



おかげさまで Vマーク商品発売35周年



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

8

August
2017



「ニラ入り焼餃子」

作り方はP4をご覧ください

今が旬! 季節のレシピ

野菜たっぷりの餃子で、夏バテに勝つ!

- 今月のおすすめレシピ「初秋の味覚」
- 管理栄養士が教える 健康レシピ「糖質オフ」
- 簡単! 便利! 15分で作れる時短レシピ「和える」



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!



レシピ検索でさらに便利に!

初秋の
味覚

夏から秋に旬を迎える茄子と疲労回復に効果のある、
ビタミンB1豊富な豚肉。最強コンビでつくる、
スタミナ満点の生姜焼きで夏バテを解消しましょう。

茄子と豚肉のコンビで
夏の疲れを吹き飛ばそう。



●レシピ監修/管理栄養士 棚橋伸子

ビタミンB1の吸収をサポートする
ニラをプラス!

茄子と豚肉の 生姜焼き

作り方のポイント



豚肉に片栗粉をまぶしてお肉をやわらかく、そして、味がからみやすいように下ごしらえをします。

材 料 (2人分)

豚肉(薄切り)	150g	茄子	2本	醤油	大さじ1/2 (A)
酒	大さじ1	ニラ	60g	酒	大さじ1 (A)
醤油	大さじ1/2	油	大さじ1	みりん	大さじ1 (A)
片栗粉	大さじ1			生姜	約10g

作り方

- ①豚肉は大きめの一口大に切り、酒、醤油で下味をつけしばらく置き、片栗粉をまぶす。
- ②茄子は長さにより2等分に切り、更に縦4~6等分に切り、水に浸けあく抜きをする。
- ③ニラは3~4cm丈に切る。
- ④生姜はすりおろし、(A)の調味料と合わせる。
- ⑤フライパンに油を入れ温め、片面ずつに①の豚肉、水を切った茄子を加え炒める。豚肉に火が通ったら、ニラを加え全体を混ぜ合わせながら炒める。
- ⑥④を加え、全体に味をからませて火を止め、器に盛り付ける。

四万十町の契約農家より
お届けします
高知県四万十町産
黄金しょうが



50g・80g

🕒 10分

🔥 kcal 245kcal (1人分) 🧂 塩分 1.2g (1人分)

●● 低糖質な食材と組み合わせで上手にカット! ●●

糖質を気にせず楽しめる 糖質オフレシピ

大きさまや形状の似た食材に置き換えるのがコツ。

昨今すっかり定着した感のある「糖質オフダイエット」。糖質は、いわゆる炭水化物だけでなく、根菜類や果物（バナナやマンゴー等）にも多く含まれています。4月号でもお話ししたように、脳のエネルギー源となる大事な栄養素。不足すると体に悪い影響を与えるため、過度な糖質オフはおすすめできません。そこで、ムリなく減らすアイデアとして、ご紹介したいのが「ほかの食材」に置き換えるテクニックです。

例えば、夏の定番メニュー『冷やし中華』なら、麺を半量にして「しらたき」をプラス。パスタには「えのき茸」、そうめんには「もずく」が相性ぴったり。混ぜ込む食材はメインの食材になじむように、形状が似ているものを選ぶことがポイントです。この夏は糖質を気にせずに、麺料理を楽しみましょう!



●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



しらたきは一度茹でてから使用すると美味しくいただけます。麺と一緒に茹でれば、麺と均一に混ぜやすくなります。

糖質をほとんど含まないしらたきを混ぜ込んで

しらたき入り冷やし中華

材 料 (2人分)

中華麺	1玉	水	小さじ1	■タレ	
しらたき	1袋(約180g)	油	小さじ1/3	鶏ガラスープの素	小さじ1 (水60ccで溶く)
ごま油	小さじ1	胡瓜	1/2本	醤油	大さじ1
塩	小さじ1/6	もやし	1/2袋	酢	大さじ1
ハム	2枚	■付け合わせ		砂糖	小さじ2
卵	1個	紅生姜	少々	ごま油	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1/3	からし	お好みで		

作り方

- ①ハム、胡瓜は千切りにする。
- ②ボールに卵を割りほぐし、水溶き片栗粉を加え、油を敷いたフライパンで錦糸卵を作る。冷めたらハムや胡瓜と長さを揃え、千切りにする。
- ③もやしを茹でる(ひげ根を取り除くと仕上がりがきれいになる)。
- ④タレの材料を混ぜ合わせる。
- ⑤鍋にたっぷりの湯を沸かし、中華麺と水気を切ったしらたきを加え茹でる。茹で上がったら冷水にとり、ザルにあげて水気を切り、ごま油と塩をふる。
- ⑥器に⑤を盛り付け、切りそろえた具材を放射状に盛り付ける。タレをかけて紅生姜をのせ、お好みでからしを添える。

北海道産小麦粉を使用した
麺を味わう
ちぢれ麺

130g
本体価格 95円



15分

kcal 324kcal (1人分) 塩分 3.5g (1人分)

みんなが大好きな餃子は夏のスタミナ料理。
暑さで食欲が落ちる時季に、おすすめなのが
豆腐ときゅうりを使った爽やかな水餃子です。
さっぱりとした風味で、食がすすみます。

今が旬! 季節のレシピ

野菜たっぷりの餃子で、
夏バテに勝つ!



