



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

4

April
2017



「野菜たっぷりシュウマイ」

作り方はP4をご覧ください

今が旬! 季節のレシピ

春野菜をしっかりと食べて、元気にスタート!

- 今月のおすすめレシピ「お花見」
- 管理栄養士が教える 健康レシピ「低糖質」
- 簡単! 便利! 15分で作れる時短レシピ「電子レンジ」



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!

お花見

春が
つま
った
お弁
当を
持ち
て、
お花
見に
出か
けよ
う。

たけのことあさりのご馳走おにぎりに
旬の味覚をぎゅっつめて。
蓋を開けると、春が顔をのぞかせます。

○レシピ監修/管理栄養士 棚橋伸子

あさりの旨みたっぷりの汁を使って!

たけのことあさりの 炊き込みご飯

材 料 (2人分)

米	1カップ	酒	大さじ1/2 ㉠
水	240cc	醤油	小さじ1 ㉠
	(あさり水煮缶の汁を含む)	みりん	小さじ1/2 ㉠
たけのこ(水煮)	約40g	三つ葉	少々
あさり水煮(缶詰)	1/2缶(約65g)		

作り方

- ①米は洗い、水気を切る。
- ②たけのこは食べやすい大きさに切る。
- ③炊飯器に米を入れ、水(あさり水煮缶の汁を含む)、㉠の調味料を加えひと混ぜし、たけのこ、あさりの身をのせて炊く。
- ④炊き上がったたら小口に切った三つ葉を加え、全体を混ぜ合わせる。

作り方のポイント



あさりから旨みが出るので味つけは控えめに。缶詰の汁も調味料として使用します。具材は上のにせ、炊き上がったたら混ぜ合わせます。

※調理時間の目安は、炊飯時間を除く。

無添加なのでたけのこ本来の風味が生きています

大分県産
有機たけのこ
トライカット



1カット

🕒 10分

🔥 kcal 321 kcal (1人分) 塩分 1.0g (1人分)

● 管理栄養士が教える 健康レシピ ●

糖質コントロールに役立つ食材選びのポイントは？

しっかり食べられる! 低糖質レシピ

食材の組み合わせで
ムリなく糖質カット!

「糖質」といえば、ダイエットの敵というイメージがあります。でも、「糖質」は脳のエネルギー源となる大事な栄養素。不足状態が続くと体力の低下や疲労感を感じ、極端な場合は、意識障害を起こすことも。もちろん摂り過ぎは生活習慣病の原因になります。

糖質は「甘い物」だけでなく、でんぷん類にも多く含まれます。ご飯や麺類のほか、いも類や果物（バナナ、ブドウ等）も糖質の多い食品。これらの食材を使うときは糖質が少ない、肉の赤身、青魚、葉物野菜、大豆製品などと組み合わせるのが糖質カットのコツです。

例えば、「コロッケ」なら、じゃがいもの量を減らして、代わりに大豆製品の「おから」をプラスします。工夫しながら、上手に食材を組み合わせて、ムリなく糖質をカットしましょう。



● 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、ジュニア野菜ソムリエ。雑誌や新聞、TVなどで活躍中。

じゃがいもを減らし、おからを使ってボリュームUP!

おからコロッケ

材 料 (2人分)

じゃがいも	200g	卵	1/3個 (A)	■トマトソース	
おから	100g	水	大さじ1強 (A)	ホールトマト	150g
玉ねぎ	1/3個	小麦粉	大さじ1 (A)	(缶詰)	
豚肉(挽肉)	60g	パン粉	適量	赤ワイン	大さじ2
塩	小さじ1/6	油(揚げ用)	適量	ウスターソース	大さじ1
胡椒	少々	■付け合わせ		固形コンソメ	1個
ナツメグ	少々	キャベツ	適量	バター	大さじ1/2
		ミニトマト	4個		

