

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



10

October
2019



「かぼちゃのクリーミーヨロツケ」

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

今年はおうちで、ハロウィンパーティー!

- 今月のおすすめレシピ「秋の味覚」
- 管理栄養士が教える 健康レシピ「体の水分を補うレシピ」
- 15分で作れる時短レシピ「炊飯器を使って、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!

秋の味覚

生姜風味の和風あんが、やさしい味わい。
えのき茸、ぶなしめじ、まいたけ。
3種のきのこが食卓に秋を届けてくれます。

きのこのごづくしで、
秋を味わおう。



●レシピ監修/管理栄養士 棚橋伸子

秋の味覚のきのこがたっぷり!

豆腐の豚肉生姜 きのこあんかけ

材 料 (2人分)

木綿豆腐	1/2丁(1丁350g)	まいたけ	30g	みりん	小さじ1
片栗粉(豆腐用)	小さじ2	人参	20g	片栗粉	小さじ1
油	大さじ1(又は揚げ油)	豚肉(薄切り)	40g	水	小さじ1
えのき茸	30g	だし汁	200cc	生姜	1片
ぶなしめじ	30g	醤油	小さじ2	■飾り	
				青ねぎスライス	少々

作り方

- ①豆腐は一口大に切り、キッチンペーパーに包み、重しをして水気を切る。
- ②えのき茸、ぶなしめじ、まいたけはいしづきを切り、食べやすい大きさにほぐす。人参は千切り、豚肉は細切りにする。
- ③鍋にだし汁を沸かし、豚肉・人参・きのこ類の順に入れ、アクを取り、全体に火が通ったら醤油・みりんを加え、最後に同量の水で溶いた水溶き片栗粉でとろみをつけ、おろし生姜を加える。
- ④フライパンに油を入れ温め、片栗粉をつけた豆腐をこんがり焼く。※揚げ油で揚げるとムラなくきれいに仕上がります。
- ⑤器に④を盛り、③の餡をかけ、最後に青ねぎスライスを散らす。

作り方のポイント

きのこ類は、いしづきを取り除いたら、手で小房に分けられます。



北海道産大豆ユキホマレ100%
大豆の甘みが広がります

北海道産大豆
木綿

350g
本体価格 138円



kcal 195kcal (1人分)

塩分 1.1g (1人分)

●● お家でカンタン薬膳レシピ! ●●

秋の乾燥から身を守る!

体の水分を補うレシピ

体液を補充し、体力を増強する
食材の力で乾燥に勝つ!

「秋」が深まると乾燥によるダメージを感じながら過ごされている方も多いことでしょう。前回に続く乾燥対策として、体液を補充してくれる食材を取り入れてみてください。

おすすめは、いかや貝柱、牡蠣などの貝類と豚肉や卵です。また、この時期に旬を迎える里いもやさつまいもは各器官の生理的な機能を促進し、体力を増強する効果があります。秋は乾燥によって便秘を起こしやすいので、便秘対策としても芋類を上手に取り入れたいですね。

秋の深まりとともに「冷え」が増してきますが、晩秋は特に冷えて乾燥するので、体を温めてくれる食材も摂りましょう。もち米、葱、生姜などを一緒に組み合わせるのもおすすめです。乾燥により風邪も引きやすくなるので、しっかり栄養を摂り、風邪に負けない体を作りましょう。



●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。

旬の里いもを使って、秋の乾燥対策!

里いもといかの甘辛煮

材料 (2人分)

下ゆで野菜むき里いも	1袋 (200g)	■飾り
いか	1杯	きぬさや 4~5枚
だし汁	150cc (A)	
醤油	大さじ1 (A)	
酒	大さじ1 (A)	
みりん	大さじ2 (A)	

作り方

- ①いかは内臓を潰さないように足を引き抜き、軟骨を取り除く。水でさつと洗い、胴体は1cmの幅に切る。足は、内臓、くちばし、目の部分を切り、食べやすい大きさに切る。
- ②きぬさやはすじを取り、下茹でして斜め切りにする。
- ③鍋に(A)を合わせて沸かし、下ゆで里いもを加え、約4~5分煮たら、串で火の通りを確認する。煮えていたら、いかを加え約2分加熱し、火を止める。味が染み込むまでそのまま置くとうまい。
- ④器に盛り付け、きぬさやを添える。

面倒な皮むき
下ゆでアク抜き済みです
下ゆで野菜
むき里いも
200g



作り方のポイント

いかは、最後に鍋に加え、さつと加熱するだけにしましょう。煮過ぎると固くなります。



kcal 169kcal (1人分) 塩分 1.7g (1人分)

ウィークデーの昼間に集まって
気軽にハロウィンパーティー！
ちょっとおしゃれなメニューなら
手土産でも喜ばれます。

今が旬! 季節のレシピ

今年はおうちで、
ハロウィンパーティー!



