Vマーク商品は、私鉄系スーパーの共同開発商品です。

プライベートブランド情報誌

Vmark

3
March
2024

15分で作れるレシピ 満載!

ブイーナは、Vマークの公式ブランドキャラクターです。

■Vマーク ピックアップ

VALUE PLUS「鴨だし中華そば」
「そのままでもおいしい 3種のかけるチーズ」

■管理栄養士が教える 健康レシピ「春の不調改善レシピ」

■今月の旬鮮レシピ

＊表紙のレシピ＊「生ハムとチーズのピンチョス」P5に掲載

Vマーク ホームページ https://www.v-mark.jp
おすすめレシピ満載! 検索 レシピ検索でさらに便利に!

Vマーク公式instagram
https://www.instagram.com/vmark.2021/

良質でお得な価値の商品

Vマーク VALUE PLUS バリュープラス

Vマーク ピックアップ

あっさりなのにコクがある。鴨の風味を利かせた醤油ラーメン。

「焼きあごだし香る　魚介醤油ラーメン」「煮干し香る　魚介醤油ラーメン」と好評をいただいているラーメンシリーズ。満を持して、肉系スープの「鴨だし中華そば」が登場しました。鴨の旨みをベースにした醤油味で、麺はつるつるのノンフライ細麺。豊かな鴨の風味が香るスープは、思わず飲み干したくなる美味しさ! あっさり派や女性におすすめの一杯です。

鴨だし中華そば
96g（めん65g）
本体価格 138円
（参考税込 150円）

加熱料理も、そのままでも。料理に彩りを添える3種のチーズ。

温かいメニューにも使えて、加熱せずそのままでも食べられるブレンドタイプのチーズを開発しました。糸引きが良いモッツァレラが43%、ミルキーでマイルドなゴーダを34%、程良い塩味と色鮮やかなレッドチェダーを23%配合。サラダにトッピングすれば、彩りも鮮やかなワンランク上の仕上がりに! 加熱料理では、モッツァレラがとろーりと伸びて料理を引き立てます。

そのままでもおいしい 3種のかけるチーズ
200g
本体価格 428円
（参考税込 463円）

// 管理栄養士が教える //

健康レシピ

春ならではの肌トラブルを予防！

春の不調改善レシピ

「青魚」と「えのき茸」の合わせ技で、春の肌荒れ知らず。

春は、寒さも残る季節。乾燥や気候の変化によって肌トラブルを起こしやすく、花粉症も引き続き警戒が必要です。今回のおすすめは「えのき茸」です。生理的な機能を促進し、体力を増強する働きもあります。

まだ残る寒さにより、気や血の流れが滞ることで、肌の潤いがなくなり、乾燥によるダメージを感じやすくなります。そこで、おすすめなのがDHA・EPAが豊富な「さば」やいわし！青魚と組み合わせることで血の滞りの改善が期待でき、アレルギー症状の緩和にも役立ちます。缶詰などの加工食品を利用すれば手軽に摂取できますね。ぜひ栄養分がたっぷり含まれた煮汁ごと活用しましょう。栄養分を無駄なく摂取できるメリットのある缶詰を上手に活用し、肌荒れ対策をしっかり行って、潤いのある元気な肌で春を迎えましょう！

レシピ監修／管理栄養士　棚橋伸子

日々ヘルシーで美味しい料理を研究中。毎日の生活で実践できる、カロリーオフのアイデアをご紹介します。フードスタイリスト、国際薬膳師、ビジネスサプリメントアドバイザー、野菜ソムリエ。雑誌や新聞、TV などで活躍中。

缶詰を使って、簡単＆時短メニュー！

さば缶ときのこの味噌バターホイル焼き

材　料（2人分）

さば味噌煮（缶詰）	1缶	バター（有塩）	小さじ2
えのき茸	約100g	青ねぎスライス	少々

作り方

❶えのき茸はいしづきの部分を切る。軸のまとまっている部分は輪切りにし、上部は食べやすい大きさにほぐす。

❷アルミホイルを約30cmにカットし、中央を舟形にし、食材をのせやすいようにする。さば味噌煮を入れ、❶、バターをのせる。

❸アルミホイルで包み、オーブントースターやオーブンで、食材がグツグツいうまで加熱する。※魚焼きグリルの網をはずしてホイル包みが入れば調理可能。調理機器により調理時間は異なる。

