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

2
February
2024

- Vマーク ピックアップ
  - Natudays「中性脂肪を低下させる 金とろあなご煮」
  - VALUE PLUS「ラーメンスープ 鶏がら醤油・あっさり旨塩・濃厚味噌・醤油豚骨」
- 管理栄養士が教える 健康レシピ「免疫力UPレシピ」
- 今月の旬鮮レシピ

＊表紙のレシピ＊「バウムクーヘンのチョコレートがけ」P4に掲載

ブイーナ 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 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/

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。

DHA·EPA豊富な真あなごを使用。脂がのって、ふっくら柔らか。

美味しく魚を食べて、中性脂肪を下げたい方に向けて「金とろあなご煮」を開発しました。DHA·EPAには、血液をサラサラにして、中性脂肪を下げる働きがあります。DHA·EPAが豊富で脂質が20%という、脂がのった真あなごを使用。独自のたれで、ふっくらと柔らかく仕上げました。あなご製品で国内初の「機能性表示食品」を、お試しください。

機能性表示食品

中性脂肪を低下させる
金とろあなご煮
100g
本体価格 680円
（参考税込 735円）

機能性表示食品

【機能性関与成分】DHA 600mg、EPA 260mg、合計 860mg
【届出表示】本品には、DHA·EPAが含まれています。DHA·EPAには中性脂肪を低下させる機能があることが報告されています。
●食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。●本品は、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。●本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。

良質でお得な価値の商品

Vマーク VALUE PLUS バリュープラス

※写真はイメージです。

ご家庭で、手軽に専門店の味を。本当に美味しい、ラーメンスープ。

毎日でも美味しく食べられる、4種のラーメンスープです。Vマーク個食麺（4種）を組み合わせて、お好みのラーメンが作れます。「鶏がら醤油」は魚介の旨みと香味野菜の風味がアクセント。「あっさり旨塩」は鶏と利尻昆布の旨みが生きています。「濃厚味噌」は合わせ味噌に香味野菜の旨みをプラス。「豚骨醤油」はまろやかなコクと濃厚な旨みが特徴です。

ラーメンスープ
鶏がら醤油 40g
あっさり旨塩 35g
濃厚味噌 43g
醤油豚骨 39g
本体価格 各78円
（参考税込 各85円）

価格表示は本体価格と参考税込価格を併記しております。商品によって、あるいはお買い上げ点数によりお支払額と異なる場合や消費税額の算出方法が各スーパーにより異なる場合があります。

管理栄養士が教える

健康レシピ

お家でカンタン薬膳レシピ！

乳酸菌で腸内環境を整える！

免疫力UPレシピ

ストレスを減らして、「菌活」しよう。

寒さが厳しい毎日ですが、暦の上では春。気温の変化で風邪を引きやすく、自律神経も乱れがちです。この時期の風邪予防・花粉症対策は免疫力アップがポイント。免疫機能に関わりが深い、腸内環境を整える食品がおすすめです。

腸内には、善玉菌・悪玉菌・日和見菌の3種があり、乳酸菌は「善玉菌」の代表的な細菌です。善玉菌が豊富な食品は「ヨーグルト」、チーズ、ぬか漬けやキムチ等。ヨーグルトに、食物繊維豊富な果物や野菜などを組み合わせるとさらに効果がアップ！キャベツをヨーグルト・ドレッシングで食べるのもいいですね。寒さもあと少し続きそうなので、体を温める食材に、ぜひ乳酸菌を含む食品を取り入れてみてください。生活習慣を整え、ストレスを減らすことも重要です。十分な睡眠を取って、風邪に負けない体づくりを心がけて！

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。

香ばしいカラメル風味が美味しいデザートです！

カラメルバナナとナッツのシナモン風味ヨーグルト

材　料（2人分）

プレーンヨーグルト	250g	水	小さじ2
クルミ	20g	はちみつ	大さじ1
バナナ	1本	シナモンパウダー	少々
砂糖	20g	●飾り	
バター（無塩）	10g	ミントの葉	少々

作り方

❶バナナは食べやすい大きさに切る。
❷フライパンに砂糖、バター、水を入れて加熱する。
❸フライパンをゆっくり傾けながら全体を溶かし、少し黄色くなってきたらバナナ、クルミを加える。カラメル色になり、全体に絡んだら火を止め、速やかにヨーグルトを盛っておいた器に盛り付ける。
❹仕上げにシナモンパウダー、はちみつをかけ、ミントの葉を飾る。