●レシピ監修/管理栄養士 棚橋伸子

●ハロウィンパーティーにぴったり!

ハロウィン ウインナーパイ

作り方のポイント



パイ生地、焼き上がりにつやが出て、ほどよい焼き色がつくように、卵黄を塗ります。

材 料 (2人分)

あらびきポークウインナー	1袋(6本)	■飾り	
パイシート	1/2枚	いりごま(黒)	少々
卵黄(つや出し用)	少々	■付け合わせ	
		ケチャップ	適量

作り方

- ①パイシートは常温に戻し、柔らかくなってきたら、包丁で縦に約5mm幅に切る。
 - ②ポークウインナーに①のパイシートをぐるぐる巻き付ける。
 - ③パイ生地につや出し用の卵黄をハケで塗る。パイが少しふくらみ、こんがりと焼き色がつくまで、余熱をしておいたオーブン、又はオーブントースターで焼く。
 - ④お好みでケチャップを添える。
- ※ハロウィンの包帯男をイメージしたメニューです。焼き上がったら、黒ごまなどを使い、目をつけると、雰囲気を楽しめます。

桜チップで
スモークしました

あらびき
ポークウインナー

108g×2
本体価格 278円



kcal 100kcal (1本分) 塩分 0.5g (1本分)

かぼちゃのクリーミーコロック



材料 (2人分)

かぼちゃ	50g	ベーコン	1パック	玉ねぎ	40g	バター(有塩)	大さじ1/2	塩	少々	胡椒	少々
------	-----	------	------	-----	-----	---------	--------	---	----	----	----

●玉ねぎとベーコンがたっぷり!

■ホワイトソース	油(揚げ用)	適量
バター(有塩) 20g	小麦粉	大さじ1
小麦粉 20g	卵	1/2個
牛乳 125cc	パン粉	適量
塩 小さじ1/2	■付け合わせ	
胡椒 少々	ベビーリーフ、ミニトマト	

作り方

- ①ベーコンは細切り、玉ねぎはみじん切りにする。フライパンにバターを入れ溶かし、ベーコンと玉ねぎを加え炒め、塩、胡椒で軽く下味をつける。
- ②かぼちゃを茹でる(電子レンジでも可)。フォークの背でつぶし、細かくする。
- ③ホワイトソースを作る。厚手の鍋にバターを入れ弱火で溶かし、小麦粉を加え炒める。滑らかになったら火からおろし、粗熱を取り、約65℃に温めた牛乳を一気に加え、手早くかき混ぜる。再度火にかけて、塩、胡椒で調味し、混ぜながら煮て十分に糊化させる。
- ④③のソースに①②を加え、混ぜ合わせ、十分に冷ます。
- ⑤手に油(分量外)をつけて型を作り、小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけ、中温に温めた油で揚げる。
- ⑥器に付け合わせの野菜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

ハーフベーコン
4連

37g×4
本体価格 278円



kcal 389kcal (1人分) 塩分 2.4g (1人分)

30分

kcal

389kcal (1人分)

塩分

2.4g (1人分)

かぼちゃのアンチョビチーズガレット



材料 (2人分)

かぼちゃ	200g	粉チーズ	15g (A)
オリーブオイル	大さじ1	薄力粉	大さじ2 (A)
フィレアンチョビ	1枚	水	大さじ2 (A)

●おつまみにもおすすめです!

