

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



8

August  
2019



「スタミナ豚丼」

作り方はP4をご覧ください



Vマーク

ビーナは、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。

今が旬! 季節のレシピ

## 元気が湧いてくる、夏の丼もの。

- 今月のおすすめレシピ「涼味」
- 管理栄養士が教える 健康レシピ「体の熱を冷ますレシピ」
- 15分で作れる時短レシピ「ミキサーを使って、簡単に作れます!」



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!

涼味

暑くて食欲がないときは、すだちとチキンをトッピングした、冷たいおそばはいかがでしょう。酸味が爽やかで、つるつると食べられます。

すだちが香る、  
目にも涼しい夏のそば。



●レシピ監修/管理栄養士 棚橋伸子

具材はサラダチキンなので簡単!

# サラダチキン入り すだちそば

## 作り方のポイント



すだちは種が多いので、丁寧に取り除きましょう。種を取り除いておくと、おそばを美味しくいただけます。

### 材 料 (2人分)

サラダチキン切落し	1袋	めんつゆ(3倍濃縮)	60cc <sup>Ⓐ</sup>
そば	2束	水	120cc <sup>Ⓐ</sup>
すだち	1個	青ねぎスライス	1/4パック
		七味唐辛子	お好みで

### 作り方

- ①すだちは薄い輪切りにし、種を取り除く。
- ②<sup>Ⓐ</sup>を合わせ、つゆを作る。
- ③鍋にたっぷりの湯を沸かし、そばを茹で、茹で上がったら冷水でしめ、水気を切り、器に盛り付ける。
- ④すだち、サラダチキンを盛り付け、②のつゆをかけ、青ねぎスライス添える。お好みで七味唐辛子をかける。

※そばは、たっぷりの湯で沸騰を続けながら茹でる。吹きこぼれそうになったら差し水をし、火力は、そばがおどる程度を維持する。

岩手県産の鶏肉を使用し、厚さ、食感にもこだわりました

岩手県産鶏肉使用  
サラダチキン切落し

110g  
本体価格 258円



kcal 421 kcal (1人分)

塩分 3.9g (1人分)

● お家でカンタン薬膳レシピ! ●

夏の暑さに打ち勝つ!

# 体の熱を冷ますレシピ

熱や湿を取り除き、暑さから守ってくれる食材を取ろう。

日差しが強くと、蒸し暑い日が続く8月。この時期は汗を多量にかくことで起こる不調や体内に熱がこもること、いわゆる「夏バテ」を引き起こします。暑さによる不調を改善するために、体の熱を取り除き、暑さから体を守ってくれる食材を取り入れましょう。

のどの渇きを改善してくれる食材は、旬の胡瓜や西瓜などの瓜系やトマト。胡瓜は、サラダや漬物のほか、お味噌などをつけてそのままでも、炒め物にもおすすめです。また、あせもや湿疹は、体の中に溜まった「湿」が原因。そんなときは、そば・瓜系・もやし・海藻類・豆腐・セロリなどがおすすめです。注意したいのは味付け。辛味は熱をこもらせ、体内の水分を消耗させるので摂り過ぎに注意しましょう。熱を冷まし、湿を取り除く食べ物で、暑い夏を乗り切ってください!



● 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、野菜ソムリエ。雑誌や新聞、TVなどで活躍中。

旬の胡瓜で体の中からクールダウン!

## たたき胡瓜と いかの中華和え

材料 (2人分)

もんごういか	100g	酢	大さじ1 ②	■飾り	
生姜汁	小さじ1/2 ①	塩	小さじ1/6 ②	大葉	5枚
酒	小さじ1 ①	砂糖	小さじ1/2 ②		
胡瓜	1本	からし	小さじ1/3 ②		
		ごま油	大さじ1/2 ②		

作り方

- ① 胡瓜は板ずりし、熱湯をかけた後、麺棒等でたたき、食べやすい大きさに切る(麺棒がない場合は、丈夫なカップ等で代用しても良い)。
- ② もんごういかは松笠に切り、①で下味をつけて数分置き、沸騰した湯の中に入れてざっと茹でる。
- ③ ボールに②を合わせ、①、②を加え混ぜ合わせ、味をなじませる。
- ④ 大葉は千切りにする。
- ⑤ 器に③を盛り付け、大葉を添える。

化学合成農薬を使わずに栽培しました

茨城県産  
大葉

10枚入



作り方のポイント



板ずりした胡瓜に、一度熱湯をかけます。仕上がりの色が鮮やかになり、味もしみ込みやすくなります。

15分

kcal 91kcal (1人分)

塩分 0.8g (1人分)

夏野菜たっぷりの親子丼に  
 ビタミンB<sub>1</sub>が豊富な豚丼…  
 栄養満点のワンプレートご飯で  
 夏バテを撃退しましょう。

今が旬! 季節のレシピ

元気が湧いてくる、  
 夏の丼もの。



旬

トマト

●レシピ監修/管理栄養士 棚橋伸子

●旬のトマトの旨味がたっぷり!