作り方

- ①じゃがいもは洗い皮をむく。じゃがいもの芽は丁寧に取り除き、大きめにカットする。小鍋に入れ、かぶる程度の水を加えて茹でる。
- ②玉ねぎはみじん切りにし、フライパンに入れ炒め、豚肉を加え炒める。火が通ったらナツメグ、塩、胡椒で味つけし、おからを加え混ぜ合わせる。
- ③①のじゃがいもが茹で上がったたら水を切る。マッシャーでつぶし、②と混ぜ合わせ、具材を冷ます。(A)の材料を混ぜ衣を作り、揚げ油の準備をする。
- ④小鍋にトマトソースの材料を入れ、とろみがつくまで弱火で煮込む。
- ⑤③の具材を小判型にし、衣、パン粉をつけ、180℃の油できつね色になるまで揚げる。器に付け合わせと一緒に盛り付け、④のソースをかける。

玉ねぎはしっかり炒めることにより水分を飛ばし、甘みを引き出します。生のままだと辛みが残ってしまうので、しっかり炒めましょう。



オーブンで焼き上げたパンを
フレイクにしました

ソフトパン粉

180g
本体価格 94円



25分

kcal 407kcal (1人分) 塩分 2.5g (1人分)

春は、新しい生活が始まる季節。

朝食やお弁当に、旬の野菜たっぷりのメニューをプラスして、1日を元気に過ごしましょう。

今が旬! 季節のレシピ

春野菜をしっかり食べて、
元気にスタート!



旬

アスパラガス

●レシピ監修/管理栄養士 棚橋伸子

●トマトの旨味と酸味がアクセントに。

アスパラガスとトマトのスクランブルエッグ

材 料 (2人分)

卵 2個
牛乳 大さじ2
アスパラガス 2本
ミニトマト 6個

油 大さじ1/2
塩 小さじ1/3
胡椒 少々

■付け合わせ

サラダ 適量
ソーセージ 適量
フルーツ 適量

作り方

- ①ボールに卵を割りほぐし、牛乳を加え混ぜ合わせる。
- ②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。
- ③ミニトマトはヘタを取る。
- ④フライパンに油の半量を入れ温め、①の卵液を入れ半熟にし、一度フライパンからボール等に取り出す。残りの油を加え、アスパラガスを加え炒める。火が通ったら、トマトを加えさっと炒め、塩、胡椒で味つけする。最後に半熟の卵を戻し、全体を混ぜ合わせる。器に付け合わせと一緒に盛り付ける。

作り方のポイント



アスパラガスの下の方は筋が多いので、食べやすいように薄くピーラーを使って皮をむくと食べやすくなります。

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

4月特別本体価格 268円

10分

kcal 126kcal (1人分) 塩分 1.2g (1人分)

野菜たっぷりシュウマイ



旬

新玉ねぎ

材 料 (2人分 約12個)

豚肉(挽肉)	120g	酒	小さじ1 A	からし	お好みで
ほうれん草	2株(約30g)	塩	小さじ1/3 A	酢醤油	お好みで
長ねぎ	1/4本	胡椒	少々 A	■飾り	
玉ねぎ	1/6個(約30g)	シュウマイ	約1/2袋	レタス	適量
生姜	1片	の皮			

作り方

- ①ほうれん草はみじん切りにし、塩(分量外)をふって塩もみし、軽く絞って水気を切る。
 - ②長ねぎ、玉ねぎもみじん切りにし、生姜はすりおろす。
 - ③ボールに豚肉、①、②と**A**の調味料を加えよく混ぜ合わせ、シュウマイの皮で包む。
 - ④蒸気が上がった蒸し器で10分蒸す。
 - ⑤器にレタスを敷き、シュウマイを盛り付ける。
- ※お好みでからし、酢醤油をつけてお召し上がりください。

具の味が楽しめる
うす皮仕上げ

シュウマイの皮

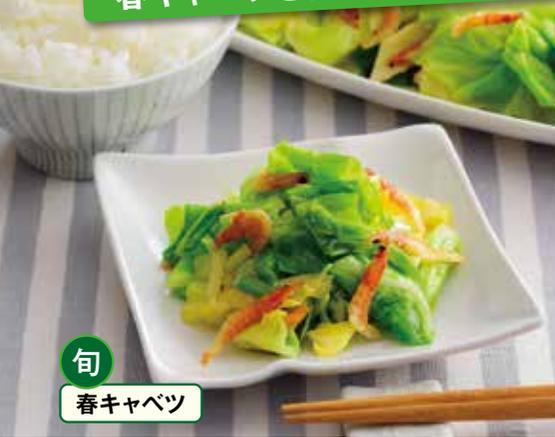
30枚入
本体価格 103円

10分

kcal 30kcal (1個分)