❹ホイル包みを開き、仕上げに小口に切った青ねぎを添える。

作り方のポイント

えのき茸の軸の部分も活用します。上部とは違う食感を楽しめます。

15分　kcal 247kcal（1人分）　塩分 1.1g（1人分）

国産さば使用

VALUE PLUS

国産さば使用
さば味噌煮

190g（固形量140g）
3月特別本体価格 258円（参考税込 279円）

本誌に掲載されたVマーク商品は店舗により取り扱いのない商品がございます。また、販売価格・時期が異なる場合がございます。ご了承ください。

春の味覚

寒い冬をじっと耐え抜いて、
旬を迎えた春野菜には
栄養がぎっしり詰まっています。

ひと足早く。
食卓から春を感じよう。

旬 たけのこ・あさり・菜の花

レシピ監修／管理栄養士　棚橋伸子

あさりの旨みと、
春野菜を楽しめます!

たけのことあさり、菜の花の和風蒸し

材　料（2人分）

あさり（殻付き）	250g	水（だし汁用）	150cc
酒	50cc	昆布（だし汁用）	約5cm角
たけのこ（水煮、スライス）	80g	昆布だし汁	150cc Ⓐ
菜の花	80g	塩	小さじ1/4 Ⓐ

作り方

❶あさりは殻どうしをこすり洗いし、塩水（分量外）で砂抜きする。
❷小鍋に水と昆布を入れ、弱火で加熱し沸騰前に昆布を取り出し、昆布だし汁を作る。時間がある場合は、加熱前に昆布を水にしばらく浸けると良い。
❸たけのこ、菜の花は食べやすい大きさに切る。菜の花はかために下茹でする。
❹鍋にⒶを合わせ、たけのこを3~4分弱火で煮る。
❺別の鍋にあさり、酒を入れ、蓋をして加熱する。途中、鍋を少しゆすりながら加熱し、あさりの口が開いたら、❹のたけのこを煮汁ごと加え、下茹でしておいた菜の花をさっと合わせ、器に盛り付ける。

作り方のポイント

あさりはしっかり砂抜きをしてから使用しましょう。

※調理時間の目安は、あさりの砂抜きの時間は含まず。

15分　kcal 70kcal（1人分）　塩分 2.0g（1人分）

調理時間、カロリー、塩分の目安を示しています。

有機JAS認定竹林で収穫されたたけのこです

大分県産
有機たけのこ 水煮
スライス
80g
本体価格 398円
（参考税込 430円）

新玉ねぎのガーリック風味ステーキ

20分　kcal 250kcal（1人分）　塩分 1.8g（1人分）

旬の新玉ねぎの甘みをたっぷり味わえる!

材　料（2人分）

玉ねぎ	約300g（中2個）	醤油	大さじ1 Ⓐ
にんにく	1片	バター（有塩）	小さじ2 Ⓐ
オリーブオイル	大さじ1	●飾り	
ハーフベーコン	4枚	刻みパセリ	少々
白ワイン	50cc	ブラックペッパー	少々

作り方

❶玉ねぎは皮をむき、ヘタを取り、約3cm幅の輪切りにする。にんにくも皮をむき、薄切りにする。
❷フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ温め、にんにくの香りが出てきたら玉ねぎを焼く。
❸焼き色がついたら裏返し、もう片面も焼く。空いているスペースでベーコンも加えて焼く。
❹白ワインを加え、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。
❺玉ねぎに火が通ったらⒶを加え、全体にからめる。器に盛り付け、刻みパセリ、ブラックペッパーを振る。

毎日の食卓にむだなく使えて便利です
VALUE PLUS
ハーフベーコン 4連
140g
本体価格 298円（参考税込 322円）

春キャベツとしらすのナムル

15分　kcal 69kcal（1人分）　塩分 1.1g（1人分）

シンプルな味つけで、副菜にぴったり!

