

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

5

May
2024



15分

で作れるレシピ 満載!

■ Vマーク ピックアップ

GOURMET TABLE 「国産そばの実100%のそば粉 八割そば」

Natudays 「エコリサイクル ソフトパックティッシュ」

■ 管理栄養士が教える 健康レシピ「体力UPレシピ」

■ 今月の旬鮮レシピ

* 表紙のレシピ * 「いちごと抹茶風味の2層ムース」 P4に掲載



アイーナ

アイーナは、Vマークの
公式ブランドキャラクターです。

Vマーク 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/>





もう一つ上の美味しさを追求

Vマーク GOURMET TABLE

グルメテーブル

Vマーク
ピックアップ



※写真はイメージです。

そば粉から小麦粉・食塩まで。
国産原料を使った、本物の八割そば。

厳選した国内産のそば原料を使用し、そばの本場・信州（長野県）で製造した「八割そば」です。小麦粉と食塩も国内産を使用。小麦タンパクや増粘剤添加物は一切使用せず、独自の技術で美味しいそばに仕上げました。麺は人気の田舎風にこだわりの、黒めで約2.1mm幅と若干太め。そばの豊かな風味が口いっぱいに広がる逸品です。香ばしいそば湯も、お楽しみください。



国産そばの実100%のそば粉
八割そば

180g
本体価格 398円
(参考税込 430円)



より健康を追求し環境に配慮

Vマーク Natudays ナチュデイズ



※写真はイメージです。

環境に配慮した、ソフトパックのティッシュ。
コンパクトなので、持ち運びにも便利。

昨今、人気の「ソフトパックタイプ」のティッシュが登場！店頭で回収した牛乳パックを原料の一部に使用し、豊かな水に恵まれた静岡県の工場で生産。再生原料100%の循環型商品を実現しました。袋やインキの一部に植物由来の原料を使用。ソフトパックなので、使ったあとも小さくまとめて捨てられます。収納や保管に場所を取らないのも、うれしいポイントです。



エコリサイクル
ソフトパックティッシュ

150組×5個パック
5月特別本体価格 238円
(参考税込 262円)

// 管理栄養士が教える //

健康レシピ

梅雨に向け、健康的な体づくり！ 体力UPレシピ

大豆もやしと鶏の胸肉は
体力増強の強い味方！

新年度がスタートし、少し疲れが出てくる頃。梅雨を迎える前に、体をしっかり整えておきたいですね。健康的な体づくりには、良質なたんぱく質やビタミンの摂取が不可欠。また、腸内環境を整えることも重要なポイントです。

今回注目したいのは「もやし」。免疫アップに役立つビタミンCが豊富です。なかでも「大豆もやし」は、たんぱく質や食物繊維の量も多く、豆の食感も楽しめます。

もう一つのおすすめ食材は、各器官の機能を促進し、体力を増強してくれる「鶏肉」。脂肪の少ない胸肉などの方が良質なたんぱく質を効率よく摂取できます。

「中華和え」のような酸味を効かせた味つけは、食欲促進にも役立ち、リフレッシュ効果もあります。食事の質にも目を向けて食材を選び、しっかり食べ、体を整えて元気に過ごしましょう。

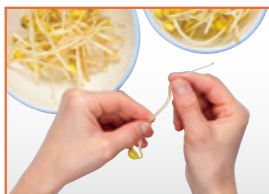


レシピ監修/管理栄養士 棚橋伸子

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。



作り方のポイント



大豆もやしのひげ根を丁寧に取り除くと、口当たりよく、食べやすくなります。

酸味を効かせた味つけで、さっぱりといただけます！

サラダチキンと大豆もやしの中華和え

材料 (2人分)

サラダチキン切落し	約50g	酢	大さじ1 (A)
大豆もやし	約100g	塩	小さじ1/6 (A)
胡瓜	1/2本	砂糖	小さじ1/2 (A)
		醤油	小さじ1 (A)
		ごま油	大さじ1/2 (A)
		いりごま(白)	小さじ1 (A)

作り方

- ①大豆もやしはお好みでひげ根を取り除き、良く洗う。
- ②鍋に水200cc、塩2g(分量外)と①を入れ、蓋をして加熱する。沸騰してきたら弱火にし、3〜4分加熱する。豆の部分に火が通ったらザルにあげ、広げて冷ます。※豆の部分は火が通りにくいので、水から茹でて蒸し煮にします。
- ③サラダチキン、胡瓜はせん切りにする。
- ④(A)の材料を混ぜ合わせる。合わせておいた②、③に加えて和え、器に盛り付ける。

国産鶏肉使用



国産鶏肉使用
サラダチキン切落し

110g
本体価格 278円
(参考税込 301円)



kcal 92kcal (1人分)

塩分 1.4g (1人分)

揚げずに、フライパンで焼くから
サクッと軽くて、ヘルシー。
お母さんも笑顔になること間違いなし!