## トマト入り 洋風親子丼

### 作り方のポイント



卵は、菜箸をボールの底から離さないように立てたまま左右に動かし、コシを切るように、泡立てずに混ぜ合わせます。

### 材 料 (2人分)

ご飯	2膳分(約400g)	ブラックペッパー	少々
鶏肉(もも皮なし)	100g	ミニトマト	6個
オリーブオイル	小さじ1	卵	2個
パイオン	100cc	■飾り	
(固形パイオン1/2個を溶かす)		きぬさや	4~5枚

### 作り方

- ①鶏肉は小さめの一口大に切る。
- ②ミニトマトは半分に切る。きぬさやは筋を取り、茹でて食べやすい大きさに切る。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れ温め、①の鶏肉を焼く。両面に焼き色がついたらパイオンを加え、鶏肉に火が通るまで煮る。
- ④③にミニトマト、ブラックペッパーを加え、ひと混ぜしたら、溶きほぐした卵を加える。7割程度卵に火が通ったら火を止める。
- ⑤器にご飯を盛り、④のをのせ、きぬさやを添える。

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



15分

kcal 507 kcal (1人分) 塩分 0.7g (1人分)

## スタミナ豚丼



### 材料 (2人分)

ご飯	2膳分(約400g)	酒	大さじ1 (A)	■飾り	
豚肉(焼き肉用)	150g	醤油	大さじ1 (A)	青ねぎ	少々
玉ねぎ	1/4個	みりん	大さじ1 (A)	スライス	
にんにく	1片	せん切りキャベツ	1袋		

### 作り方

- ①ボールに玉ねぎ、にんにくをすりおろし、(A)と合わせる。そこへ豚肉を加えからませる。時間があればしばらく漬けて味をなじませる。
  - ②フライパンで豚肉を焼く。焦げ目がつく程度に焼く。片面がしっかりと焼けたら裏返し、漬け汁を加えて加熱する。汁気にとろみがつき、豚肉が焼けたら火を止める。
  - ③器にご飯を盛り、その上にせん切りキャベツを敷き、②の豚肉をのせ、焼き汁をかける。仕上げに青ねぎスライスをちらす。
- ※豚肉にしっかりと焦げ目をつけ、漬け汁を煮詰めれば、コクのある仕上がりに。軽い仕上がりにしたい場合は、豚肉は火が通る程度にさっと焼き、漬け汁を加えた後の加熱は軽めにする。

サラダや色々な料理の付け合わせに

### せん切りキャベツ

130g



15分

kcal 551kcal (1人分) 塩分 1.4g(1人分)

## しらすの温玉のせ丼



### 材料 (2人分)

ご飯	2膳分(約400g)	温泉たまご	2個
しらす	80g	韓国味付のり	1袋

### 作り方

- ①器にご飯を盛る。
- ②しらすを全体にのせ、中央を少しくぼませる。
- ③中央のくぼませた部分に温泉たまごをのせ、温泉たまごの付属のタレをかけ、細かくちぎった韓国味付のりを全体にちらす。

黄身も白身もほど良い半熟に仕上げました

### 温泉たまご

4個入  
本体価格 189円



10分

kcal 464kcal (1人分)  
塩分 1.9g(1人分)

## ガーリックシュリンププレート



### 材料 (2人分)

ご飯	2膳分(約400g)	小麦粉	大さじ1	■飾り	
海老	10尾	玉ねぎ	1/2個(約100g)	刻みパセリ	少々
塩	小さじ1/3	にんにく	1片	■付け合わせ	
胡椒	少々	オリーブオイル	大さじ1	サニーレタス	
白ワイン	大さじ1	バター	大さじ1弱	マカロニサラダ	
				ミニトマト等	

### 作り方

- ①海老は背ワタを取る。ハサミで背の部分の殻に、殻が剥きやすいように縦に切り込みを入れておき、足はカットする。水でさっと洗い、キッチンペーパーで水気をしっかり取り、塩、胡椒、白ワインで下味をつける。
- ※海老は殻付きのまま調理すると、海老の縮みが少なく、柔らかく仕上がる。
- ②玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れ温め、①の海老に小麦粉をふり、両面こんがり焼く。
- ④海老を一度取り出し、②の玉ねぎ、にんにくを加え、きつね色になるまでじっくり炒める。
- ⑤最後に海老を戻し、バターを加え、まんべんなくからめる。
- ⑥器にご飯を盛り、パセリを添え、海老と付け合わせを盛り付ける。

海で育った天然えび天ぷら・フライに最適

### 天然えび

10尾  
本体価格 980円



30分

kcal 473kcal (1人分) 塩分 1.4g(1人分)

ミキサー

を使って、簡単に作れます!