作り方のポイント

砂糖、バター、水を混ぜてカラメル色になるまで加熱します。焦がさないように注意しましょう。

15分　kcal 295kcal（1人分）　塩分 0.3g（1人分）

腸内で増える特長があるビフィズス菌LKM512配合
VALUE PLUS
マイルドな味わい
プレーンヨーグルト
400g
2月特別本体価格 138円（参考税込 150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。

バレンタイン

実は大人も大好きな、洋食の定番メニュー。
ドレスをまとったオムライスに愛を込めて!

バレンタインの夜は、おしゃれな洋食が似合う。

レシピ監修／管理栄養士　棚橋伸子

ホームパーティーにもおすすめです!

少し時間をかけて チャレンジレシピ!

ドレス・ド・オムライス ケチャップソース添え

作り方のポイント

卵は菜箸を使いながらヒダができるようにまとめていきます。食材がくっつかず、滑りの良いフライパンを使用しましょう。

25分　kcal 610kcal（1人分）　塩分 2.9g（1人分）

調理時間、カロリー、塩分の目安を示しています。

材料（2人分）

●チキンライス

鶏肉	100g
玉ねぎ	1/4個
ご飯	300g
油	大さじ1
トマトケチャップ	大さじ2
胡椒	少々

●オムレツ

卵	2個
牛乳	大さじ2 Ⓐ
塩	小さじ1/4 Ⓐ
胡椒	少々 Ⓐ
片栗粉	大さじ1 Ⓑ
水	大さじ1 Ⓑ
バター（有塩）	大さじ1

●ソース

トマトケチャップ	大さじ2
ウスターソース	大さじ1
水	大さじ1
バター（有塩）	少々

●飾り

刻みパセリ	少々

作り方

❶**チキンライスを作る。**鶏肉は小さめの一口大、玉ねぎはみじん切りにする。フライパンに油を入れ温め、鶏肉、玉ねぎの順に加え炒める。鶏肉に火が通ったらご飯を加え、全体を炒める。トマトケチャップ、胡椒で味を調え、器に盛り付ける。

❷**ソースを作る。**ソースの材料を合わせ、加熱しておく。

❸**オムレツを1人分ずつ作る。**ボールに卵を割り入れ、Ⓐを加えて混ぜ合わせ、Ⓑを合わせた水溶き片栗粉を加えて混ぜる。フライパンにバター半量を溶かし、バターが温まったら卵液の半量を入れる。中央に箸を垂直に入れ、フライパンをまわしながら卵をねじっていく。スカートのヒダのようになったら、❶のチキンライスの上にのせ、❷をかけ、刻みパセリを添える。

完熟トマトの濃厚な味わいが特長
VALUE PLUS
完熟トマトを使用したトマトケチャップ
500g
本体価格 158円
（参考税込 171円）

カレー風味のマカロニサラダ

卵を加えて、まろやかに仕上げます!

材　料（2人分）

サラダマカロニ	60g	マヨネーズ	大さじ2 Ⓐ	●飾り
ロースハム	2枚	酢	小さじ1 Ⓐ	サニーレタス・
きゅうり	1/2本	カレーパウダー	小さじ1/4 Ⓐ	刻みパセリ
人参	20g	胡椒	少々 Ⓐ	
玉ねぎ	10g	塩	小さじ1/6 Ⓐ	
卵	1個			

作り方

❶卵は茹で卵にする。鍋に卵と卵がかぶる程度の水を入れ加熱し、沸騰したら9分茹で、茹で上がったら水にとる。殻をむき、フォークでざっくりと粗くつぶす。

❷鍋に湯を沸かし、沸騰したら塩（分量外）を加え、人参は皮をむき柔らかくなるまで茹で、マカロニはパッケージの表示時間通りに茹でる。マカロニは冷ましておく。

❸きゅうりは薄い輪切りにし、玉ねぎはみじん切りにする。きゅうりに塩を振り、しんなりしたら水気を切る。玉ねぎは辛味が気になる場合は水にさらし、水気を切る。人参はいちょう切りにする。ハムは半分に切り、7mm幅程度に切る。

❹❶、❸、マカロニを合わせ、Ⓐを加え混ぜ合わせ、器にサニーレタスと一緒に盛り付け、刻みパセリを振る。

厚めスライスの
ボリュームパック
色々なメニューにどうぞ

VALUE PLUS

ロースハム
200g

20分　kcal 263kcal（1人分）　塩分 1.4g（1人分）

バウムクーヘンのチョコレートがけ

バレンタインのプレゼントに!