■飾り
セルフィーユ 適量

作り方

- ①かぼちゃは種を取り除き、皮をむき、せん切りにする。アンチョビはみじん切りにする。ボールに入れ、(A)を加え全体を混ぜ合わせる。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れ温め、①を入れる。食べやすい大きさに広げて焼く。弱火でじっくり焼き、裏返してもう片面もこんがり焼くと焼く。焼き上がった器に盛り付け、セルフィーユを飾る。



kcal 175kcal (1人分)

塩分 0.5g (1人分)

20分

kcal

175kcal (1人分)

塩分

0.5g (1人分)

ナチュラルチーズ
100%
コクと香りの
パルメザンチーズ

80g
本体価格 338円



かぼちゃのスコーン



材料 (2人分)

北海道産 栗かぼちゃ(冷凍)	100g	薄力粉	100g (A)	卵黄	1/2個
バター(有塩)	35g	ベーキングパウダー	小さじ2 (A)	■付け合わせ	
牛乳	50cc	上白糖	20g (A)	ホイップ、ゆであずき	
		塩	ひとつまみ (A)	■飾り	
				ミントの葉	適量

●クリームやあずきをはさんでアレンジ!

作り方

- ①ボールに(A)の粉類を合わせてふるう。
- ②かぼちゃは電子レンジで半解凍し、さいの目に切る。
- ③①にバターを加え、木べら等でバターを小さく刻むようにしながら粉と混ぜ合わせ、ほろほろの状態にする。牛乳を加え、全体をさっくり混ぜ合わせ、かぼちゃを加える。生地をラップで包み、冷蔵庫で約1時間寝かせる。
- ④オーブンを180℃に予熱し、天板にオープンシートを敷く。生地を約2.5cmの厚さにのばし、好みの形にカット、又は型抜きし、ハケで卵黄を塗り、約15分焼く。
- ⑤器に盛り付け、お好みでホイップ、ゆであずきを添え、ミントの葉を飾る。

ホクホクとした北海道産えびす種の
食感をお楽しみください

北海道産
栗かぼちゃ

400g
本体価格 350円



kcal 217kcal (4等分した場合の1切れ) 塩分 0.6g (4等分した場合の1切れ)

30分

kcal

217kcal (4等分した場合の1切れ)

塩分

0.6g (4等分した場合の1切れ)

炊飯器

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

すりおろした人参で
ほんのりとオレンジ色に。
紅葉狩りのお弁当や
おにぎりにもおすすめです。



●レシピ監修/管理栄養士 棚橋伸子

●新米が美味しい季節にぴったり!

ツナとしめじの炊き込みご飯

作り方のポイント



ご飯は、オレンジ色のきれいなご飯にするために、すりおろした人参を加えて炊き上げます。

※調理時間の目安は、炊飯時間を除く。

材 料 (2人分)

米	1カップ	ツナフレーク(ノンオイル)	1缶
水	220cc	カットぶなしめじ	1/2袋(40g)
塩	小さじ1/3	青ねぎスライス	少々
人参	小1/2本		

作り方

- ①米は洗い、炊飯器に分量の水を加えセットする。
- ②①に塩を加えひと混ぜし、すりおろした人参、ツナフレーク(汁ごと)、カットぶなしめじを加え、炊飯する。
- ③炊き上がったら、青ねぎスライスを加え混ぜ合わせ、器に盛り付ける。

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



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



kcal 328kcal (1人分) 塩分 1.2g (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。

Vマーク商品を買って 商品券を当てよう!

郵便はがき

7 0 2 8 6 9 1

お手数ですが
所定金額の
切手をお貼り
ください。

日本郵便株式会社 岡山南郵便局私書箱第9号

Vマーク感謝フェア 「商品券プレゼントキャンペーン」係行

▼下記の必要事項をご記入の上、ご応募ください。

ご希望の賞品	どちらか一つをお選びになり、 ○を付けてください。 ※両方に○を付けるは無効になります。	
	A賞	B賞
フリガナ		
お名前	男・女	年齢
住所		歳
ご利用されているストア名	電話番号 ()	店名
		店

いずれかをお選びになり、○を付けてください。
●このキャンペーンを何で知りましたか? 下記より1つお選びください。
○店内ポスター ○応募用紙 ○チラシ ○ホームページ ○情報誌 ○レシート

実施期間・レシート有効期間
2019年10月1日(火)～10月31日(木)
11/1 (金)
※10月の消印有効

ご記入いただいた個人情報、本キャンペーンの目的に使用いたします。その他の為で使用することはございません。

ご応募はこちらから
WEB応募も可能です!

URL <http://get-cp.jp/v-markfair>



レシートの合算が可能です!

