

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



12

December
2019



「アボカドと海老の
オーロラソースサラダ」

作り方はP4をご覧ください



ヴァーナス

ヴァーナスは、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

チキンポットパイでメリークリスマス!

- 今月のおすすめレシピ「冬至」
- 管理栄養士が教える 健康レシピ「気の巡りをよくするレシピ」
- 15分で作れる時短レシピ「キーマカレーで、アレンジメニュー!」



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!

冬至

“ん”のつく食べ物を「運盛り」といい「冬至」に食べる習わしがあります。すいとん入りのけんちん汁で運を呼び込み、栄養をつけて、冬本番に備えましょう。



“ん”のつく食べ物で、冬を乗り切る。



○レシピ監修/管理栄養士 棚橋伸子

体がぽかぽか温まる!
寒い日の朝食にもぴったり!

すいとん入り けんちん汁

作り方のポイント



すいとんは、ベタつきやすいので、スプーンなどを使用しながら丸めると、汁の中に上手に落とせます。

材 料 (2人分)

ごぼう	1/3本	油あげ	1/2枚	塩	少々 ㊸
にんじん	30g	小麦粉	40g ㊶	薄口醤油	小さじ2 ㊸
小松菜	40g	水	大さじ2 ㊶	■飾り	
こんにゃく	1/5枚	だし汁	600cc	ねぎ	少々
ごま油	小さじ2				

作り方

- ①ごぼうはさがぎにして水にさらす。にんじんはいちょう又は半月切り、小松菜は3~4cm丈に切る。こんにゃくは色紙切りにし、ざっと茹でてあく抜きをする。
- ②油あげは湯をかけて油抜きをし、短冊切りにする。ねぎは斜め薄切りにする。
- ③ボールに㊶を合わせ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ④鍋にごま油を入れ温め、ごぼう、人参、こんにゃくを加え炒める。だし汁を加え、沸いてきたら油あげを加える。材料に火が通ったら③をスプーンなどを使い、汁の中に落とす。煮えたら、小松菜を加え、数分煮て㊸で味を調える。
- ⑤器に盛り付け、ねぎを添える。

歯切れ良くふつくらとした汁含みの良い商品に仕上げました

ふつくら油あげ

3枚入
本体価格 98円



kcal 167kcal (1人分)

塩分 1.4g (1人分)

●● お家でカンタン薬膳レシピ! ●●

身近な食材で冷え対策!

気の巡りをよくするレシピ

気の巡りをよくする食材で
体を温めて、冷えを撃退!

寒さが本格的になる12月。前回の「体を温めてくれる食材」に続き、今月も「冷え」対策の食材をご紹介します。

冷えは「気の巡り」とも関係しています。冬は体の気が滞りやすいので、気の巡りがよくなると体の様々な機能の働きが進まれ、体を温めることにつながります。

気の巡りをよくする食材は柑橘系の果物、玉ねぎ、ねぎ、生姜、にら等。実は柑橘類や花の香りにも同様の効果があります。体を温める作用のある紅茶に柑橘類を組み合わせたフルーツティーやバラ茶、ジャスミン茶もおすすです。同時に体の各器官の機能を促進し、強める効果がある、じゃが芋などの芋類や鶏肉、きのこ類、米も摂りましょう。食材を少し意識することで、冷え対策につながります。簡単などころから試してみてください。



●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。

柚子の香りが爽やか、箸休めにもおすすめ!

ながいもの 柚子塩漬け



材料 (2人分)

ながいも	200g	砂糖	大さじ2 (A)
柚子の皮	少々	酢	60cc (A)
		塩	小さじ1/3 (A)
		こんぶ茶	小さじ1/2 (A)
		昆布	5cm角 (A)
		柚子の果汁	少々 (A)

作り方

- ①ながいものは乱切りにし、塩小さじ1(分量外)を加え、ぬめりを取るように洗う。
- ②柚子の皮は千切りにする。
- ③ボールに(A)を合わせ、①、②を加え混ぜ、味が染みるまで漬ける。
- ④器に盛り付ける。

調理に使いやすいサイズに切り分けました

青森県上北郡おいらせ町産
ながいも



1パック

北海道産昆布を使用
創業100年を超えるこんぶ茶の
老舗玉露園との共同開発商品です

こんぶ茶

55g
本体価格 298円



作り方のポイント



ながいものは、漬かりやすくするために、密閉容器、あるいは密閉袋での調理がおすすめです。

*調理時間の目安は、漬け込み時間を除く。



kcal 111 kcal (1人分)

塩分 1.3g (1人分)

おしゃれなチキンポットパイも、
パイシートを使えば簡単!
食べ応えのあるサラダを添えれば
クリスマスディナーの完成です。

チキンポットパイで
メリークリスマス!
マス!

