

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  
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

11

November  
2019



「ミートボールの  
トマトソース煮 チーズ焼き」

作り方はP4をご覧ください



ぴーな

ぴーなは、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

## チーズたっぷりの洋風メニューで乾杯!

- 今月のおすすめレシピ「七五三」
- 管理栄養士が教える 健康レシピ「冷え対策レシピ」
- 15分で作れる時短レシピ「お鍋を使って、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!

七五三

今年の「七五三」は、ちょっと大人っぽく、  
チーズタルトを手作りしてみませんか。  
仕上げの飾り付けは子どもたちにおまかせ!

おしやれなチーズタルトで、  
七五三を祝おう。

●レシピ監修/管理栄養士 棚橋伸子

クリームチーズがたっぷり!  
フルーツを可愛くトッピング!

## チーズカスタード タルト

### 作り方のポイント



チーズカスタードは、タルト台のふちの高さ程度に詰めます。フルーツをのせるので、詰めすぎるとあふれてしまいます。

### 材 料 (6個分)

タルト台(市販) 小6個

#### ■チーズカスタード

卵 1個 牛乳 1カップ  
薄力粉 10g グラニュー糖 60g  
コーンスターチ 10g クリームチーズ 100g

#### ■お好みのフルーツ

黄桃、白桃、苺、  
キウイ、オレンジ、  
マンゴー 等  
適量

#### ■飾り

ホイップ  
クリーム、  
ミントの葉  
適量

### 作り方

- ①チーズカスタードを作る。クリームチーズは常温に戻す。鍋に牛乳を入れ、沸騰させないように注意しながら人肌程度に温める。
- ②ボールに卵を割り入れ、グラニュー糖を加え、泡立て器で混ぜ合わせる。
- ③②に薄力粉とコーンスターチを加え、粉っぽさがなくなるまで泡立て器で混ぜる。温めた牛乳を少しずつ加え、良く混ぜる。
- ④なめらかになったら、牛乳を温めた鍋に戻し、中火にかける。ヘラ又は泡立て器で絶えず混ぜ合わせながら火にかけ、とろみが出てきたら、常温に戻したクリームチーズを加え火を止め、ムラなく混ぜ合わせる。
- ⑤④をバット等に広げ冷まし、粗熱が取れたらタルト台に詰める。
- ⑥薄切りにしたお好みのフルーツをのせ、ホイップクリーム、ミントの葉を飾る。

根室・釧路地区の  
生乳のみを使用

北海道牛乳

1000ml  
本体価格 238円



30分

kcal 255kcal (1個分) 塩分 0.2g (1個分)

● お家でカンタン薬膳レシピ! ●

体を温める食材をプラス!

## 冷え対策レシピ

体を温め、造血機能のある  
食材で冷えを撃退!

肌寒い日が多くなり「冬」の訪れを感じる季節です。この時期は「冷え」を感じる方も多いことでしょう。寒さで体が縮こまり、気や血の巡りが悪くなると頭痛を引き起こすことも。そんなときは体を温めて全身に栄養を与え、造血機能を促進する食材がおすすめです。

いち押しは秋に収穫される「胡桃」です。体を温める上に抗酸化作用があり栄養も豊富。でも、エネルギーが高いので食べ過ぎには注意しましょう。

また、全身に栄養を与え、造血機能を促進する食材は、葡萄や落花生、人参、ほうれん草等。レーズンなら一年中安価に入手でき、保存もできるので取り入れやすいですね。ナッツ類は、独特の風味や味わいがあるので減塩にも有効。おつまみやお料理のポイントにぜひ取り入れてみてください。



● 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。

旬の人参にナッツの風味がアクセント!

### 人参とナッツの サラダ

材 料 (2人分)

人参	1本	レモン汁	大さじ1
レーズン	30g	ミックスナッツ	大さじ2
オレンジジュース	100cc	■飾り	
オリーブオイル	大さじ2	パセリ	少々
塩	少々	レタス	適量
胡椒	少々		

作り方

- ① 人参は皮をむき、ピーラーを使用して帯状に薄切りにする。塩(分量外)もみし、しんなりするまで置く。※人参の切り方は千切りでも良い。
- ② レーズンはぬるま湯につけ、戻す。
- ③ ①の人参をさっと水で流し、軽くしぼりボールに入れ、水気を切ったレーズンと一緒にオレンジジュースに漬ける。5分程したらオリーブオイル、レモン汁、塩、胡椒を加え、味を調える。
- ④ レタスを敷いた器に盛り付け、食べやすい大きさにカットしたミックスナッツと刻みパセリを散らす。

人気のナッツ4種類を  
ブレンドしました

ミックスナッツ  
ファミリーパック

180g  
本体価格 498円



#### 作り方のポイント



人参は、ピーラーを使用し、千切りとは違う食感に仕上げます。ピーラーがない場合は、千切りにしても美味しく仕上がります。

20分

kcal 266kcal (1人分)

塩分 0.6g (1人分)

いよいよボジョレーヌーボーも解禁!  
ワインと相性の良いチーズメニューで  
深まる秋を楽しみましょう。

今が旬! 季節のレシピ

# チーズたっぷりの 洋風メニューで乾杯!



旬

カリフラワー

●レシピ監修/管理栄養士 棚橋伸子

●たっぷりのカリフラワーで糖質オフ!