簡単! 便利!

15分

で作れる  
時短レシピ



“飲む点滴”という甘酒に  
疲労回復効果のある  
クエン酸が豊富な  
りんごをミックス!  
夏の疲れに効く一杯です。

●レシピ監修/管理栄養士 棚橋伸子

●りんごの風味がさわやか!

## りんごと甘酒の ヨーグルトスムージー

### 作り方のポイント



りんごは、褐変しないように、皮をむいたらすぐに水に浸け、空気に触れないようにしましょう。

### 材 料 (2人分)

甘酒	200cc	■飾り	
りんご	1/2個	ミントの葉	適量
ロックアイス(氷)	3~4個	りんごのスライス	適量
プレーンヨーグルト	100g	りんごのダイスカット	適量

### 作り方

- ①りんごは皮をむき、芯の部分を取り除く。一口大に切り、水に浸ける。
- ②ミキサーに甘酒、ロックアイス、プレーンヨーグルト、りんごを入れ、滑らかになるまでミキサーにかける。
- ③グラスに注ぎ入れ、りんごのスライス、小さめのダイスカット、ミントの葉を添える。

腸内で増えるビフィス菌  
LKM512配合  
マイルドな味わい  
プレーンヨーグルト  
400g  
本体価格 128円  
8月特別本体価格 118円



kcal 141kcal (1人分) 塩分 0.2g (1人分)



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

### わが家の好きな夏野菜

とうもろこしが出盛る直前が出るベビーコーンがわが家のブームです。皮ごとアルミホイルに包んでグリルで焼くだけ。マヨネーズをつけていただきます。

(東京都 谷本綾乃さん)

香ばしくて、美味しそうです!

### 私の熱中症対策

私の熱中症対策は、夏野菜と一緒に塩分を摂ることです。スイカに塩、オクラに醤油、胡瓜にみそ、トマトに塩など。それから、町をあげての打ち水大会に参加します。参加者が一斉に打ち水をして、町を涼しくさせようというイベントです。ベランダにも水をかけます。

(神奈川県 片桐清子さん)

打ち水で気分も涼しくなりますね!



タケル ちゃん

柴犬の  
オスです!  
(東京都  
田中康子  
さん)



熱中症に注意ですね。  
(東京都 野田淳子さん)

掲載者には  
プレゼントを  
進呈!

## マカロニの たらこマヨネーズ和え

●材料 / スクリューマカロニ (お好みのマカロニでもOK) 100g、たらこ 1腹(約50g)、醤油 大さじ1、玉ねぎ 中1/4個、マヨネーズ 適量、バター ひとかけ、きざみのり 適量

●作り方 / ①玉ねぎは薄くスライスし、水にさらしザルに上げる。

②マカロニは袋の表示通りに茹で、湯を切り、バターをひとかけ加え混ぜる。③たらこは中身を取り出し、醤油と混ぜる。④ボールに、①、②、③を入れ、マヨネーズを加え和える。⑤器に盛り付け、お好みで、きざみのりを添える。

(神奈川県 内田裕子さん)

副菜にも、お弁当にも、大活躍しそうですね!

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)をお願いします。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](mailto: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。

## お便り大募集!

8月2日は「おやつの日」。夏のおやつといえば、アイス、ゼリー等、ひんやり冷たいものがありますね!皆さまにとって、夏のおやつで好きなものは何でしょうか? ぜひ、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** 米に、水を加えて煮たり蒸したりして  
炊(焚)いた食品のこと。



7月号の答え「芋」

長芋 / 山芋  
芋虫 / 芋飯

●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: 2019年 8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。



## 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、「富士ホロー クリスティーナ 浅型角容器3点セット」です。作り置きや保存に便利なMサイズ2個、グラタンやキッシュなどオープン調理に便利なLLサイズ1個のセットです!

30名様に  
当たる!



サイズ(約)/  
M: 容量0.74L, LL: 容量1.85L

※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10月中旬発送予定)

### お詫びと訂正

プライベートブランド情報誌「Vマークバリュープラス VALUE PLUS」2019年7月号 P4のレシピに誤りがありました。読者の皆様ならびに関係者の皆様にご迷惑をおかけしましたことを深くお詫び申し上げます。

◆ボリューム満点! ロコモコ丼 材料 牛乳② (誤) [500cc] ① [50cc]