材　料（2人分）

厚切り バウムクーヘン　2個
厚切り バウムクーヘン　2個
チョコ

●コーティング用チョコレート
（製菓用、温度調整作業の不要のもの）
ミルクチョコレート、ホワイトチョコレート

●お好みのトッピング
アラザン、カラーチョコレートスプレー、ナッツ、ドライフルーツ など

作り方

❶チョコレートは電子レンジや湯煎で溶かす。

❷バウムクーヘンの表面の半面にチョコレートをかけ、コーティングする。

❸オーブンペーパーを敷いたバット等にバウムクーヘンを置き、チョコレートが乾く前にお好みのトッピングをする。

❹チョコレートが完全に固まったら出来上がり。

しっとりと焼き上げ
食べやすくカットしました

VALUE PLUS

厚切り
バウムクーヘン
9個
本体価格 288円
（参考税込 312円）

チョコの風味豊かな
バウムクーヘンです

VALUE PLUS

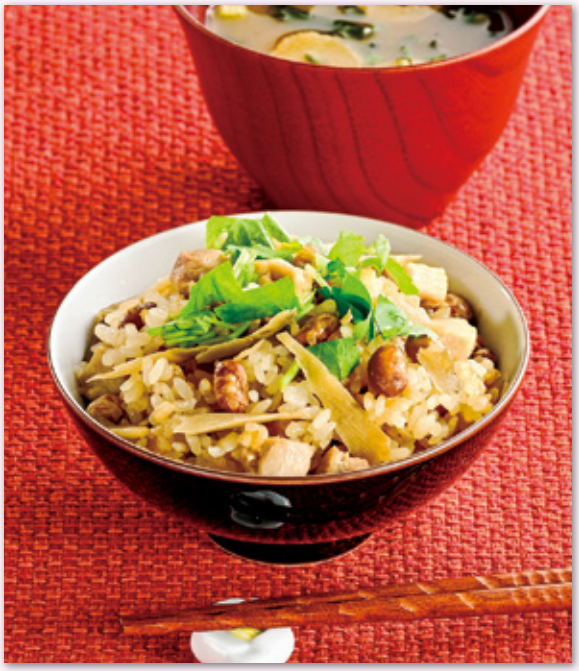
厚切り
バウムクーヘン チョコ
9個
本体価格 288円
（参考税込 312円）

※カロリー、塩分の目安は、トッピング内容により異なる。

20分　●バウムクーヘン　kcal 150kcal（1個分）　塩分 0.1g（1個分）
●バウムクーヘンチョコ　kcal 120kcal（1個分）　塩分 0.1g（1個分）

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。

炒り大豆入り鶏ごぼうご飯



※調理時間の目安は、炊飯時間を除く。

15分　kcal 449kcal（1人分）　塩分 0.9g（1人分）

節分豆を活用した、炊き込みご飯です！

材　料（2人分）

米	1カップ
水	240cc（煮汁と合わせて）
鶏肉（もも）	60g
ささきりごぼう（下ゆで野菜）	50g
炒り大豆	30g
醤油	小さじ2 Ⓐ
酒	大さじ1 Ⓐ
みりん	小さじ1 Ⓐ
●飾り	
三つ葉	少々

作り方

❶鶏肉は大豆より一回り大きく切る。
❷小鍋にⒶの調味料、❶、ささきりごぼうを入れ、かぶる程度の水を加え煮る。
❸鶏肉に火が通ったら煮汁と具材を分け、炊飯器に洗米し水気を切った米、煮汁（煮汁と水を合わせたもの。煮汁の不足分を水で補う）を入れひと混ぜし、具材と炒り大豆をのせ炊飯する。
❹炊き上がったら、全体を混ぜ合わせ、器に盛り付け、刻んだ三つ葉を添える。