材　料（2人分）

キャベツ	200g	ごま油	大さじ1/2 Ⓐ
しらす干し	15g	塩	小さじ1/4 Ⓐ
●飾り		いりごま（白）	小さじ1 Ⓐ
きざみのり	少々	にんにく（すりおろし）	お好みで Ⓐ

作り方

❶キャベツは太めのせん切りにし、洗ってボールに入れる。
❷湯を沸かして熱湯を用意し、❶に熱湯を注ぎ入れ、約20秒置いたらザルにあげ、広げて冷ます。
❸❷のキャベツの水気を切り、Ⓐを加えしっかり混ぜ合わせ、しらす干しを加えさっと和える。
❹器に盛り付け、きざみのりを添える。

賞味期限が長く
便利な使いきりパック
VALUE PLUS
しらす干し
15g×2
3月特別本体価格 388円（参考税込 420円）

本誌に掲載されたVマーク商品は店舗により取り扱いのない商品がございます。また、販売価格・時期が異なる場合がございます。ご了承ください。

生ハムとチーズのピンチョス

15分　kcal 45kcal（1個分）　塩分 0.4g（1個分）

お花見や春の行楽におすすめです!

材　料（2人分）

ベビーチーズ	4個
生ハム	8枚
オリーブ	8粒
バケット	適量

●飾り
パセリ、セルフィーユ　適量
ミニトマト　など

作り方

❶ベビーチーズは半分に切る。
❷バケットは約5mmの薄切りにし、チーズよりひとまわり大きい大きさにカットする。
❸バケット、チーズ、生ハム、オリーブを重ね、ピンをうつ。
❹器に飾りと一緒に盛り付ける。

3種のこだわりの味をお楽しみください
VALUE PLUS
ベビーチーズ
プレーン
アーモンド入り
カマンベール入り
各4個入（54g）
本体価格 各128円（参考税込 各139円）

しっとりまろやかな味わいに仕上げました
VALUE PLUS
生ハムロース うすぎり
100g
3月特別本体価格 288円（参考税込 312円）

豚小間肉の唐揚げ

20分　kcal 380kcal（1人分）　塩分 1.5g（1人分）

しっかりした味つけで、冷めても美味しい!

材　料（2人分）

豚肉（小間切れ）	300g	酒	大さじ1 Ⓐ	
しょうが	1片	醤油	大さじ1 Ⓐ	
にんにく	1片	油（揚げ用）	適量	
片栗粉	大さじ3			

●付け合わせ
レモン　適量

■お弁当に一緒に詰め合わせた具材
…レタス、菜の花、ミニトマト、卵焼き、キャベツナムル

作り方

❶しょうが、にんにくはすりおろし、Ⓐの調味料と合わせる。
❷豚肉に❶をもみこみ約10分置き、下味をつける。この時、ビニール袋を使用すると扱いやすい。前日から漬け込んでおくと便利。
❸豚肉を一口大の大きさに丸める。余分な水分がある場合は、丸めた後に、軽くキッチンペーパーで水気を取る。片栗粉をまぶして180℃の油で揚げる。
❹器に盛り付け、くし型やスライスにしたレモンを添える。

四万十町の契約農家よりお届けします
VALUE PLUS
高知県四万十町産
黄金しょうが
80g
本体価格 158円
（参考税込 171円）

お餅で3色ひなあられ

※調理時間の目安は、オーブンの焼成時間を除く。

15分　kcal 136kcal（1人分）　塩分 0.0g（1人分）

お餅を活用した、可愛らしいひなあられです！

材　料（2人分）

切り餅	2個
粉糖	大さじ1
（溶けにくい製菓用の粉糖がおすすめ）	
抹茶	小さじ1
ストロベリーパウダー（製菓用）	小さじ1

作り方

❶切り餅は約5mm角に切る。
❷天板にオーブンシートを敷き、❶の餅を間隔をあけて並べる。180℃に予熱しておいたオーブンで、20分程度、餅がカリカリになるまで焼く。
❸ビニール袋に「抹茶＋粉糖」、「ストロベリーパウダー＋粉糖」、「粉糖」の3種を用意する。※粉糖は分量の1/3ずつ使用する。
❹❸のビニール袋に、焼き上がった餅を3等分にして加え、手早く袋を振り、粉糖を全体にまぶしつける。
❺器に盛り付ける。