## カリフラワーの チーズリゾット

作り方のポイント



カリフラワーは、米と同  
じくらの大きさに細かく  
切り、米となじみやす  
くします。

### 材 料 (2人分)

米	80g	スープ (コンソメ1/2個を溶かす)	100cc (A)	■飾り	
オリーブオイル	大さじ1	牛乳	100cc (A)	パセリ	少々
にんにく	1片	パルメザンチーズ	大さじ2		
カリフラワー	150g	粗挽きこしょう	少々		
ベーコン	2枚				
えのき茸	100g				

### 作り方

- ① にんにく、カリフラワー、えのき茸はみじん切り、ベーコンは5mm幅に切る。
- ② フライパンにオリーブオイル、みじん切りにしたにんにく、ベーコンを入れ炒める。香りが出てきたら米を加え炒める。
- ③ ①のカリフラワー、えのき茸を加え、全体にしんなりしたら(A)を加える。
- ④ 蓋をして弱火で加熱し、汁気が少なくなってきたらパルメザンチーズを加え、混ぜ合わせる。器に盛り付け、粗挽きこしょう、刻みパセリを散らす。

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



20分

kcal 358 kcal (1人分) 塩分 0.8g (1人分)

## ミートボールのトマトソース煮 チーズ焼き



### 材 料 (2人分)

合挽き肉	100g	ナツメグ	少々	水	50cc
おから	30g	卵	1/2個	コンソメ	1/2個
玉ねぎ①	50g	オリーブオイル	大さじ1/2	塩②	少々
パン粉	10g	んにく	1片	胡椒②	少々
塩①	小さじ1/6	玉ねぎ②	30g	ミックスチーズ	30g
胡椒①	少々	湯	1/4カップ	■飾り	
		ホールトマト	200g(1/2缶)	パセリ	少々

### ●ワインにも合う、おもてなしメニュー!

### 作り方

- ①玉ねぎ①はみじん切りにし、電子レンジで約1分加熱し、冷ます。
- ②ボールに合挽き肉、おから、①、パン粉、塩①、胡椒①、ナツメグ、卵を入れ良く混ぜ合わせ、一口大のボール状に丸くする。
- ③んにくはみじん切り、玉ねぎ②は薄切りにする。
- ④フライパンにオリーブオイル、んにくを入れ炒める。んにくの香りが出てきたら、玉ねぎ②を加え良く炒める。全体に油がまわったら、②を加え焼く。焼き目がついたら湯を加え、蓋をして蒸し焼きにする。水気がなくなったら、ホールトマト、水、コンソメを加え、汁気が少なくなるまで煮込む。塩②、胡椒②で味を調える。
- ⑤耐熱容器に④を入れ、ミックスチーズをのせ、オーブントースター又はオープンでチーズが溶けるまで焼く。刻みパセリを散らす。

イタリア南部収穫の  
完熟トマトを使用しました  
**完熟ホールトマト**



400g(固形量240g)  
本体価格 **118円**



kcal **304kcal** (1人分) 塩分 **2.0g** (1人分)

## しいたけのチーズ焼き



### 材 料 (2人分)

しいたけ	大8個	モッツアレラ	2枚	■飾り	
生ハム	4枚	スライスチーズ		パセリ	少々

### ●おつまみや、お弁当にもぴったり!

### 作り方

- ①しいたけは軸の部分を取る。生ハムは粗みじん切りにする。
- ②しいたけの傘の内側に1/4枚に切ったモッツアレラスライスチーズ、粗みじん切りにした生ハムをのせ、オーブントースターで約10分焼く。  
※オーブントースターがない場合は、魚焼き用のグリルを使用したり、フライパンで蒸し焼きにしても良い。
- ③器に盛り付け、刻みパセリを散らす。



kcal **88kcal** (1人分)  
塩分 **0.5g** (1人分)

あっさりとした風味で、トッピングなど  
使い勝手が良いチーズです

**モッツアレラ  
スライスチーズ**



7枚入  
本体価格 **178円**

## ハッシュドポテトのチーズ焼き



### 材 料 (2人分)

ハッシュドポテト(冷凍)	1/2袋	■飾り	
細切りチーズ	20g	パセリ	少々

### ●チーズ風味が美味しい、超時短メニュー!

### 作り方

- ①ハッシュドポテトはパッケージの表記に従い、オーブントースター又は電子レンジで温める。  
※こんがり焼けるオーブントースター調理がおすすめです。
- ②耐熱容器に①を入れ、細切りチーズをのせて更に焼く。チーズが溶け、焦げ目がついたら取り出し、出来上がり。

お弁当の付け合わせやおつまみなどに  
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**



ココとマイルドな風味が  
特長のチーズです

**細切りチーズ**



90g  
本体価格 **188円**



kcal **147kcal** (1人分)  
塩分 **0.8g** (1人分)

お鍋

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



夕飯のメインとして、  
おつまみやお夜食にも。  
カロリー控えめなのが  
うれしい時短鍋です。

● レシピ監修/管理栄養士 棚橋伸子

● 一人分でも簡単にできる鍋メニュー!