下ごしらえの手間がはぶけて
簡単便利な一品
VALUE PLUS
下ゆで野菜
ささきりごぼう
100g
本体価格 198円
（参考税込 214円）

炒り大豆の黒糖がけ

15分　kcal 154kcal（1人分）　塩分 0.3g（1人分）

カリカリで香ばしい！ おやつやおつまみにピッタリ！

材　料（2人分）

炒り大豆	50g
粉末黒糖	25g Ⓐ
水	大さじ1 Ⓐ
塩（お好みで）	少々

作り方

❶小鍋にⒶを入れ、加熱する。
❷黒糖が溶け、フツフツと沸いてきたら火を止め、炒り大豆とお好みで塩を加え、全体を混ぜ合わせる。
❸炒り大豆のまわりに黒糖がつき、全体が白っぽくなり、固まってきたら撹拌をやめ、バット等に広げて冷ます。
❹冷めたら器に盛り付ける。すぐに食べない場合は、密閉容器に入れると良い。

使いやすい
粉末タイプ
VALUE PLUS
沖縄県産
粉末黒糖
300g
本体価格 298円
（参考税込 322円）

白身魚フライの中巻き

酢飯を使用しないで、簡単にできるのり巻きです!

25分　kcal 480kcal（1人分）　塩分 1.0g（1人分）

材　料（2人分）

ご飯	250g
焼のり	1枚
厚焼たまご	40g
白身魚フライ（冷凍）	2切れ
油（揚げ用）	適量
サニーレタス	2枚

●タルタルソース

マヨネーズ	大さじ2
玉ねぎ	10g
ピクルス	20g
刻みパセリ	少々

■お弁当に一緒に詰め合わせた具材
…サニーレタス、ブロッコリー、茹で卵、焼きれんこん、ラディッシュ

作り方

❶厚焼たまごは巻きすの長さに合わせて細長く切りそろえ、サニーレタスは洗い水気を切る。
❷油を温め、白身魚フライを揚げる。粗熱が取れたら縦半分に切る。
❸タルタルソースを作る。玉ねぎ、ピクルスはみじん切りにする。玉ねぎの辛味が気になる場合は水にさらして水気を切る。タルタルソースの材料を混ぜ合わせる。
❹巻きすに焼のりを敷き（長い面が横）、ご飯を手前1cm、向こう側1cm程残して薄く敷き詰め、中心にレタス、厚焼たまご、白身魚フライ、タルタルソースをのせ、巻きすでしっかりと巻き、食べやすい大きさにカットする。

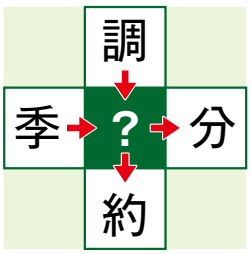
おかずやお弁当におすすめです
VALUE PLUS
薄衣仕立て!
白身魚フライ
250g（5枚）
本体価格 398円
（参考税込 430円）

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 ふしのようになった所。つなぎ目。文章・音楽などのくぎり。



1月号の答え「安」　大安 / 平安　安全 / 安心

●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 2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!!

2月号のプレゼントは、「米とぎにも使えるザルとボウル」です。お米のとぎ方に着目して生まれたザルとボウルのセット。食材の下ごしらえにも便利です。

サイズ（約）/ ザ　ル：直径23.6×高さ5.9cm
　　ボウル：直径23.6×高さ6.3cm
容量（約）/ 1.8L

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4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2月号 vol.244(通巻) 発行日：2024年2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。

粒入りコーンポタージュスープ

108.8g(13.6g×8袋)

2月特別本体価格 各228円(参考税込 各247円)

香ばしいオニオンコンソメスープ

52.8g(6.6g×8袋)

2月特別本体価格 各228円(参考税込 各247円)

ごまが香るわかめスープ

47.2g(5.9g×8袋)

2月特別本体価格 218円(参考税込 236円)

本場韓国キムチ

340g

2月特別本体価格 358円(参考税込 387円)

減塩やわらかちりめん(シールド乳酸菌入)

20g×2

本体価格 398円(参考税込 430円)

長野県産 えのき茸

100g・200g

薄衣仕立ての海老フライ

※お惣菜コーナーにてお求めください。
一部取り扱いのない店舗、時間帯がございます。

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。