塩分 0.2g (1個分)

春キャベツと桜えびの塩炒め



旬

春キャベツ

材 料 (2人分)

キャベツ	200g	酒	大さじ1
桜えび	3g	塩	小さじ1/3
ごま油	小さじ2		

作り方

- ①キャベツは洗って、ざく切りにする。
- ②フライパンにごま油を入れ温め、桜えびを加え炒める。香ばしい香りが出てきたらキャベツを加え炒める。
- ③キャベツ全体に油がまわったら、酒、塩を加え、全体がしんなりするまで炒め、器に盛り付ける。

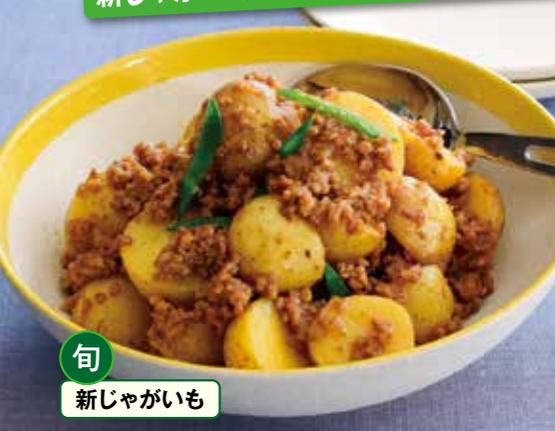
●お弁当のサイドメニューに!
駿河湾でとれた
新鮮な桜えびを使用駿河湾産
桜えび10g
本体価格 398円

10分

kcal 73kcal (1人分)

塩分 1.0g (1人分)

新じゃがいものオイスターソース炒め



旬

新じゃがいも

材 料 (2人分)

じゃがいも	300g	オイスターソース	大さじ1
豚肉(挽肉)	100g	片栗粉	小さじ1/2
水	1カップ	絹さや	5~6枚

作り方

- ①じゃがいもは良く洗い、小さめの場合はそのまま、大きめの場合は一口大に切る。
- ②鍋を温め、豚肉を入れ炒める。豚肉から脂が出てくるので、そこへじゃがいもを加え良く炒める。
- ③焼き目が少しいてきたらオイスターソースを加え、分量の水を加え、落とし蓋をして煮る。じゃがいもに火が通り、煮汁が少なくなり照りが出るまで炒めながら煮る。
- ④絹さやは茹でて食べやすい大きさに切る。
- ⑤③に同量の水で溶いた水溶き片栗粉を加え混ぜ合わせ、絹さやを加え、器に盛り付ける。

まるやかなコクと
うま味が特長です

オイスターソース

145g
本体価格 177円

15分

kcal 234kcal (1人分)

塩分 0.9g (1人分)

Vマーク
ブランドキャラクター
が決定!

はじめまして!

Vマーク
です!

よろしくね!



- 誕生日 … 2月2日 (プイプイ👍)
- 特 技 … 歌をうたうこと
- 性 格 … 恥ずかしがり屋なので、いつもふろしきをかぶってるんです
- 好きな食べ物 … Vマーク パウムクーヘン

お便り クリッピング

卒業や入学にまつわる思い出

我が家は転勤族。息子は幼稚園に入園してすぐ転勤のため引越。小学校に入学してすぐまた引越。そのため入園・入学したところの思い出は集合写真だけ。今年は入学した中学校を卒業する予定です!入学した学校を卒業する…そんな当たり前のような事がやっと実現できそうです。(千葉県 小澤薫さん)

卒業写真が楽しみですわね!



旬の
キャベツ
美味しそう!

(神奈川県
臺由美子さん)

みゆうちゃん



のびのびリラックス中~!

(神奈川県 仲條由美子さん)

お便り大募集!

春といえは新生活のスタートですね。日々の生活で嬉しかったこと、驚いたこと、癒されたことなど、皆さまの楽しいおたよりをお待ちしております!

掲載者には
プレゼントを
進呈!

