒をふり10分置き、ペーパーで水分をしっかりと拭き取る
2. オーブン200度(400F)に加熱する
3. 魚をオリーブオイル（油）に絡めて、パン粉をしっかりとつける
4. アスパラとズッキーニもオイルを絡めておく
5. 天板(アルミホイルも可)にオーブンペーパー又は油を引き魚と野菜を並べる。残った油とパン粉は魚にかける
6. オーブンに入れ、焼き色がつくまで焼く(15分～20分)
7. お皿に盛り付け、タルタルソースをかける
8. フライパンで調理する場合（小麦粉と卵が必要です）
9. 魚に塩胡椒をふり10分置き、ペーパーで水分をしっかりと拭き取る
10. 小麦粉、溶き卵、パン粉の順で魚に付けて、フライパンに油を多めに入れ中火で温め、両面に焼き色が付くまで野菜と一緒に5分程揚げ焼きにする
11. お皿に盛り付け、タルタルソースをかける

### 豚キムチ

- Ingredients are marked with Blue Stickers

- Cooking time: 20-30mins

## ご自宅でご用意いただくもの

- 塩胡椒

## インストラクション

1. フライパンにSeasoning ①を入れ香りがするまで中火で熱する
2. 豚肉を広げて炒め、ある程度火が入ったら野菜を入れる
3. 玉ねぎに火が通ったらSeasoning ③を入れ全体に馴染ませる
4. 水分を少し煮詰める
5. 味見をし、塩コショウで好みの味に調整し完成

## Tips

- ★野菜を入れた後、強火にし、フライパンを煽ると綺麗に野菜に火が通ります



1 ORDER FOR 2 PEOPLE

## PACKAGE OF THE WEEK

- 今週のメニュー -

JAN 23, 2024

### MAIN メイン (MEAL KIT)

WHAT WE SEND  
届くもの



### 豚キムチ PORK KIMCHI

Sliced pork, Onion, Kimchi,  
Bean sprout, Chive,  
Seasonings (incl. Ginger,  
Soy sauce, Sesame Oil,  
Sesame)



### 白身魚の 香草パン粉焼き GRILLED FISH WITH HERBS

White Fish, Onion, Asparagus,  
Carrots Seasonings (incl.  
Herbs, Panko, Egg, Mayo,  
Sesame, Soy Sauce, Bonito  
Flake, Lemon)

### SIDE サイド (COOKED)

INGREDIENTS  
材料



### 野菜の揚げ浸し DEEP-FRIED VEGETABLES IN JAPANESE BROTH

Pumpkin, Asparagus, King  
Mushroom, Broth, Soy Sauce



### 豆腐チャンプルー STIR-FRY VEGETABLES WITH TOFU

Bell Pepper, Tofu, Spam,  
Soy Sauce

### RICE/NOODLE ごはん/麺類 (MEAL KIT)



### 豚ねぎそば PORK SOBA WITH GREEN ONION

Pork, Soba Noodles, Green  
Onion, Seasonings  
(Incl. Ginger, Vinegar, Soy  
Sauce, Sesame Oil, Sesame)

※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



### 和風生姜ドレッシング JAPANESE STYLE DRESSING

Ginger, Soy Sauce, Sesame Oil,  
Vinegar

\*Pour it 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.