

Vマークバリュープラスは、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 プライベートブランド情報誌

VALUE PLUS



7

July
2019



「ボリューム満点! 口コモコ丼」

作り方はP4をご覧ください

今が旬! 季節のレシピ

みんな大好き! 夏休み子どもメニュー。

- 今月のおすすめレシピ「七夕」
- 管理栄養士が教える 健康レシピ「胃腸を元気にするレシピ」
- 15分で作れる時短レシピ「和えるだけで、簡単に作れます!」



pina は、Vマークバリュープラスの
公式ブランドキャラクターです。



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
<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!

7/7
七夕

1000年前から七夕の行事食だったそうめん。
節句のお祝いらしく、ひと手間かけた
ごまだれで、ごちそう感を演出しましょう。

七夕の夜は
変わりつゆで、ごちそうめん。



●レシピ監修/管理栄養士 棚橋伸子

涼を呼ぶ爽やか麺メニュー!

豆腐入りごまだれの 冷やしそうめん

材 料 (2人分)

そうめん	200g	めんつゆ(濃縮3倍)	大さじ2 Ⓐ
ねりごま(白)	大さじ1	水	60cc Ⓐ
生姜	1片	すりごま(白)	大さじ1 Ⓑ
いんげん	6本	寄せ豆腐	1/2パック Ⓑ
青ねぎスライス	1/4パック		

作り方のポイント



ねりごまは、つゆを少量ずつ加え、ダマにならないように滑らかにのばしていきます。

作り方

- ①ボールにねりごまを入れ、合わせた**Ⓐ**を少量ずつ加え、溶かす。
- ②**①**に**Ⓑ**を加え、軽く混ぜ合わせ、豆腐を食べやすい大きさに崩す。
- ③生姜はすりおろし、**②**に加え、つけだれを作る。
- ④鍋にたっぷりの湯を沸かし、いんげんとそうめんを茹でる。
- ⑤茹で上がったら冷水でしめ、水気を切る。
- ⑥器にそうめん、いんげんを盛り付け、**③**のつけだれに青ねぎスライスを添える。

なめらかでコシのある
そうめんです

そうめん

400g

本体価格 189円

7月特別本体価格 178円



15分

kcal 478kcal (1人分)

塩分 2.6g (1人分)

●● お家でカンタン薬膳レシピ! ●●

梅雨どきの疲れを改善!

胃腸を元気にするレシピ

消化器系統の働きをよくする
食材で、夏本番に備える!

梅雨になると気の流れが悪くなり、食欲不振や胃もたれの症状が出やすくなります。そんな不調を改善するには、消化器系統の働きを強くする食材を取り入れることです。

米や大豆製品、野菜では、とうもろこし・長芋・じゃが芋等の芋類、肉類では、牛肉や鶏肉、魚介類では、いわし・すずき・うなぎ等。これらの食材は気力が出ない、疲れを感じやすいときにもおすすめです。『土用の丑の日』に「うなぎ」を食べるのは理に叶っていますが、油ものや味の濃いものは胃腸に負担がかかるので摂り過ぎには要注意です。

また「長芋」には、消化を助けてくれる働きもありますが、ご飯と一緒に摂るとつるつると飲み込むと胃腸に負担がかかるので、しっかりと噛んでください。今のうちに体調を整えて、暑い夏を乗り越える準備をしましょう!



●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。

消化を助けてくれる長芋と一緒に!

うなぎ明太とろろ丼 (しじみ汁添え)

材料 (2人分)

ご飯	2膳分	しじみ汁	お好みで
うなぎ蒲焼	1袋	■飾り	
長芋とろろ(冷凍)	2袋(40g×2)	きざみのり	少々
辛子明太子	1腹		

作り方

- 1 うなぎ蒲焼は袋の表示に従い温める。
- 2 長芋とろろは袋の表示に従い解凍する。
- 3 明太子の薄皮を開き、中身を取り出し、2のとろろと混ぜ合わせる。
- 4 器にご飯を盛り、うなぎ蒲焼をのせ、3をかける。仕上げにきざみのりを添える。

電子レンジや湯せんで簡単に調理できます

鹿児島県産
うなぎ蒲焼

80g
本体価格 1,380円

調味液に3日間漬け込み
ほど良い辛さに仕上げました

辛子明太子

100g
本体価格 380円



作り方のポイント



明太子は、薄皮に切り込みを入れて開き、包丁の背を使って中身を取り出します。とろろと混ぜりやすくなります。

10分

kcal 460kcal (1人分)

塩分 1.9g (1人分)

子どもたちの好きな、ハンバーグと目玉焼きがのったロコモコ丼やピザトーストはランチにぴったり！野菜たっぷり焼きうどんはバーベキューやパーティーメニューにもおすすめです。

今が旬! 季節のレシピ

みんな大好き!
夏休み子どもメニュー。



●レシピ監修/管理栄養士 棚橋伸子

●好きな具材でアレンジできる!