旬

胡瓜

●レシピ監修/管理栄養士 棚橋伸子

●爽やかな風味でさっぱりと食べられる!

豆腐入り 水餃子

材 料 (2人分)

豆腐(木綿)	100g	胡椒	少々	■餃子のタレ	
鶏挽肉	70g	餃子の皮	1/2袋(約12枚)	醤油	適量
胡瓜	1/2本	青梗菜	1株	酢	適量
大葉	5枚	長ねぎ(白髪ねぎ用)	5cm	ラー油	適量
塩	小さじ1/6	クコの実	少々		

作り方

- ①豆腐はキッチンペーパーなどに包み重しをして水切りする。時間がない場合は電子レンジにかけ、出てきた水気を切る。胡瓜は千切りにし、軽く塩もみ(分量外)してしばらく置き、余分な水分を絞る。大葉も千切りにする。
- ②ボールに鶏挽肉、①、塩、胡椒を入れ混ぜ合わせ、餃子の具を作る。
- ③餃子の皮で②を包み、沸騰した湯の中で約3分茹でる。浮き上がってきたら出来上がり。早く茹で上がるように、餃子は平らに包むと良い。
- ④器に茹でた青梗菜、③の餃子を盛り付け、白髪ねぎと水で戻したクコの実を添える。

作り方のポイント



豆腐は水っぽい仕上がりにならないように、水気をしっかり切ってから使用します。キッチンペーパーなどに包んで重しをすれば、型崩れしにくいです。

便利な小分け
パックです

木綿豆腐
2コパック

200g×2
本体価格 118円



20分

kcal 215kcal (1人分)

塩分 0.9g (1人分)

ニラ入り焼餃子



材料 (2~3人分 25個分)

豚挽肉 120g	にんにく 少々	餃子の皮 1袋
キャベツ 160g	醤油 大さじ1 (A)	油 大さじ1/2
長ねぎ 1/4本	酒 大さじ1/2 (A)	湯 適量
ニラ 30g	ごま油 大さじ1/2 (A)	
生姜 1片		

作り方

- ①キャベツ、ニラはみじん切りにし、塩もみ(分量外)してしばらく置き、しんなりしたら水気を切る。長ねぎはみじん切り、生姜、にんにくはすりおろす。
- ②ボールに豚挽肉、①、(A)の調味料を入れ、粘りが出るまで混ぜ合わせ、餃子の具を作り、餃子の皮で包む。
- ③フライパンに油を入れ温め、餃子を並べて焼く。底にこんがりとし焼き目がついたら、湯を餃子の1/3の高さまで加え、蓋をして蒸し焼きにする。水気がなくなったら蓋を取り、底がパリッとなるまで焼き上げる。

圧力だけで搾る搾製法により本来の風味を生かしました

純正ごま油

200g
本体価格 298円



25分 kcal 277 kcal (1人分) 塩分 1.2g (1人分)

トマト入り棒餃子



材料 (2~3人分)

豚挽肉 80g	塩 少々	片栗粉 小さじ1/3
白菜 30g	あらびきコショウ 少々	水 1/2カップ
トマト 50g	餃子の皮 1/2袋	■付け合わせ
長ねぎ 1/4本	油 大さじ1/2	レタス・レモン 適量

※レモン汁につけ、レタスで巻いてさっぱりいただけます。

作り方

- ①白菜はざっと湯通し、みじん切りにして水気を絞る。
- ②トマト、長ねぎはみじん切りにする。
- ③ボールに豚挽肉、白菜、長ねぎ、塩、あらびきコショウを入れ良く混ぜる。最後にトマトを加え混ぜ合わせ、餃子の具を作り、餃子の皮で棒状になるように包む。皮の中央に具を縦長に置き、両サイドの皮をたたんで合わせる。
- ④フライパンに油を入れ温め、餃子の皮の巻き終わりを下にして並べて焼く。両面にこんがりとし焼き目がついたら、水溶き片栗粉を加え、蓋をして蒸し焼きにする。水気がなくなったら蓋を取り、底がパリッとなるまで焼き上げる。

焼いても揚げてもおいしい

餃子の皮 大判

20枚入



旬 トマト

20分 kcal 265 kcal (1人分) 塩分 0.9g (1人分)

ツナの揚げ餃子



材料 (2人分)

ツナ缶(ノンオイル) 80g	あらびきコショウ 少々
玉ねぎ 60g	餃子の皮 12枚
マヨネーズ 10g	油(揚げ用) 適量
	■飾り
	パセリ 適量

作り方

- ①ツナは水気を切る。
- ②玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ボールに①、②、マヨネーズ、あらびきコショウを入れ混ぜ合わせ、餃子の具を作る。
- ④餃子の皮で③を包み、170~180℃の油できつね色になるまで揚げる。

