



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

Vマーク情報誌が
新しく生まれ変わりました

3

March
2017



「新じゃがいものイタリア風オムレツ」

作り方はP4をご覧ください

今が旬! 季節のレシピ

春らんまん イタリアンメニュー。

- 今月のおすすめレシピ「ひな祭り」
- 管理栄養士が教える 健康レシピ「減塩」
- 簡単! 便利! 15分で作れる時短レシピ「フライパン」



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!

3/3
ひな祭り

春を感じるお寿司で、
ひな祭りパーティー。



春の訪れを知らせてくれる桃の節句。
今年は旬の食材を使った、華やかな
カップ寿司でお祝いしませんか。

●レシピ監修/管理栄養士 棚橋伸子

透明なカップにすし飯と具材を
彩りよく盛りつけるだけ!

カップ寿司

材 料 (2人分)

米	1カップ	みりん	小さじ1	すし酢	大さじ2
昆布	1枚	むき海老(茹で)	4尾	■合わせ酢の場合	
焼鮭ほぐし身	20g	きゅうり	1/6本	酢	大さじ11/2
アスパラガス	2本	絹さや	3~4枚	砂糖	大さじ1/2
卵	1個	とびっこ	5g	塩	小さじ1/3

作り方

- ①米は炊飯時に昆布を加え、少々固めに炊き上げる。炊き上がったらすし酢を混ぜ合わせて冷ます。
- ②アスパラガスは下の方の筋をピーラーでむき、茹でて小口に切る。
- ③ボールに卵を割りほぐし、みりんを加え、小鍋に入れる。菜箸を何本か用意し、鍋を火にかけたら束ねた菜箸で絶えず攪拌し、そぼろ卵にする。
- ④絹さやは筋を取り、茹でて千切りにする。
- ⑤冷めた酢飯を3等分にし、それぞれに鮭、アスパラガス、卵を混ぜ合わせる。カップにご飯が3層になるように入れ、海老、きゅうり、絹さや、とびっこを飾る。

作り方のポイント



菜箸を何本か束ねて攪拌する事で、細かいそぼろ状の卵になります。

※調理時間の目安は、炊飯時間を除く。

国産の白鮭を塩で味つけし
調味料でうま味を引き出しました

焼鮭ほぐし身

110g(55g×2個)
本体価格 298円



🕒 20分

kcal 381 kcal (1人分) 塩分 1.4g (1人分)

● 管理栄養士が教える 健康レシピ ●

酸味を活用した減塩料理のコツをご紹介します。

薄味でも大満足! 減塩レシピ

酢や柑橘類が味を引き締め、
塩分を控えても味がぼやけない。

塩分というと「食塩」ばかりに気を取られがちですが、調味料や肉・魚、その他の食品にも含まれています。大切なのは料理全体で塩分を減らすこと。そこで、調理過程でのひと工夫で、おいしく「減塩」するアイデアをご紹介します。

〈減塩レシピ5つのポイント〉

旬の食材やきのこなど、うま味のある食材やだしを効かせて材料の持ち味を生かす、酢や柑橘類など酸味の利用、香味野菜、ごまやナッツ類、香辛料の活用、焦げ味の香ばしさの利用、調味料の活用（みそ約8g、ソース約20g、マヨネーズ約40g、醤油約7ml、ケチャップ約30gが食塩1g分に相当）。今回ご紹介するのは、酸味の利用。酢やレモンを適度に加えると味が引き締まり、塩分を控えても味がぼやけず、満足度の高い仕上がりに。ぜひ、お試しください。



● 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、ジュニア野菜ソムリエ。雑誌や新聞、TVなどで活躍中。

塩分控えめでもしっかりとした味つけに感じます。

豚肉と春キャベツの ビネガー炒め

材 料 (2人分)

豚肉(もも) 薄切り	150g	アスパラガス	2本
酒	大さじ1/2	赤パプリカ	1/4個
片栗粉	小さじ2	醤油	小さじ2 [Ⓐ]
油	大さじ1	みりん	大さじ1 [Ⓐ]
キャベツ	200g	酢	小さじ2 [Ⓐ]
玉ねぎ	1/2個	胡椒	少々