食パンで簡単! カラフルピザ

作り方のポイント



食パンにのせる具材は、できるだけ生地からはみ出さないようにのせましょう。焼いた時にチーズが溶け、流れてしまいます。

材 料 (2人分)

食パン8枚切 2枚
ケチャップ 大さじ1
ミックスチーズ 50g

■具材①
ソーセージ 1本
うずら卵 1個
ミニトマト 2個
ピーマン 1/2個

■具材②
ベーコン 1/2枚
ブロッコリー 20g
コーン(缶詰) 大さじ1

作り方

- ①ソーセージ、うずら卵、ミニトマトは食べやすい大きさに切る。ピーマンは薄い輪切りにする。
- ②ベーコンは食べやすい大きさに切る。コーンは水気を切る。ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、下茹でする。
- ③食パンにケチャップを塗り、ミックスチーズ、具材をのせる。
- ④オーブン又はオーブントースターで、チーズが溶け、焼き色がつくまで焼く。
- ⑤食べやすい大きさにカットし、器に盛り付ける。

イーストフード・乳化剤無添加でトーストすると小麦本来の風味を引き立てます

焼くと香る
もちりブレッド

8枚切 本体価格 135円
7月特別本体価格 108円



kcal 286kcal (1人分) 塩分 1.9g(1人分)

ボリューム満点! ロコモコ丼



材 料 (2人分)

ご飯 2膳分
合挽き肉 200g
玉ねぎ 1/2個
油① 小さじ1
卵 1/2個
パン粉 15g
牛乳① 大さじ1
塩 小さじ1/6

胡椒 少々
ナツメグ 少々
赤ワイン 大さじ1 (A)
ケチャップ 大さじ1 (A)
ウスターソース 大さじ1 (A)
醤油 大さじ1/2 (A)
牛乳② 50cc

●休日のランチメニューにぴったり!

卵(目玉焼き用) 2個
油② 小さじ1
■飾り
刻みパセリ 少々
■付け合わせ
ベビーリーフ 少々
ミニトマト 少々

作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにし、油①をしいたフライパンでよく炒め、バット等に広げ冷ます。
- ②ボールに合挽き肉、卵、牛乳①を湿らせたパン粉、塩、胡椒、ナツメグ、冷めた①を加え混ぜ合わせ、小判形に成形する。
- ③フライパンを温め②を並べ、両面にこんがり焼き目がついたら、水約200cc(分量外)を加え、蓋をして蒸し焼きにする。
- ④ハンバーグに火が通ったら、(A)を加えとろみがつくまで少し煮詰め、牛乳②を加える。
- ⑤別のフライパンに油②を入れ温め、半熟の目玉焼きを作る。
- ⑥器にご飯を盛り、④、⑤をのせる。付け合わせの野菜と一緒に盛り付け、仕上げに刻みパセリを飾る。

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



30分

kcal 763kcal (1人分) 塩分 2.4g (1人分)

野菜たっぷり小えび入り焼きうどん



材 料 (2人分)

うどん 2玉
豚肉(薄切り) 100g
油 大さじ1
ミックスもやし炒め 1袋

小えび 5g
顆粒和風だし 小さじ1 (A)
醤油 大さじ1 (A)
胡椒 少々 (A)

■飾り
かつおぶし 1袋
青のり 少々

作り方

- ①うどんは湯通しする。豚肉は一口大に切る。
- ②フライパンに油を入れ温め、豚肉、ミックスもやし炒めを加え炒め、小えびを加える。
- ③②に湯通ししたうどん、(A)を加え、味を調える。
- ④器に盛り付け、かつおぶし、青のりを添える。

北海道産小麦を100%使用したうどんです

北海道産小麦の玉うどん

540g(180g×3)
本体価格 138円



15分

kcal 385kcal (1人分)

塩分 2.6g (1人分)

ミックスベリーヨーグルトムース



材 料 (2人分)

プレーンヨーグルト 80g (A)
ミックスベリー(冷凍) 50g (A)
砂糖 大さじ2 (A)

●手軽にできる、ひんやりデザート!

牛乳 50cc (A)
ゼラチン 1/2袋(2.5g)
生クリーム 30cc
■飾り
ミックスベリー 少々(冷凍)
ミントの葉 少々

作り方

- ①(A)をミキサーに入れ、滑らかになるまでミキサーにかける。
- ②ゼラチンを湯25cc(分量外)で溶かす。※この分量は柔らかい仕上がりになるので、お好みで、ゼラチンの量を1袋(5g)、湯の量を50ccに増量させる。
- ③ボールに生クリームを7分立てにホイップする。
- ④①、②、③を合わせ、容器に流し入れ冷やし固める。⑤器に盛り付け、ミックスベリーとミントの葉をトッピングする。

※調理時間の目安は、冷やし固める時間を除く。



20分

kcal 156kcal (1人分)

塩分 0.1g (1人分)

ストロベリー・ブルーベリー・ラズベリーをミックス

ミックスベリー

180g
本体価格 398円



和える

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

和風のサラダとキムチを

パッと和えるだけ。

爽やかな辛さでご飯が進む

韓国風サラダの完成です。



●レシピ監修/管理栄養士 棚橋伸子

●火も包丁も使わずに、すぐできる!

