



おかげさまで Vマーク商品発売35周年



Vマーク
VALUE PLUS

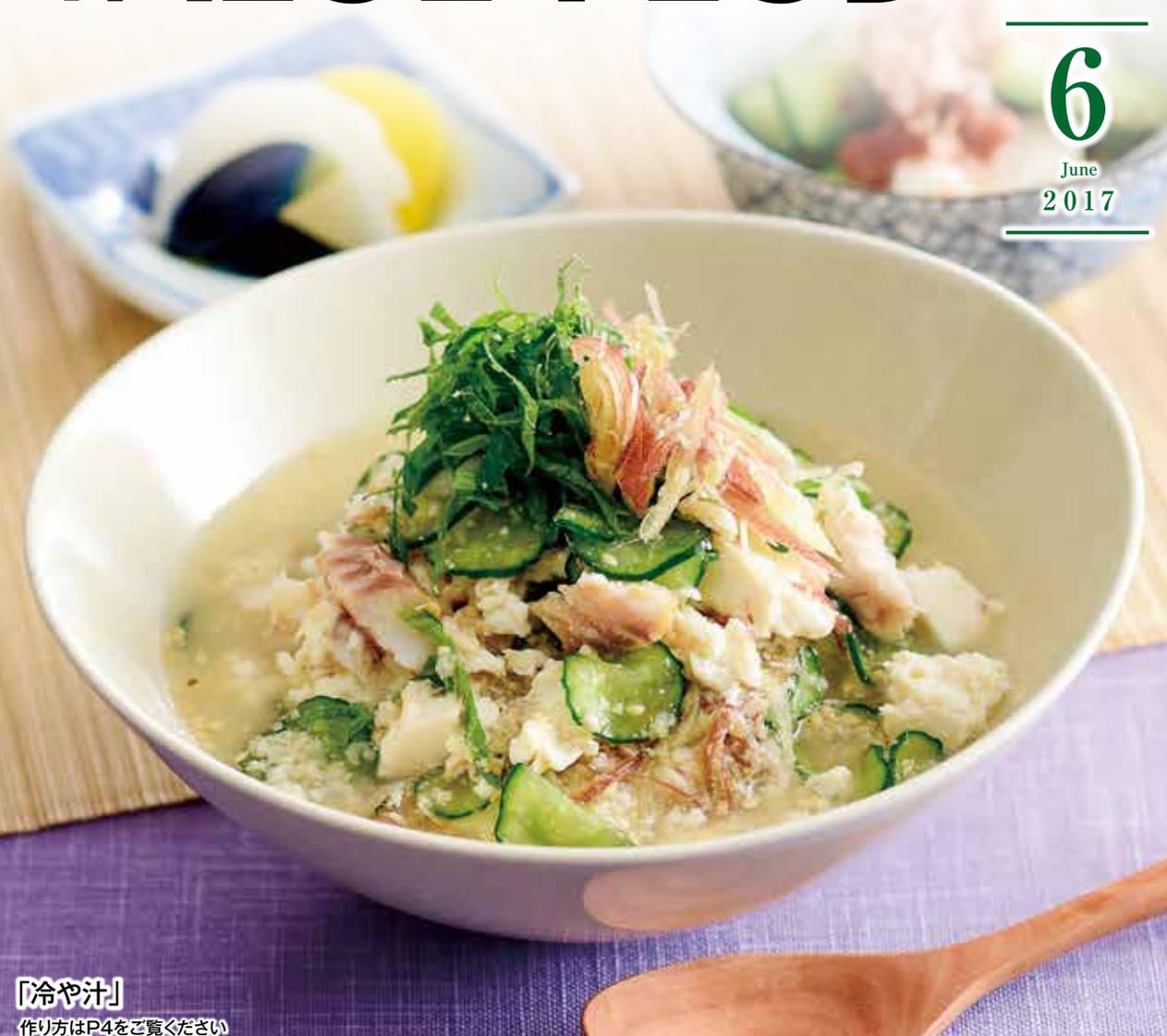
Vマークバリュープラス

プライベートブランド情報誌

VALUE PLUS

6

June
2017



「冷や汁」

作り方はP4をご覧ください

今が旬! 季節のレシピ

さっぱりだけど、ビタミンたっぷり。

- 今月のおすすめレシピ「父の日」
- 管理栄養士が教える 健康レシピ「コレステロール」
- 簡単! 便利! 15分で作れる時短レシピ「缶詰」



Vマーク公式facebook

<https://www.facebook.com/vmark.valueplus/>



Vマークバリュープラス ホームページ
<http://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!