作り方

- ① 豚肉は一口大に切り、酒で下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- ② キャベツは大きめの一口大、玉ねぎはくし切りにする。アスパラガスは下の方の筋をピーラーでむき、斜め切りにする。赤パプリカは一口大に切る。
- ③ フライパンに油を入れ温め、豚肉を広げて焼く。豚肉が白っぽくなってきたら玉ねぎ、アスパラガスを加え炒める。
- ④ 肉に火が通ったらキャベツを加え、胡椒で味つけする。しんなりしてきたら赤パプリカ、合わせた[Ⓐ]の調味料を加え、全体に味が絡むように素早く炒め、器に盛り付ける。

やわらかな
酸味とココ

やわらか穀物酢

500ml
本体価格 98円



作り方のポイント



下味をつけたお肉に片栗粉をまぶしてから焼くことにより、お肉がやわらかく仕上がります。

10分

kcal 258kcal (1人分) 塩分 0.9g(1人分)

春の味覚満載のイタリアンレシピは、
休日ランチやホームパーティーにぴったり。
きっとみんなの歓声が上がります。

今が旬! 季節のレシピ

春らんまん イタリアンシメニユ。



旬

春キャベツ・アサリ

●レシピ監修/管理栄養士 棚橋伸子

●旬素材の旨味がたっぷり!

春キャベツと アサリのパスタ

作り方のポイント



アサリは貝の表面をこすり合わせ汚れを落とし、その後、塩水(3%前後)に2~3時間漬けて砂を吐かせましょう。

●塩水の目安 → 400ccの水に対し、12gの塩(小さじ2杯)

※調理時間の目安は、砂抜き時間を除く。

材 料 (2人分)

スパゲッティ	2束(200g)	にんにく	1片	ブラックペッパー	少々
キャベツ	200g	鷹の爪	1本	パセリ	少々
アサリ	200g	白ワイン	50cc	粉チーズ	お好みで
オリーブオイル	大さじ2	塩	小さじ1/2		

作り方

- ①アサリは塩水に漬け、砂抜きをする。
- ②キャベツは大きめの一口大に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ③鍋にたっぷりの湯を沸かし、スパゲッティをパッケージの表示時間より約1分短めに茹でる。茹で汁を約50ccとっておく。
- ④スパゲッティを茹でている間に、フライパンにオリーブオイルと種を取り除いた鷹の爪、にんにくを入れ加熱し、にんにくの香りが出てきたらキャベツを加え炒め、アサリ、白ワインを加え蓋をして加熱する。アサリの口が開いたら火を止める。
- ⑤④に茹であがったスパゲッティと茹で汁を加え、塩、ブラックペッパーで味つけし、器に盛り付け、パセリを散らす。

1.5mmの
やや細めタイプ

スパゲッティ
1.5mm

100g×6束
本体価格 288円



15分

kcal 541 kcal (1人分)

塩分 2.1g (1人分)

新じゃがいものイタリア風オムレツ



材料 (2人分)

じゃがいも	約120g	卵	3個
玉ねぎ	1/4個	塩	小さじ1/4
ベーコン	2枚	胡椒	少々
ほうれん草	50g	バター	大さじ1

●具だくさんでパーティーにぴったり。

■付け合わせ	
レタス	適量
ミニトマト	適量

作り方

- ①じゃがいもはよく洗い、1cm角に切る。耐熱容器に入れ、電子レンジ(600W 約3分)で加熱する。玉ねぎは薄切り、ベーコンは千切り、ほうれん草は3~4cm丈に切り、水にさらす。ボールに卵を割りほぐし、塩、胡椒で味つける。
- ②小さめのフライパンにバターを入れ温める。玉ねぎを加え炒め、しんなりしてきたらベーコン、じゃがいも、ほうれん草を加え炒め、①の卵を半量加え、全体を混ぜて残りの半量を加え、蓋をして片面をじっくり焼く。
- ③片面が焼けたら、お皿等を使い裏返し、両面を焼く。焼き上がった器にのせ、冷めたら切り分け、付け合わせの野菜と一緒に盛り付ける。