アジのピカタ風

お家のレシピ

●材 料/アジ(刺身、タタキ)、サラダ油、卵、あさつき(小口切り)、塩、胡椒

●作り方/①ボールに卵を割りほぐす。②①にアジ、あさつき、塩、胡椒を入れ混ぜる。③フライパンにサラダ油を入れ温め、②を流し入れる。④両面を焼く。※私が小さかった頃、母が良く作ってくれました。母は、自分でアジをおろしたのでしたが、私は、割引タイムにタタキなどを買って作ります。簡単で美味しいです。

(東京都 吉田夏子さん)

簡単に作れそう!チャレンジしてみます!

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います。

●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。

Vマーククイズ

クイズに答えて

プレゼントを当てよう!

今月のプレゼント

問題 Vマークのブランドキャラクターは?

答え

A B - ナ

※答えはABまたは全てのマス目をご記入ください。

3月号の答え ゼロファイナル

●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: 4月末日着(商品は6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。



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!!

4月号のプレゼントは、「タニタ デジタルッキングスケール」です。正確な計量で、毎日のお料理をはじめ、ケーキやパンづくりを楽しめます。2kgまで1g単位の高精度計量ができます。

サイズ(約): 本体/幅142×奥行190×高さ37mm、計量皿/直径130mm

30名様に
当たる!



電子レンジ

だけで、簡単に作れます!

簡単! 便利! /

15分

で作れる
時短レシピ



春キャベツと豚肉をミルフィーユみたいに重ねたら、レンジで加熱するだけ。たった6分でメインディッシュが完成!

●レシピ監修/管理栄養士 棚橋伸子

●簡単にできてボリュームたっぷり!

春キャベツと豚肉のかさね蒸し

材 料 (2人分)

キャベツ	300g	紹興酒 又は 酒	大さじ1	醤油	大さじ1 (A)
豚肉	150g	生姜	1片	酢	大さじ2 (A)
(薄切り)		青ネギ	2本	砂糖	小さじ1 (A)
しゃぶしゃぶ用				ごま油	小さじ1 (A)
コース)					

作り方

- ①キャベツは洗い、芯の固い部分は切る。
- ②耐熱容器にキャベツと豚肉を何層にも重ねる。この時、肉はしっかり広げて重ならないようにする。
- ③紹興酒又は酒をかけ、ラップをして電子レンジ(約6分 600W)で加熱する。
- ④電子レンジ調理をしている間に (A)の調味料を混ぜ合わせ、タレを作る。生姜はみじん切り、青ネギは小口に切り、合わせた(A)に加える。
- ⑤④が出来上がったら、切り分けて器に盛り付け、④のタレをかける。

作り方のポイント



キャベツ、豚肉の順に何度か重ね、最後はキャベツになるようにします。隙間なく、しっかり押さえながら重ねていきましょう。

四万十町の契約農家よりお届けいたします

高知県四万十町産
黄金しょうが

80g

※店舗により規格が異なる場合がございます。



15分

kcal

190kcal (1人分)

塩分

1.4g (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。



おかげさまで発売 35周年
感謝の気持ちを込めて

記念商品

35周年特別企画

電車デザイン商品誕生!

限定発売中!

※店舗により販売日が異なります。

数量
限定



サッポロ
生ビール
黒ラベル
350ml



焼酎 25°
1.8L



本格焼酎 25度
麦の彩 1.8L



純米酒
米だけの酒 2L

Vマーク感謝フェア

商品券・オリジナルトートバッグプレゼントキャンペーン

抽選で加盟社各店合計**2,200**名様に当たる!

実施期間
平成29年
4月1日(土)～
4月30日(日)

A賞

商品券 **10,000**円分

商品券 ¥1,000

商品券 ¥1,000

200名様

B賞

商品券 **2,000**円分

商品券 ¥1,000

商品券 ¥1,000

1,000名様

35周年記念賞

電車デザイン
オリジナル
トートバッグ

1,000名様

※Vマークバリュープラス商品を含む、1,500円(税込)以上のレシート1枚で1口としてご応募いただけます。(レシートの合算はできません。)
※詳しくは応募用紙をご覧ください。※賞品は選択できます。※イラスト・画像はイメージです。

キャンペーンに関する
お問い合わせ

株式会社 八社会

フリーダイヤル：0120-818-871
平日 10:00～17:00 (土・日・祝日を除く)

〒150-0013 東京都渋谷区恵比寿 1-19-15
<http://www.v-mark.jp>

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



そとうつろーぜん



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>