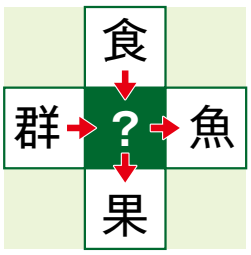
国内産水稲もち米100%使用
VALUE PLUS
サトウの切り餅
パリッとスリット
700g
3月特別本体価格 538円（参考税込 582円）

クイズに答えてプレゼントを当てよう！

Vマーククイズ

問題　右の空欄「?」に漢字を入れると二字の熟語ができます。空欄に入る漢字を答えてください。

ヒント　基本色名のひとつ。晴れた空の色や海の色、瑠璃のような色の総称。



2月号の答え「節」　季節 / 調節　節分 / 節約

●応募要項：ハガキ、WEB 応募フォームにて ①**クイズの答え** ②**住所** ③**氏名** ④**年齢** ⑤**職業** ⑥**電話番号** ⑦**よくご利用いただく店名** を明記の上、下記の宛先までお送りください。本誌へのご意見やご感想もお待ちしています。

Vマーククイズのご応募はこちらから

●宛　先：
（ハガキ）〒151-0053 東京都渋谷区代々木 2-10-8
ケイアイ新宿ビル「 Vmark 」編集室
（WEB）https://www.v-mark.jp/present/
※右記の QR コードからも応募ができます。
●締め切り：2024年 3月末日着

※ご応募の際にご記入いただいた個人情報は、今月のプレゼントの抽選・発送に関わる業務のために使用させていただきます。その他の目的で使用することはございません。

今月のプレゼント

Vマーククイズの応募者の中から抽選で、合計50名様にプレゼント！！

3月号のプレゼントは、「シュパット コンパクトバッグ S」です。両端を引っ張ると一気にたためるコンパクトバッグ。底マチがフリーなので、底面が広いお弁当や、500mlのペットボトルが6本入ります。

サイズ（約）/ バッグ使用時：幅30×高さ26cm
折りたたみ時：直径4×高さ6cm
材質 / ポリエステル、耐荷重（約）/ 3kg

50名様に当たる！

どの色が当たるかはお楽しみ！
※写真はイメージです。

※ご当選された方への賞品の発送をもって発表にかえさせていただきます。（2024年5月中旬発送予定）

本誌に掲載されたVマーク商品は店舗により取り扱いのない商品がございます。また、販売価格・時期が異なる場合がございます。ご了承ください。

Vmark 2024年3月号 vol.245(通巻) 発行日：2024年3月1日 発行：株式会社 八社会 東京都渋谷区恵比寿1−19−15 TEL. 03(3449)8820

Vマーク今月のおすすめ品

※写真はイメージです。

サックリした食感 黒糖かりんとう
カリッとした食感ピーナッツかりんとう

各135g 3月特別本体価格 各 158円（参考税込 各171円）

北海道産小麦の 焼そば

3食入（めん 135g×3、粉末ソース 9g×3）

3月特別本体価格 138円（参考税込 150円）

沖縄県伊是名島産
もずく

240g 3月特別本体価格 288円（参考税込 312円）

生ハムロース
うすぎり

100g

3月特別本体価格 288円（参考税込 312円）

1日分の野菜が摂れる!
スプラウト入り
11品目のミックスサラダ

350g 3月特別本体価格 288円（参考税込 312円）

筍たっぷり
パリッと春巻

※お惣菜コーナーにてお求めください。

本誌に掲載されたVマーク商品は店舗により取り扱いのない商品がございます。また、販売価格・時期が異なる場合がございます。ご了承ください。

Vマーク商品は、私鉄系スーパーの共同開発商品です。

Vマーク
お取り扱い店

京王ストア　リブレ京成　京急ストア　そうてつローゼン　東急ストア　東武ストア　よこまちストア

Vマークホームページ https://www.v-mark.jp

本誌のすべてについて無断転載、複写、加工使用を禁じます。

環境に優しい植物性インキを使用しています。