旬
白菜

●レシピ監修/管理栄養士 棚橋伸子

●ホームパーティーにもぴったり!

クリスマス
チキン
ポットパイ



作り方のポイント



パイをしっかり膨らませるには、シチューをしっかり冷ましてからパイシートをかぶせるのがポイントです。

※調理時間の目安は、中のシチューを冷ます時間を除く。

35分

kcal 604 kcal (1人分) 塩分 2.8g (1人分)

材料 (2人分)

鶏肉(もも)	200g	ぶなしめじ	1/4株	牛乳	150cc
塩①	小さじ1/5	人参	1/3本	塩②	小さじ1/2
胡椒①	少々	バター	大さじ2	胡椒②	少々
白菜	2枚	小麦粉	大さじ2	パイシート	1枚
玉ねぎ	1/4個	水	200cc	卵黄	少々

作り方

- ①鶏肉は一口大に切り、塩①、胡椒①で下味をつける。
- ②白菜は、2cm幅にそぎ切りにする。玉ねぎは薄切り、ぶなしめじはいしづきを取り除き、小房に分ける。人参は半月又ははちょう切りにする。
- ③鍋にバターを入れ温め、①の鶏肉を焼く。鶏肉の表面が白っぽくなってきたら、玉ねぎ、人参を加え炒める。野菜がしんなりしたら、ぶなしめじを加える。
- ④③に小麦粉をふるい加え炒め、材料になじんだら水を加え混ぜる。白菜を加え、鶏肉に火が通るまで弱火にして煮込む。牛乳を加え、とろみがついたら塩②、胡椒②で味を調える。
- ⑤④のシチューが冷めたら器に入れ、器の大きさに合わせてカットしたパイシートをのせてしっかり蓋をし、卵黄をハケで塗る。
- ⑥200℃に予熱したオーブンで約15分焼く。

発酵バター入りでサクサクの出来上がり

パイシート

100g×4枚入
本体価格 475円



アボカドと海老のオーロラソースサラダ

材 料 (2人分)

アボカド 1/2個 : マヨネーズ 大さじ1 (A)
 背わたとり 100g : トマトケチャップ 大さじ1/2 (A)
 むきえび(冷凍) : レモン汁 小さじ1 (A)
 ブロccoli 50g : 胡椒 少々 (A)

■飾り
 スプラウト 1/4パック
 ※ブロッコリースプラウト等お好みで
 パセリ 適量
 レタス 少々

作り方

- 1 ブロccoliは小房に切り、沸騰した湯に入れ茹でる。
 - 2 むきえびも茹で、冷ます。
 - 3 アボカドは皮と種を取り除き、1cm角に切り、褐変しないようにレモン汁(分量外)をかける。
 - 4 ボールに(A)を混ぜ合わせ、①、②、③を合わせて和える。
 - 5 レタスを敷いた器に盛り付け、刻みパセリやスプラウトを添える。
- ※ワンハンドで食べやすいように、お好みでチコリーの上に盛り付ける。

背わたをとってあるので
 すぐに使えて便利です

背わたとり むきえび

150g
 本体価格 398円



kcal 195kcal (1人分) 塩分 0.4g(1人分)

帆立とグレープフルーツの カルパッチョ風サラダ

材 料 (2人分)

帆立貝柱(生 刺身用) 6個 : ミントマト 4個
 グレープフルーツ 1/2個 : オリーブオイル 大さじ1
 生ハム 50g : 塩 少々
 かいわれ大根 1/6パック

■飾り
 ピンク 少々
 ペッパー(粒)

作り方

- 1 帆立貝柱は食べやすい大きさに切る。グレープフルーツは皮をむき、実を食べやすいように切る。かいわれ大根は根を切り落とし、洗う。ミントマトはヘタを取り、1/2~1/4にカットする。
- 2 器に帆立貝柱、グレープフルーツ、生ハムを並べ、オリーブオイル、塩をかける。
- 3 ミントマト、かいわれ大根、ピンクペッパーを彩り良く添える。