生臭さが少なくコクのある
鮮やかな卵黄です

おいしい赤たまご

10個入
本体価格 284円



旬
新じゃがいも

15分 kcal 299kcal (1人分) 塩分 1.6g (1人分)

アスパラガスのライスサラダ



材料 (2人分)

ご飯	100g	オリーブオイル	小さじ2 (A)
ハム	3枚	レモン汁	小さじ2 (A)
アスパラガス	2本	塩	小さじ1/3 (A)
胡瓜	1本	ブラックペッパー	少々 (A)
ミニトマト	10個	レタス	適量

●彩りきれいなサラダです。

作り方

- ①ご飯は冷ます。
- ②ハム、胡瓜は5~7mm角に切る。ミニトマトは半分にする。
- ③アスパラガスは下の方の筋をピーラーでむき、茹でて斜め切りにする。
- ④ボールに①~③の材料を入れ、(A)の調味料を加え混ぜ合わせ、器にレタスと一緒に盛り付ける。

毎日の食卓にむだなく使えて
便利です

ローズハム 4連

40g×4
本体価格 288円



旬
アスパラガス

10分 kcal 191kcal (1人分) 塩分 1.6g (1人分)

新玉ねぎのスープ



材料 (2人分)

じゃがいも	50g	生クリーム	大さじ1
玉ねぎ	100g	塩	小さじ1/3
バター	小さじ1	万能ねぎ	少々
ブイヨン(固形スープの素1個)	200cc	ロールパン	お好みで
牛乳	100cc		

●ホットでもコールドでもOK!

作り方

- ①じゃがいもは薄切り、玉ねぎも薄めのスライスにする。
- ②鍋にバターを入れ温め、玉ねぎを加え、透明になるまで炒める。じゃがいもを加え更に炒め、ブイヨンを加え煮る。
- ③材料に火が通ったら、粗熱をとってからミキサーにかける。
- ④③を鍋に戻し、牛乳を加え火にかけて、塩で味つけする。
- ⑤器に盛り付け、生クリームをかけ、小口に切った万能ねぎを添える。

根室・釧路地区の
生乳のみを使用
北海道牛乳

1000ml
本体価格 228円



旬
新玉ねぎ

20分 kcal 123kcal (1人分) 塩分 2.0g (1人分)

フライパン

ひとつで、簡単に作れます!

簡単! 便利! /

15分

で作れる
時短レシピ



バジルが薫るチキンに旬のアスパラガスときのこのソテーを添えて。目にもおいしい、春満開の時短メニューです。

●レシピ監修/管理栄養士 棚橋伸子

●付け合わせも一緒に調理!

チキンバジル焼き アスパラガスのバターソテー きのこソテー

材 料 (2人分)

■チキンバジル焼き

鶏肉(もも) 200g
塩 小さじ1/3
胡椒 少々
乾燥バジル 小さじ1/2

■バターソテー

アスパラガス 2本
バター 小さじ1/2
ブラックペッパー 少々

■きのこソテー

ぶなしめじ 50g
えりんぎ 1本
赤パプリカ 1/6個
バター 小さじ1
塩 小さじ1/6
胡椒 少々

作り方

- 鶏肉は身の方からフォークで数か所刺して穴をあけ、火の通りが良いように下処理をする。ビニール袋に入れ、塩、胡椒、乾燥バジルを入れてもむ。
- アスパラガスは下の方の筋をピーラーでむき、茹でて斜め切りにする。アルミホイルの上のせ、バター、ブラックペッパーをふり、アルミホイルを閉じる。
- ぶなしめじは石づきを取り、小房に分ける。えりんぎ、赤パプリカもぶなしめじと同じ位の大きさに切る。アルミホイルの上のせ、バター、塩、胡椒をふり、アルミホイルを閉じる。
- フライパンに①は皮を下にしてのせ、②、③ものせ、蓋をして加熱する。途中、鶏肉は皮がこんがり焼けたら裏返す。器に3種の料理を盛り合わせる。

作り方のポイント



鶏肉にフォークで穴をあけ、味が染み込みやすく、縮みにくいように下処理をしましょう。

石づき部分をカット
そのままお使いいただけます

長野県産
カットぶなしめじ

80g



15分

kcal 240kcal (1人分)

塩分 1.6g (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。

お便り クリッピング

掲載者には
プレゼントを
進呈!