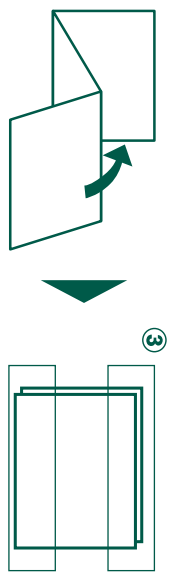
＜レシート貼り付け欄＞
Vマークバリエーション商品を含む、
1,500円(税込)以上のレシート(複数枚可)を
貼り付けてご応募ください。

※全てのレシートに対象商品(1品以上)が含まれている必要があります。

□□□□ □4000	△△△△△ □9000	○○○○○○ □4000
□□□□ □4000	△△△△△ □9000	○○○○○○ □4000
□□□□ □4000	△△△△△ □9000	○○○○○○ □4000
□□□□ □4000	△△△△△ □9000	○○○○○○ □4000
□□□□ □4000	△△△△△ □9000	○○○○○○ □4000
□□□□ □4000	△△△△△ □9000	○○○○○○ □4000



※Vマークバリエーション商品が含まれていないレシートは合算の対象外となりますので、あらかじめご了承ください。



- ①対象レシートのVマークバリエーション商品部分に、マークや丸印など印を付けてください。
 - ②レシートが長い場合は、切らずに折り曲げて貼り付けてください。
 - ③テープ等でしっかりと貼り付けてください。
- 対象レシートは、Vマークバリエーション商品と折り上げ金額が異なるように貼り付けてください。
 - このレシートは2019年10月1日(火)～10月31日(木)のものに限り有効です。
 - レシートのコピーではご応募いただけません。
 - お一人様何枚でもご応募いただけますが、応募用紙1枚につき対象商品を含むレシート(複数枚可)1,500円(税込)以上で1枚とさせていただきます。
 - ご応募いただいた応募用紙、レシートはご返却できませんので、あらかじめご了承ください。
 - レシートカードでのご応募レシートの場合は、個人情報部分を切り取ってから貼り付けてください。

対象商品
Vマークバリエーション商品

応募方法
Vマークバリエーション商品を含む、1,500円(税込)以上のレシート(複数枚可)を1口として、レシート貼り付け欄に貼り付け、必要事項(ご希望の商品・お名前・フリガナ・性別・年齢・郵便番号・住所・電話番号)をご記入の上、切手を貼って郵送にて応募ください。(郵便はがきや封書でもご応募いただけます。)お一人様何口でもご応募いただけます。

抽選発表
2019年11月中旬頃、厳正なる抽選の上、ご当選された方への当選通知の発送をもって、発表にかえさせていただきます(2019年12月上旬発送予定)

問合せ先
Vマーク感謝フェア
「商品券プレゼントキャンペーン」事務局
フリータイヤル: 0120-996-188
平日10:00～17:00
(土日祝日を除く)

＜ご注意＞ ●当選商品の交換・換金・返金等には応じかねますのであらかじめご了承ください。
●ご応募の際は、必ず必要事項を全項目ご記入ください。ご記入のある場合は無効となりますので、ご注意ください。
●当選の有無等のお問い合わせはご回答できません。
●当社が同時期に実施しているキャンペーンとの重複のご応募はできません。
●個人情報の取扱いについて、ご記入いただいた個人情報の取り扱いについては、抽選・当選者へ当選通知の目的に使用いたします。お客様のお同意なく第三者に開示・提供することはありません。(法令により開示・提供を求められた場合を除きます。)

※10月号のみVマークバリエーションはお休みします。



品質と価格でご満足をお届けします



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マーク感謝フェス



Vマーク
商品を買って
商品券を
当てよう!

抽選で加盟社 各店合計 総額 500万円分 プレゼント!

A賞 5000円分 200名様

B賞 2000円分 2000名様

レシートの
合算が可能!



WEB・はがきから
ご応募ください!

実施期間・レシート有効期間 2019年10月1日(火)~10月31日(木)

応募
締切

2019年 11月1日(金)

※はがき応募は当日消印有効
※WEB応募は11月1日23時59分まで

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。

Vマークバリュープラス商品は、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



リブレ京成
リブレ京成



京急ストア
京急ストア



そうてつローゼン
そうてつローゼン



東急ストア
東急ストア



東武ストア
東武ストア



よこまちストア
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>

本誌のすべてについて無断転載、複写、加工使用を禁じます。