6/18
父の日

毎日ががんばっているお父さんのために、
好物の料理をつかって、お祝いしませんか。
スパイシーなタンドリーチキンなら、
お酒もご飯も進むこと、まちがいなしです。

大好物のごちそうで、
お父さんをもてなそう。

●レシピ監修/管理栄養士 棚橋伸子

スパイシーだけど辛すぎないから
お子様でも大丈夫!

タンドリーチキン

作り方のポイント



鶏肉は、長めに漬けておくと、より柔らかくなり、美味しくいただけます。ビニール袋に入れて揉みこむと、手が汚れずに便利です。

※調理時間の目安は、漬け込み時間を除く。

材 料 (2人分)

鶏肉(もも)	200g	プレーンヨーグルト	50g (A)	■付け合わせ	
塩	小さじ1/4	カレー粉	小さじ1 (A)	ペパーリーフ	適量
胡椒	少々	ケチャップ	小さじ1 (A)	ミニトマト	適量
		玉ねぎ(すりおろし)	大さじ1	レモン	適量
		にんにく(すりおろし)	小さじ1/2	■飾り	
		生姜(すりおろし)	小さじ1/2	ハセリ	適量

作り方

- 鶏肉は身の厚い部分を平らにし、フォークで数か所穴をあけ、大きめの一口大に切り、塩、胡椒で下味をつけ、ビニール袋に入れる。
- ボールに玉ねぎ、にんにく、生姜をすりおろし、(A)の調味料を加え混ぜ合わせる。①の鶏肉に加え、しっかり味が染み込むように揉みこむ。(可能であれば約1時間漬けると味が染み込み美味しい。)
- フライパンを温め、②の鶏肉を焼く。皮の面から焼き、弱火で両面焼く。焦げやすいのでオーブンシート等を使用しても良い。
- 器に付け合わせの野菜、くし形に切ったレモンと一緒に盛り付け、刻みハセリを散らす。

腸内で増える特長がある
ビフィス菌LKM512配合
プロバイオティクス
プレーンヨーグルト

400g
本体価格 132円



●● コレステロールを抑えるおすすめ食材は？ ●●

ムリなく継続

コレステロールオフレシピ

コレステロールを下げる食品と抑制する食品を同時に摂ろう。

「コレステロールは悪者！」というイメージをお持ちではありませんか。実はホルモンや胆汁の原材料で、体にとって必要な成分です。大切なのは、いわゆる善玉コレステロール（HDL）と悪玉コレステロール（LDL）のバランス。コレステロール値をコントロールするために、食材と調理方法を工夫しましょう。ポイントは「コレステロールを下げる食品」や「吸収を抑制する」食品を積極的に摂ることです。

コレステロールを下げる食品は野菜、海藻類、青魚、大豆製品、果物。なかでも青魚に含まれる不飽和脂肪酸は、悪玉コレステロールを減らすと言われていきます。また、食物繊維は、コレステロールの吸収を抑制するので副菜として野菜類を摂りたいですね。食事でのコントロールに即効性はないので、毎日少し意識して、ムリなく継続しましょう。



●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。

鰻と野菜でコレステロールの吸収を抑制!

鰻のムニエル
レモン風味の野菜のせ

材料 (2人分)

鰻(3枚卸し)	3尾分	大根	100g
塩	小さじ1/6	人参	20g
胡椒	少々	塩(塩もみ用)	約小さじ1/6
小麦粉	大さじ1	レモン(果汁)	小さじ2
油	大さじ1/2	■飾り	
		かいわれ大根	少々

作り方

- ①鰻は塩、胡椒で下味をつけ、小麦粉を薄くまぶす。
- ②大根、人参は千切りにし、塩をふり軽く塩もみし、しばらく置く。しんなりしたら、水気を軽く切り、レモン果汁を加え混ぜ合わせる。
- ③フライパンに油を入れ温め、①の鰻を焼く。皮の面から焼き、こんがり焼いたら裏返し、もう片面も焼く。
- ④器に焼き上がった鰻を並べ、②の野菜をのせ、かいわれ大根を散らす。

環境に配慮しウレタンスポンジを使わずに栽培しました

千葉県産
かいわれ大根

1パック



作り方のポイント



塩もみした野菜は、両手の平ではさむようにして、優しく水気を切ります。絞り過ぎに注意しましょう。

20分

kcal 186kcal (1人分)