これから挑戦してみたいこと

私がこれから挑戦してみたいことは、お菓子作りです。美味しいパンナコッタとチーズケーキを作れるようになります。まずは、難しくなさそうなパンナコッタから挑戦して、チーズケーキをマスターして、ケーキ代を節約したいです。(埼玉県 村岡大二さん)

手作りのケーキ、絶対美味しそう!

今はまっていること

最近の私の趣味は「川柳」です。五・七・五と短詩型であるにもかかわらず、感情や気持ちなど、クスリと笑いを誘う川柳に今はまっています。(広島県 石丸文子さん) 素敵な趣味ですね! 憧れます。



ヴェリタスちゃん



やつと退院!
お腹と脚は良くなったワン!

お花見が楽しみ!
(神奈川県 村上俊子さん)

(東京都 福島わかなさん)

余ったパンの耳でチーズクルトン

●材 料/パンの耳 (8枚切り4枚分)、オリーブ油 大さじ2、クレイジーソルト 小さじ1/2、パルメザンチーズ 大さじ1

●作り方/①パンの耳を約1cmに切る。②耐熱皿に重ならないように並べる。③電子レンジ600Wで2分加熱する。④上下を返し混ぜ、さらに1分加熱する。パンがまだ柔らかい場合はカリカリになるまで繰り返す。(焦げすぎないように注意!)⑤耐熱皿に乗せたままオリーブ油とクレイジーソルト、パルメザンチーズをかけて混ぜ、600Wで1分加熱する。⑥あら熱を取り保存、サラダやスープなどにかけて食べる。※これを作ったら子供たちがサラダをたくさん食べるようになりました。

(千葉県 石井結子さん)

おやつにも良さそうですね!



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お願いします)、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、大きなサイズをお願いします。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)八社会ホームページにも掲載いたします。

お便り大募集!

春に向けて、お弁当作りをスタートする方も多いのではないのでしょうか。でも、おかずは何にしようかな...と迷いますよね。そこで、皆さまの大好きなお弁当のおかずを教えてください! 楽しいお便りも大募集中です!

Vマーククイズ

クイズに答えて

プレゼントを当てよう!

ヒント Vマークのおすすめの新商品。
すっきりとした爽快感が感じられるノンアルコール飲料です。

答え A □ B イー C

1	フ	ジ	3	サ	ン
5	キ	ジ	ン	■	■
6	■	ネ	パ	ル	■
7	ウ	タ	■	ウ	■

※答えはABCまたは全てのマス目をご記入ください。

2月号の答え

●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。

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: 3月末日着 (商品は5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ありません。



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!!

3月号のプレゼントは、「iittala (イッタラ) シリアルボウル15cm」です。ベーシックなデザインで、新生活や、パーティーにも大活躍! オープン・電子レンジ・冷凍庫・食洗機で使用できます。

サイズ(約)/直径150×高さ55mm、
素材/陶器

30名様に
当たる!



どの色が当たるかはお楽しみ!



Vマークバリュープラス今月の新商品

新商品!! “ここ”がおすすめです。

すっきりとした爽快感が感じられるノンアルコール飲料です。



350ml
本体価格 **88円**

350ml×6缶
本体価格 **498円**

カロリー・糖質・プリン体・アルコールゼロ

ZERO FEEL
ゼロフィール

ベリー系の果実の香りが特長の赤ワインとフレッシュで爽やかな味わいの白ワインです。



新商品

ぶどうの産地を限定したスペインワイン

カスティージョ・デ・メナラ (赤・白)
各750ml
本体価格 各**498円**

しっとり生地に、甘さ控えめの北海道産小豆あんを包み込みました。



新商品

どら焼
5個
本体価格 **298円**
3月特別本体価格 288円

濃厚なおいしさが詰まった100%果汁飲料です。



新商品

オレンジ100%
アップル100%
グレープ100%
グレープフルーツ100%
各1000ml
本体価格 各**148円**

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 ホームページ <http://www.v-mark.jp>