母の日のおもてなしは、
ちよつと贅沢な
パン粉焼きに決定!

レシピ監修/管理栄養士 棚橋伸子

カツレツ風に
香ばしく焼き上げます!

少し時間をかけて

チャレンジ
レシピ!

牛肉の 香草パン粉焼き

作り方のポイント



牛肉は、包丁でひし形になるように切り込みを入れたら、火の通りも良く、加熱中の縮み防止にもなり、食べやすくなります。

材 料 (2人分)

牛肉(赤身ステーキ用)*	100g×2枚	卵	1個 (A)
※1cm以内の厚みがおおすすめです。		水	小さじ2 (A)
塩	小さじ1/3	小麦粉	大さじ1 (A)
胡椒	少々		
バター(有塩)	大さじ1	パン粉	20g (B)
オリーブオイル	大さじ1	にんにく(すりおろし)	少々 (B)
●飾り		イタリアンパセリ	少々 (B)
ミニトマト、レモン、		オレガノやバジル	お好みで (B)
ケイパー、黒オリーブ など	適量		

作り方

- ①牛肉に包丁でひし形になるように切り込みを入れ、塩、胡椒で下味をつける。
- ②(A)の材料を混ぜ合わせて衣を作り、①の牛肉の両面にしっかりつける。
- ③イタリアンパセリはみじん切りにする。(B)を合わせて衣を作り、②の牛肉につける。
- ④フライパンにバターとオリーブオイルを入れ温め、③の牛肉を両面焼く。
- ⑤器に飾りと一緒に盛り付ける。

オープンで焼き上げたパンを
フレックにしました



サクサク食感
ソフトパン粉

160g

本体価格 118円
(参考税込 128円)



20分

kcal 375kcal
(1人分)

塩分 1.4g
(1人分)

調理時間、カロリー、塩分の目安を示しています。

■ キャベツたっぷり ひき肉入りカレー風味の豆乳スープ

旬 春キャベツ



仕上に豆乳を加え、まろやかに仕上げます！

材 料 (2人分)

キャベツ	大3枚	豆乳	100cc
人参	30g	カレールー	大さじ2
豚ひき肉	100g	胡椒	少々
油	小さじ1	●飾り	
ブイヨン※	250cc	刻みパセリ	少々

※湯250ccに
固形スープ1個を溶かす。

作り方

- ①キャベツ、人参はせん切りにする。
- ②鍋に油を入れ温め、豚ひき肉を炒める。
- ③豚ひき肉に火が通ったら、人参、キャベツを加え炒める。
- ④ブイヨンを加え、野菜に火が通ったらカレールーを加えて溶かし、
とろみが出たら豆乳を加える。
- ⑤全体が温まったら、胡椒を加え、味を調える。器に盛り付け、刻みパセリを添える。

スパイスの際立つ香り
爽やかな辛さ



25種のスパイスと
15種の雑穀
直火焙煎 カレールウ
150g



5月特別本体価格 278円 (参考税込 301円)



kcal 262kcal (1人分) 塩分 1.8g (1人分)

■ いちごと抹茶風味の2層ムース

旬 緑茶



マシュマロを使って作る、簡単ムースです！

材 料 (2人分)

ホワイトマシュマロ	約55g ①	粉末緑茶	小さじ2
牛乳	150cc ①	●飾り	
プレーンヨーグルト	100g	ホイップ、ミントの葉、	適量
いちごジャム	大さじ2	いちご など	

作り方

- ①耐熱の器に①の材料を入れラップをし、電子レンジ(600W 2分)で加熱する。加熱中、マシュマロが膨らむので、器は深めのものを使用すると良い。
- ②①を良く混ぜ合わせ、2つに分ける。それぞれにいちごジャム、粉末緑茶を加え混ぜ合わせる。
- ③プレーンヨーグルトをなめらかになるまで混ぜる。②に半量ずつ加え混ぜ合わせ、2種類のムースを作る。
- ④器に流し入れる。1種類のムースを流し入れたら氷水をあてて冷やし固める。少し固まったタイミングで、もう1種類のムースを静かに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤仕上げにお好みでホイップやミントの葉、いちごを添える。

腸内で増える特長がある
ビフィス菌LKM512配合



マイルドな味わい
プレーンヨーグルト
400g
本体価格 148円
(参考税込 160円)



kcal 209kcal (1人分) 塩分 0.1g (1人分)

■ アスパラガスと生ハムの春巻

旬 アスパラガス



揚げ焼きにするから、手軽で簡単にできます！

材 料 (2人分 4本)

アスパラガス 4本
生ハム 4枚
クリームチーズ 40g
ミニ春巻の皮 2枚
油 約大さじ2

●飾り
パセリ 適量

作り方

- ①アスパラガスは下の方の筋をピーラーでむく。
- ②ミニ春巻の皮は半分に切る。
- ③半分に切った春巻の皮を横長に置き、生ハムをのせ、中央にクリームチーズをのせ、アスパラガスをのせて隙間ができないように巻く。巻き終わりの部分は小麦粉に水を加えたもの(分量外)をのりにしてとめる。
- ④フライパンに油をひき、多めの油で両面を焼く。
- ⑤器に盛り付け、パセリを添える。

サクッと
仕上がります



ミニ春巻の皮

10枚入

本体価格 208円
(参考税込 225円)



kcal 90kcal (1本分)

塩分 0.2g (1本分)

■ チンゲン菜とちくわのごま酢和え

旬 チンゲン菜



初夏の味覚を楽しめる! さっとできる副菜です!

