

# VanGohan Recipe: Week of 2025-12-01

## 白身魚の西京漬け

- Ingredients are marked with Orange Stickers
- Cooking time: 10-15mins after marinating

### ご自宅でご用意いただくもの

- サラダ油

### インストラクション

1. 魚の両面に味噌を塗り、30分ほど漬け込む
2. フライパンに油をひき、魚を焦げないようにしながら弱めの中火で5-8分焼く
3. 大根おろしとライムと一緒に皿に盛り付ける
4. ソースを拭き取るか、クッキングシートの上で焼くと焦げにくいです

## ミートポテトグラタン

- Ingredients are marked with Blue Stickers
- Cooking time: 25-40mins

### ご自宅でご用意いただくもの

- サラダ油
- 塩コショウ
- 牛乳

### インストラクション

1. ジャガイモをフライパンで炒めるか、耐熱ボウルにラップをかけ、2-3分レンジで柔らかくなるまで加熱する
2. フライパンに玉ねぎとコーンをバター②で炒める
3. しんなりしたらひき肉をほぐしながら炒める。
4. ひき肉に火が通ったらSeasoning④入れ、混ぜ合わせる。（ジャガイモをレンジで温めた場合はこの時点で入れて混ぜる。）塩コショウで味を整える。
5. 油を塗った耐熱皿に④を盛り付け、チーズとお好みでパセリをのせる
6. トースター、レンジ、オーブンなどでチーズが溶けるまで加熱する

## 鶏ときのこの炊き込みご飯

- Ingredients are marked with Yellow Stickers
- Cooking time: 20-30 mins

### ご自宅でご用意いただくもの

- お米

## インストラクション

- 炊飯器に洗ったお米を2合（3人前の場合は3合）、2合分の水と出汁を加えて軽く混ぜる
- 具材を加えてお米を炊き、炊き上がったらサッと混ぜる
- 塩や醤油で味を調節してください。

# VanGohan

1 ORDER FOR 2 PEOPLE

## PACKAGE OF THE WEEK

-今週のメニュー-

DECEMBER 2, 2025

MAIN  
メイン  
(MEAL KIT)



### ポテトグラタン POTATO GRATIN

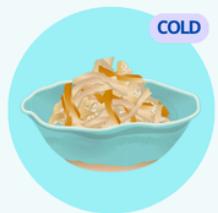
Potato, Onion, Spinach, Pork,  
Seasonings (Incl. Garlic,  
Butter, Flour)

No Milk in the package

### 白身魚の西京漬け FISH PICKLED IN SWEET KYOTO MISO

Fish, Daikon Radish, Lime  
Miso

SIDE  
サイド  
(COOKED)



### ごぼうサラダ BURDOCK SALAD

Burdock, Carrot, Arugula,  
Mayo, Sesami, Soy sauce,  
Wasabi, Vinegar



### ポテトのポタージュ POTATO POTAGE

Potato, Onion, Butter,  
Stock, Milk

RICE/NOODLE  
ごはん / 麺類  
(MEAL KIT)



### 鶏ときのこの 炊き込みご飯 CHICKEN AND MUSHROOM SEASONED RICE

Chicken, Mushroom, Carrot,  
Soy Sauce, Stock  
No rice in the package

※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・ラーメン麺は  
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.