塩分 1.3g (1人分)

はじめとした日が続く梅雨時は、
さっぱりしたメニューがうれしいですね。
つゆに酢を使った、おろし冷しゃぶうどんは、
見た目にも涼しげ。栄養もしっかり摂れます。

今が旬! 季節のレシピ

さっぱりだけど、
ビタミンたっぷり。



旬

胡瓜

●レシピ監修/管理栄養士 棚橋伸子

●旬の胡瓜と大根おろしでさっぱりと。

おろし 冷しゃぶうどん

作り方のポイント



豚肉は、長い時間水に入れておくと旨みが逃げてしまうので、手早く冷やし、水気を切りましょう。

※塩分の目安は、つゆを全て召し上がった場合。

材 料 (2人分)

うどん(冷凍)	2玉	めんつゆ(濃縮)	80cc ①
豚肉	60g	水	160cc ①
(しゃぶしゃぶ用薄切り)		酢	大さじ1 ①
胡瓜	1本	■飾り	
大根	150g	青ねぎ	少々
		七味唐辛子(お好みで)	少々

作り方

- ①胡瓜は千切りにし、塩をふり(分量外)、軽く塩もみし、しばらく置く。しんなりしたら、水気を切る。
- ②沸騰した湯で豚肉を茹でる。茹であがったら氷水にとり冷まし、水気を切る。
- ③大根おろしを作る。
- ④うどんを茹で、冷水でしめて器に盛り付ける。胡瓜、大根おろし、豚肉をのせ、合わせた①のつゆをかけ、小口に切った青ねぎを添える。お好みで七味唐辛子をかける。

国産小麦粉
100%使用

稲庭風うどん

200g×3食入
本体価格 284円



冷や汁



旬

鰹・胡瓜

※調理時間の目安は、炊飯の時間を除く。

10分

kcal 387kcal (1人分) 塩分 3.2g (1人分)

※カロリー・塩分の目安は、汁を全て召し上がった場合。

材 料 (2~3人分)

米	1/2カップ	白胡麻	大さじ1	豆腐(木綿)	1/2丁(約100g)
もち麦	1/2袋(25g)	味噌(又は麦味噌)	40g	胡瓜	1本
水	170cc	だし汁	500cc	■飾り	
鰹の干物	2尾	米酢	小さじ2	大葉	5~6枚
				みょうが	2本

作り方

- ①米にもち麦を混ぜ合わせ、ご飯を炊く。炊けたら器に盛り、冷ます。
- ②鰹の干物を焼き、皮や骨を取り除き、身をほぐす。
- ③胡瓜は薄切りにし、塩をふり(分量外)、軽く塩もみし、しばらく置く。しんなりしたら水気を切る。みょうが、大葉は千切りに切る。
- ④フライパンで胡麻を炒り、すり鉢でする(すり鉢がない場合は、キッチンペーパーを敷いたまな板の上で包丁で切り、切り胡麻にする又は、すり胡麻を使用する)。味噌、②の鰹を加えすり合わせる。
- ⑤④にだし汁、米酢、胡瓜、水気を軽く切った豆腐をほぐして加える。
- ⑥①の麦飯に、良く冷やした⑤をかけ、みょうが、大葉を添える。

化学合成農薬を使わずに丹精込めて栽培しました

茨城県産
大葉

10枚入



胡瓜と山芋の梅おかか和え



旬

胡瓜・梅

10分

kcal 84kcal (1人分) 塩分 1.1g (1人分)

材 料 (2人分)

胡瓜	1/2本	ごま油	小さじ1 (A)	■飾り	
山芋	120g	にんにく	少々 (A)	かつお節	1/3袋
梅干し	2個	(すりおろし) (お好みで)			
		酢	小さじ1 (A)		