材 料 (2人分)

チンゲン菜 1株
ちくわ 2本

すりごま(白) 大さじ1 ㊤
砂糖 小さじ1 ㊤
酢 大さじ1 ㊤
醤油 小さじ1 ㊤

作り方

- ①チンゲン菜は茎と葉の部分を分け、食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に湯を沸かす。沸騰した湯の中にチンゲン菜の茎、葉の順に入れて茹でる。茹で上がった後、冷水にさっと取り冷まし、水気を切る。
- ③ちくわは斜め薄切りにする。
- ④ボールに㊤の材料を入れて混ぜ合わせ、チンゲン菜とちくわを合わせて和え、器に盛り付ける。

程よい肉厚感としなやかな
食感の4本入りちくわです



そのままおいしい
ちくわ

4本入

本体価格 128円
(参考税込 139円)



kcal 68kcal (1人分)

塩分 1.0g (1人分)

和風ポップコーンシュリンプ

お弁当



ひとくちサイズで、おつまみやお弁当にぴったり!

材 料 (2人分)

むきえび (冷凍)	150g	パン粉	25g ⑤
塩	小さじ1/3	あおさ	小さじ1 ⑤
酒	大さじ1	油 (揚げ用)	適量
卵	1/2個 ④	●飾り	
小麦粉	大さじ1 ④	レモン	1/6個

■お弁当と一緒に詰め合わせた具材

…レタス、アスパラガス、人参サラダ、ミニトマト、サラダチキンと大豆やしの中華和え

作り方

- ①むきえびは解凍し、片栗粉 (分量外) をまぶして軽くもみ洗いつける。水気を切ったら塩と酒で下味をつける。
- ②④と⑤はそれぞれ混ぜ合わせ、衣を作る。
- ③①の水気を取り、④の衣をたっぷりつけ、⑤の衣をつける。
- ④180℃に温めた油で揚げる。パン粉にこんがり揚げ色がついたら出来上がり。
- ⑤器に盛り付け、くし形に切ったレモンを添える。

簡単便利



食べ応え抜群で
ふりふり食感!

大きなむきえび

250g

本体価格 598円

(参考税込 646円)



kcal 187kcal (1人分) 塩分 1.5g (1人分)

クイズに答えてプレゼントを当てよう!



Vマーククイズ

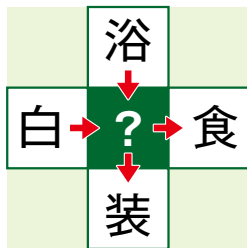


問題

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

ヒント

揚げ物や和え物などで
食材の周りにつけるもの。



4月号の答え「汁」

果汁 / 煮汁
汁粉 / 汁物

●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おります。

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 5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!!

5月号のプレゼントは、「サーモス 真空断熱マグカップ」です。ステンレス製魔法びん構造なので、冷たさ・温かさが長持ちします。フタつきで、とっても便利!

サイズ (約) / 幅11×奥行8×高さ10cm
容量 (約) / 350ml

50名様
に当たる!



どの色が当たるかは楽しみ!
※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7月中旬発送予定)

Vマーク今月のおすすめ品

※写真はイメージです。

うま味の効いたこだわりのつゆ。



関西風うどん 62g(めん55g)
小海老天そば 66g(めん55g)

5月特別本体価格 各 **108円** (参考税込 各117円)

国産大豆の甘さと滑らかな食感を楽しめます。



**なめらかさ際立つ
国産大豆の手盛よせ豆腐**

300g 5月特別本体価格 **128円** (参考税込 139円)

脂のりの良いアイスランド産を干し上げました。



**アイスランド産
子持ちからふとししゃも**

5+1尾 本体価格 298円 (参考税込 322円)

冷めてもおいしく召し上がれます。



**やわらか食感
皮なしウインナー**

250g 5月特別本体価格 **278円** (参考税込 301円)

ベビーリーフの柔らかい食感をお楽しみください。



**ベビーリーフの入った
ミックスサラダ**

80g 5月特別本体価格 **188円** (参考税込 204円)

今だけ!
麺を20%増量しました。



**4種の国産だしを使った
ざる蕎麦**

1パック 本体価格 358円 (参考税込 387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。

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。