韓国風サラダ

作り方のポイント



サラダは、時間が経つと水分が出てきてしまうので、和えるのは食べる直前に。韓国味のりは仕上げに加えましょう。

材 料 (2人分)

和風サラダ	1袋
キムチ	50g
韓国味付のり	1袋
ごま油	大さじ1/2

作り方

- ①ボールに和風サラダ、キムチを入れ、ごま油を加え全体を和える。
- ②仕上げに韓国味付のりをちぎって加え、さっと和え、器に盛り付ける。

契約栽培の太根と彩り野菜をカットしました

和風サラダ

130g

柔らかい韓国産一番摘み海苔を使用しています

韓国味付のり

8切8枚6袋
本体価格 237円

15分

kcal 59kcal (1人分)

塩分 0.7g (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

夏祭りの思い出

小学生の頃、地元のお囃子の太鼓を叩いていました。高校生くらいの優しいお兄さんが、別の町内から、お手伝いで笛を吹きに来ていました。それから十数年後、偶然再会した縁で、今では私のだんな様になりました。まさかの赤い糸です。

(神奈川県 ブロッコリーさん)

素敵なお縁ですね!

夏を乗り切る

暑くなると食欲がなくなり、水分ばかり摂ってしまいがちです。エネルギーの源は食べることです。食欲がなくとも、つつい食材に手がのびるように、楊枝やピックがおすすです。食材に楊枝を刺して、口に運んで次の食材に刺しておきます。気が付くと、つつい手がのびて食べられちゃいます。(東京都 坂井直子さん) モリモリ食べて元気に!



まるちゃん

お風呂大好き!
(千葉県 市原静枝さん)



暑さに負けずに!
(神奈川県 張沢美紀さん)

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。空欄に入る漢字を教えてください。
ヒント デンプンなどの炭水化物を多く含む栄養価が高い食材。



6月号の答え「雨」
梅雨/大雨
雨水/雨空

●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：2019年7月末日着

※ご応募・ご投稿の際にご記入いただいた個人情報、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。

かわら煎餅で
ヨーグルトケーキ

●作り方

かわら煎餅を沢山頂いたので、そのまま食べるのも良いですが、夏らしい食べ方をしてみました。水切りしたヨーグルト(1日水切りした固めのもの)をかわら煎餅にはさんでラップで包み、冷蔵庫で半日以上冷やします。かわら煎餅がしっとりしてケーキのようになります。ヨーグルトにドライフルーツを刻んで入れても美味しいです。かわら煎餅をビスケットにしてもできます。

(東京都 角銅由香子さん)

夏にぴったりのデザート! 簡単にできますね!

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、大きなサイズでお申し込みます。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。Vマークホームページにも掲載いたします。

●● 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!!

7月号のプレゼントは、「オクソータテ型ピーラー」です。滑りにくく、握りやすいグリップで、きれいに食材の皮がむけます。先端にジャガイモの芽取り付き。シンプルなデザインで、収納も便利。

サイズ(約) / 幅19×奥行4×高さ3cm
重量(約) / 66g
材質(刃) / ステンレススチール

30名様に当たる!



※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。(2019年9月中旬発送予定)

今月のVマークバリュープラス企画

切手不要 **Web・スマホで
カンタン応募!!**

今だけおトク!
抽選で合計**200**名様
に当たる!
Vマーク商品を買って当てる
商品券**1,000**円分
プレゼントキャンペーン

こちらのマークがついた商品が対象です。

キャンペーン
参加ストア

- Odakyu OX
- 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

応募締切: 2019.7/31(水) [レシート有効期間] 2019.7/1(月)~7/31(水)

ご応募はこちらから! <http://get-cp.jp/v-mark>



**Vマーク
サンドイッチ**

新発売サンドイッチ限定

期間限定

本体価格より **20**円引
7/1(月)~7/7(日)

※店舗により取り扱いのない商品もございます。
※商品画像はイメージです。

Vマークバリュープラス今月のおすすめ品



スポーツドリンクパウダー
1L用(41g)×5袋入
本体価格 **278円**
7月特別本体価格 **258円**



太ちくわ
50g×3 本体価格 **198円**
7月特別本体価格 **188円**



青森県上北郡
おいらせ町産
ながいも
1パック
本体価格 **298円**
7月特別本体価格 **268円**



しめさば
1枚入
本体価格 **380円**
7月特別本体価格 **368円**



北海道産
**ひとくちハッシュドポテト
のり塩味**
250g 本体価格 **258円**



ローズハム 4連
40g×4
本体価格 **288円**
7月特別本体価格 **268円**



8品目の冷し中華
1パック 本体価格 **398円**
7月特別本体価格 **388円**



ポリエチレンラップミニ
22cm幅×50m巻 本体価格 **118円**
7月特別本体価格 **108円**



ポリエチレンラップ
30cm幅×50m巻 本体価格 **138円**
7月特別本体価格 **128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・時期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



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