作り方

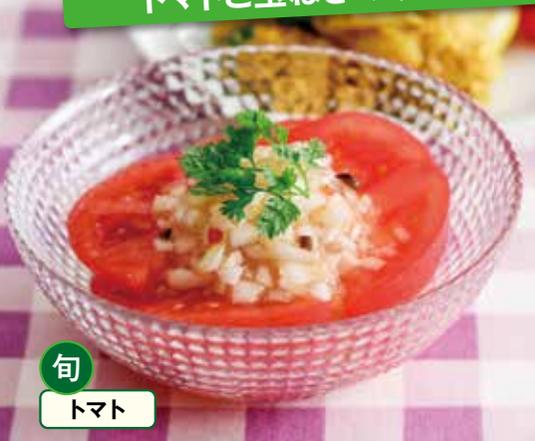
- ①胡瓜は板ずりし、麺棒やすりこぎなどでたたき、味が染み込みやすいようにし、3~4cm丈の食べやすい大きさに切る。
- ②山芋は皮をむき、太い場合は大きめにカットし、ビニール袋の中に入れ麺棒で軽くたたく。
- ③梅干しは種を取り除き、包丁でたたき細かくする。
- ④②のビニール袋の中に①の胡瓜、③の梅干し、(A)の調味料を加え、袋の中で混ぜ合わせる。
- ⑤器に盛り付け、かつお節をのせる。

大粒でふっくらと完熟した南高梅を厳選しました

紀州南高梅

300g
本体価格 743円

トマトと玉ねぎのサラダ



旬

トマト

10分

kcal 99kcal (1人分) 塩分 1.2g (1人分)

材 料 (2人分)

トマト	中1個	■飾り	
玉ねぎ	1/3個	セルフィーユ	少々
和風ドレッシング	大さじ3 (A)		
酢	大さじ1 (A)		

作り方

- ①トマトはお好みで湯むしし、1cm幅の輪切り又は、半月に切る。
 - ②ボールに(A)の調味料を入れ合わせる。
 - ③玉ねぎはみじん切りにし、辛味が気になる場合は水にさらし、水気を切り、②のドレッシングに漬ける。
 - ④器にトマトを盛り付け、③の玉ねぎをのせ、セルフィーユをのせる。
- ※漬け込んでおいた玉ねぎは、お豆腐や焼いたお肉のにのせるなど、他の料理にも活用でき、作り置きにも便利です。

しょう油のコクと野菜のうま味のあつさり和風味

和風ドレッシング

300ml
本体価格 284円

缶詰

を使って、簡単に作れます!

簡単! 便利! /

15分

で作れる
時短レシピ

缶詰もひと手間かけたら、ごちそうに変身!
さっとほぐしたさばと旬の野菜をこんがり
焼くだけの簡単おつまみメニューです。



●レシピ監修/管理栄養士 棚橋伸子

●手軽にできるから、父の日のもう一品にも。

さばとトマトの チーズ焼き

材 料 (2人分)

さば水煮(缶詰)	1缶	■飾り	
茄子	1本	パセリ	少々
ミニトマト	5個		
ピザ用チーズ	30g		

作り方

- ①茄子は薄切りにして耐熱容器に敷く。
- ②さばの水煮(缶詰)を開け、身を大きめにほぐし、①に入れる。
- ③ミニトマトはヘタを取って半分に切り、②にのせ、ピザ用チーズをかけ、オーブントースターで約12分焼く。
- ④チーズにこんがり焦げ目がついたら、刻みパセリを散らす。

作り方のポイント



さばの食感を楽しむため、細かくせず、ごろっと大きめにほぐす程度にして使用します。

国産さば
使用

さば水煮

190g

本体価格 138円



15分

kcal 255kcal (1人分)

塩分 1.1g (1人分)

15分

kcal 150kcal (1人分) 塩分 0.1g (1人分)

調理時間、カロリー、塩分の目安を示しています。

本誌に掲載されたVマークバリュープラス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、販売価格が異なる場合がございます。ご了承ください。

お便り クリッピング

2歳の孫の話

ある日、苺を食べようとしていたところ、孫がジイに「種を取って食べるのよ」とお世話をしてくれました。それでバアは「それは種ではなくて『ヘタ』と言うの」と言ったところ、急に悲しそうな顔になりました。どうやら、いつも絵を描いては「上手」、踊っては「上手」と言っていたので、「下手」と聞いて泣きそうになったのでした。皆で笑っちゃいました。

(神奈川県 桐山喜久江さん)

しみじみ

ピカピカのランドセルを背負ってる子供達を見た祖母が「あのランドセルの中には夢と希望が沢山入ってるんだねえ」としみじみ言いました。素敵なものを見方をするなど感心すると同時に、遠い昔自分もランドセルを背負った頃を思い出してしみじみした気分になりました。(東京都 鷲尾愛子さん)

心温まるお話、

ありがとうございます!

ちやちやちゃん



初夏ですね!