※餃子の皮で餃子のたねを包んだら、そのまま放置せずに、すぐに揚げましょう。置いておくと、玉ねぎの水分で皮が湿って破れやすくなります。

まぐろを使用したオイル不使用のツナ缶です

オイル不使用のライトツナフレーク まぐろ水煮

80g
本体価格 108円



15分 kcal 227 kcal (1人分) 塩分 0.7g (1人分)

和え

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

きりぼし大根とわかめに、キムチをさっと和えれば完成! 包丁いらずなので、時間がないときのもう一品にぴったり。



●レシピ監修/管理栄養士 棚橋伸子

●ピリ辛味で、おつまみにもおすすめ!

きりぼし大根とわかめのキムチ和え

作り方のポイント



味を良く染み込ませるために、ビニール袋を使って調理するのがおすすめです。そのまま冷蔵庫で保存もできて便利です。

材料 (2人分)

きりぼし大根	15g	...	酢	大さじ1/2 (A)
カットわかめ	2g	...	醤油	小さじ1/2 (A)
キムチ	10g	...	ごま油	小さじ1 (A)

作り方

- ①きりぼし大根はたっぷりの水に浸して戻し、熱湯にくぐらせて水気を切る。
- ②わかめも水戻し、熱湯をかけてから冷水につけ水気を切る。
- ③ボールに①、②、キムチ、(A)の調味料を入れ、和えながら味をなじませる (味を良く染み込ませるために、ビニール袋の中で揉むと良い)。

甘味がった冬青首大根を天日乾燥しました

天日干し
きりぼし大根

30g×2袋

本体価格 288円



15分

kcal 48 kcal (1人分)

塩分 0.6g (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

私だけの青い海は宝物

東京に憧れていた私は、21歳の時に上京し、九段下の会社で働き始めました。盆地で育った私は海にも憧れ、入社してすぐに千葉の房総の海に一人で出かけました。晴れた日の青い空と海は美しく、何時間海を見ても飽きませんでした。その時の海の青さは忘れられません。青くて素敵な海は私の青春の宝物です。(千葉県 浦野美智子さん) 青春の思い出、素敵です!

大好きなお弁当のおかず

大好きなお弁当のおかずは鶏そぼろでした。スプーンでこぼさないようにゆっくり味わって食べていたので、お弁当が鶏そぼろの時は、お昼ご飯の後に幼稚園の遊具で遊ぶ時間がいつもより短かったです。(東京都 関直子さん) 愛情たっぷりのお弁当ですね!

とらこちゃん



夏バテ? 眠いニャン!
(神奈川県 和田敦子さん)



かぶりつきたい〜!
(東京都 長崎千代子さん)

掲載者には
プレゼントを
進呈!

おからの和え物

お家のレシピ

- 材料 / 生おから、甘酢、ワカメときゅうりの酢の物、季節の野菜、塩、菜種油又はオリーブ油、ポン酢
- 作り方 / ①生おからにややしっとりするくらいに甘酢をかけておきます。
- ②ワカメときゅうりの酢の物に和えたり、季節の野菜に塩をしてしんなりさせたものと和えます。
- ③菜種油又はオリーブ油などを回しかけて、ポン酢や塩で味をととのえます。

(神奈川県 佐藤高子さん)

ヘルシーで栄養価のあるおからレシピ、試してみます!

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: 〒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!

8月といえば、夏休み! 旅行などを利用して、各地の美味しいお料理を楽しむ機会が増えそうですね。皆さまのご家庭で定番になっている「郷土料理」や「地方ごはん」を教えてください!

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** 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** 四季のひとつです。

7月号の答え ソウメン

真		
甘	?	茜
	至	

- 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: 〒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: 8月末日着(商品は10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!!

8月号のプレゼントは、「お鍋にのせて簡単蒸しプレート 18~20cm用」です。お手持ちのお鍋にセットするだけで、蒸し鍋に早変わり! 深型のフタなので、たっぷり野菜がスチームでき、とってもヘルシーです。

サイズ(約)/直径215×高さ90mm
重量(約)/310g、原産国/日本

30名様に
当たる!





天然水使用・挽きたて抽出 レギュラーコーヒー

こだわりの香りとコクの
本格ブレンドコーヒーです。
シロップをかけていただくと、
一層おいしさが引き立ちます。



シロップ
9g×20個
本体価格 189円



UCC ブレンドコーヒー
(無糖・低糖) 各930ml
本体価格 各128円
8月特別本体価格 各 98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
お取り扱い店



Odakyu OX



京王ストア
京王ストア



U'RE KEISEI
リフレ京成
リフレ京成



京急ストア
京急ストア



SOFETSU ROSEN
そうつローゼン



TOKYU
Tokyu Store
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>