## たらと春菊入り湯豆腐 薬味タレ

### 作り方のポイント



薬味タレは、まとめて作って冷蔵庫で保管すれば2~3日保存でき、お肉にかけたり、万能にアレンジできます。

※カロリー、塩分の目安は、タレを全て召し上がった場合。



kcal 226kcal (1人分) 塩分 3.0g (1人分)

### 材料 (2人分)

豆腐(絹)	1丁	薬味セット	1パック(A)
たら(切り身)	2切れ	醤油	大さじ2(A)
春菊	1/2束	酢	大さじ2(A)
昆布	1枚(約10cm角)	みりん	大さじ1(A)

### 作り方

- 鍋に昆布、水を入れ加熱し、温める。
- (A)の材料を合わせ、薬味タレを準備する。
- 湯が沸いてきたら一口大に切った、たらを加える。たらに火が通ったら、食べやすい大きさに切った豆腐、春菊を加える。豆腐を加えてからはグラグラ煮立たせないように注意し、豆腐が温まったら鍋を火からおろす。
- 薬味タレをつけていただく。

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  
絹

350g  
本体価格 138円



青ねぎ・長ねぎ・みょうが・生姜を  
使いやすいサイズに  
カットしました

薬味セット

26g



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

### いも煮会

山形県出身の私は、里いものいも煮が大好き。子どもの頃、町内会で河原に行き、大きな鍋で里いもの煮物を食べる「いも煮会」を秋に行ったものでした。今でもいも煮を作ります。里いも、豆腐、こんにゃく、葱、牛肉を入れて醤油と砂糖で味つけ。本当に美味しいです。

(千葉県 浦野美智子さん)

### 家で作る鍋料理

我が家では「鍋焼きうどん」が大好きでよく作ります。タレは醤油味でも味噌味でもその日の気分で決めます。年齢を重ねると健康の為、トッピングは野菜をふんだんに使用していますよ。結構、野菜の甘みがでて美味しいです。

(東京都 田中哲也さん)

秋の味覚が楽しめて、体もポカポカ温まりそうですね!



めんちゃん



トンネル大好き!  
(神奈川県 尾崎久留美さん)

大収穫ですね!(神奈川県 前田真理さん)

掲載者には  
プレゼントを  
進呈!

## レンコンの調理法

●作り方/レンコンをスライサーでスライスし、器に入れ、酢水でヒタヒタにしてレンジに3分かけます。冷めてから器のまま冷蔵庫に保存します。温野菜として、サラダ、煮物、スープ、炒めてきんぴら、etc. あっという間になくなります。粗みじん切りにし、お好み焼きにも。やっぱり、万能食材です!(東京都 佐藤典子さん)

## 残り野菜で、ちりめんじゃこ炒め

●作り方/大根の葉、ちんげん菜、白菜、キャベツ、小松菜などをざっと湯がき水気を絞ります。フライパンにごま油を入れ、野菜、ちりめんじゃこを加え炒め、仕上げに白ごまをふります。

(神奈川県 渡辺玲子さん)

ちょっとしたアイデアで、簡単に美味しいおかずができますね!

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:  
(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!

気候も過ごしやすく、紅葉がきれいな季節になりました。秋と言えばスポーツや旅行、読書や芸術など、いろいろな楽しみがありますね! 皆さまのおすすめの秋の過ごし方を教えてください!

## 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 酢酸を含む酸味のある調味料。

	米	
甘	?	豚
	飯	

9月号の答え「茸」

松茸/椎茸  
茸山/茸狩

●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 11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!!

11月号のプレゼントは、「ふわふわバターナイフ」です。冷えて固まったバターを薄く削れます。ふわふわのバターをそのままトーストに!

サイズ(約)/幅2.2×長さ16cm  
本体重量(約)/42g  
素材・材質/ステンレス鋼、日本製

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。(2020年1月中旬発送予定)

# Vマークバリュープラス今月のおすすめ品



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



## カニ風味かまぼこ

新商品

サラダに炒め物に、ほくし易く調理し易く仕上げました。



10本入(70g) 本体価格 98円

## 純正ごま油

新商品

ほど良い強さで  
ごまを煎ってから  
搾ったごま油、  
透き通った褐色と  
深い香りが特徴です。



400g  
本体価格 548円

## エヴァドネ

新商品

テンプラニーリオ(赤)  
ヴェルデホ /  
ソーヴィニヨン  
ブラン(白)

スペイン、  
ラ・マンチャ地方の  
無農薬・有機栽培された  
葡萄で造りました。

各750ml  
本体価格 各698円



新発売  
サンドイッチ  
限定

## Vマークサンドイッチ

期間限定  
本体価格  
より

**20**円引

11/1(金) ~ 11/7(木)

※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。

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  
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>