(神奈川県 山科早苗さん)



パパの腕内が大好き!

(東京都 中山由里さん)

掲載者には
プレゼントを
進呈!

お家のレシピ

抹茶ミルク寒天

●材料/寒天 6g、牛乳 400ml、抹茶 小さじ2、砂糖 大さじ4、甘納豆 20g

●作り方/①寒天は水につけてふやかす。

②小鍋に牛乳を入れ温める。温めた牛乳大さじ1で抹茶を溶かし、小鍋に加える。砂糖と①のふやかした寒天を加え煮溶かす。

③寒天が溶けたら容器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし、固まったら甘納豆をトッピングする。

※お弁当には是非入れてみてください。

(神奈川県 青木香織さん)

これからの季節にぴったりのデザートですね!

皆さまの楽しいお便り、季節の絵手紙、ペットの写真(ペットのお名前も忘れずにお願います)、お家のレシピ(材料や作り方は自由です。レシピの写真もお待ちしています)を大募集。デジタル写真の場合は、大きなサイズでお願いします。本誌やVマークバリュープラス商品へのご意見やご感想もお待ちしております。

●応募要項: ハガキ、Eメールにて ①住所 ②氏名 ③年齢 ④職業 ⑤電話番号 ⑥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。

お便り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「Vマークバリュープラス」編集室

(Eメール) otayori@v-mark.jp

(電話) 03(3449)8820

※お便りは掲載スペースの関係上、内容を変えずに書き直すことがあります。お家のレシピは、アレンジすることがあります。お寄せいただいたお便り、お写真などは返却いたしません。ご了承ください。(株)ハ社会ホームページにも掲載いたします。

お便り大募集!

湿気が多い日が続きますが、こんな時こそ元気に過ごしたいですね。皆さまは日々の生活の中で、どんな事を楽しんでいますか? 自慢の趣味や最近のマイブームをぜひ教えてください!

Vマーククイズ

クイズに答えて
プレゼントを当てよう!

問題

Vマークのおすすめの新商品。
さらっと溶けて混ぜやすいシロップです。

答え

AラBトCリゴ糖 入りシロップ

※答えはABCまたは全てのマス目をご記入ください。

5月号の答え パルメザンチーズ

●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。

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「Vマークバリュープラス」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: 6月末日着(商品は8月中旬発送予定)

※ご当選された方への商品の発送をもって発表にかえさせていただきます。

※ご応募・ご投稿の際にご記入いただいた個人情報は今回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

お便りクリッピングの掲載者、Vマーククイズの応募者の中から抽選で、合計30名様にプレゼント!!

6月号のプレゼントは、電動歯ブラシ「ソニックマジックミニ」です。軽量コンパクトで持ち運びに便利。乾電池式で充電が不要! 水洗いOKで清潔に使えます。2本セットで、専用ブラシが各2本付いています。

サイズ(約)/長さ163mm、太さ19mm、重量(約)/31g、電源/単4アルカリ乾電池1本(別売)

30名様に
当たる!



どの色が当たるかはお楽しみ!



ガラクトオリゴ糖を配合、さらっと溶けて混ぜやすいシロップです。

ヨーグルト、コーヒー、紅茶や煮物、酢の物など、お料理にも幅広くお使いいただけます。



プロバイオティクス
プレーン
ヨーグルト 400g

プロバイオティクス
脂肪ゼロ
ヨーグルト 400g

ガラクトオリゴ糖入りシロップ
500g 本体価格 598円

Vマークバリュープラス今月のおすすめ品

口あたりの良い
泡立ちと
爽快な刺激が
楽しめます。



ソーダ (左)

ソーダレモン (右)

各500ml 本体価格 各75円 6月特別本体価格 各65円

かつお、さば、いわし、昆布のダシが効いた
つゆと、のど越しの良いざる蕎麦です。



ダシが決め手! 石臼挽きざる蕎麦
200g+40g 本体価格 298円

お値段そのまま

増量中

麺200g
+
40g

本誌に掲載されたVマークバリュープラス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、販売価格が異なる場合がございます。ご了承ください。

これらの商品は、私鉄系スーパーの共同開発商品です。

Vマーク
バリュープラス
お取り扱い店



Odakyu OX



京王ストア
京王ストア



リフレ京成
リフレ京成



京急ストア
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



マダムジョイ

Vマークバリュープラスホームページ <http://www.v-mark.jp>