しっとり柔らかな
 味わいに仕上げました

生ハムローズ うすぎり

100g
 本体価格 278円



果実そのままの芳醇な香り
 と風味が特長です

オリーブオイル エキストラバージン

400g
 本体価格 578円



kcal 196kcal (1人分) 塩分 1.1g(1人分)

サラダチキンと揚げごぼうのサラダ

材 料 (2人分)

和風サラダ 1袋 : 塩 小さじ1/3
 サラダチキン 1/2パック : ごまドレッシング 大さじ2
 ごぼう 1/2本 : トマト 1/2個
 油(揚げ用) 適量

作り方

- 1 ごぼうはささがきにし、素揚げする。揚げたら全体に塩を振る。
 - 2 器に和風サラダを盛り付け、サラダチキンを添える。
 - 3 ①の揚げごぼうのをせ、くし形に切ったトマトを添え、ごまドレッシングをかける。
- ※サラダ全体をごまドレッシングで和えても良い。その場合、時間が経つと水気が出てくるので注意する。

香ばしいごまの香り
 とやさしい甘さ

ごまドレッシング

300ml
 本体価格 284円



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 181kcal (1人分) 塩分 2.4g(1人分)

キーマカレー

で、アレンジメニュー!

簡単! 便利! /

15分

で作れる
時短レシピ

挽肉を使ったキーマカレーは
煮込み時間が少ないのがうれしい!
作り置きしておけば、ランチや
メインディッシュに大活躍します。



●レシピ監修/管理栄養士 棚橋伸子



●煮込み時間が少なく、すぐにできる!

簡単! キーマカレー

作り置きしておけば、色々な料理にアレンジ!



キーマカレードリア風



キーマカレーコロッケ

●キーマカレー肉じゃが、キーマカレーチーズトースト、
キーマカレー揚げ餃子、などにもアレンジできます!

材 料 (2人分)

ご飯	2膳分	：	にんにく	1片	：	コンソメ	1/2個
合挽き肉	100g	：	しょうが	1片	：	塩	少々
玉ねぎ	30g	：	カレー粉	小さじ1	：	胡椒	少々
人参	30g	：	ローレル	1枚	：	■飾り	
油	小さじ1/3	：	トマトケチャップ	大さじ1	：	パセリ	少々

作り方

- ①玉ねぎ、人参、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ②フライパンに油、にんにく、しょうがを入れ、焦がさないように弱火で炒める。
- ③香りが出てきたら玉ねぎ、人参、合挽き肉の順に加え炒める。
- ④しっかりと炒めたら、カレー粉を加え炒め、コンソメ、ローレル、トマトケチャップを加え、汁けがなくなるまで煮込み、塩、胡椒で味を調える。野菜からの水分があまり出ない場合は、水(分量外)を少量加えても良い。
- ⑤器にご飯を盛り付け、④のカレーをのせ、刻みパセリを添える。

完熟トマトの濃厚な
味わいが特長

トマトケチャップ

500g
本体価格 148円



kcal 426kcal (1人分) 塩分 1.3g (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

私の健康法

温泉が大好きです。温泉といっても地方に旅行する温泉ではなく、近所の源泉かけ流しの銭湯に通っています。黒湯や療養泉などがありますが、一番気に入っているのは黒湯の水風呂です。22度くらいの水温なので水風呂といっても比較的浸かりやすく、温泉と交互に、水風呂にもじっくり浸かります。心臓と血管を強くする作用があるそうです。冷たい水にほてった全身が浸かると、身も心もすっきりします。お肌もつるつるです。

(東京都 今井祐子さん)

温泉で心身ともに癒されますね!



寒さに負けずに!
(神奈川県
斉藤さち子さん)



オーちゃん

(東京都 小嶋奈津子さん)



アイちゃん

(神奈川県
根本将平さん)

掲載者には
プレゼントを
進呈!

レンジで簡単オムレツ

●作り方

- 1人分のココット皿やティーカップ(耐熱用)などを用意する。
- 塩鮭、きのこ、トマト、ブロッコリーを小さめに切り、①の器に入れる。
- ラップを軽くかけ、色が変わり湯気が出るくらいまでレンジで加熱する。
- ③をレンジから取り出し、醤油、ケチャップ、ソースなど、お好きな味つけをする。
- 溶き卵を具材が隠れるくらいまで流し入れ、再びラップを軽くかけ加熱する。

※「す」が入らないようにするには、200Wで加熱、時短なら500Wです。加熱の途中でスプーンで軽く混ぜて、スクランブルにしても美味しいです。

(東京都 麻岡京子さん)

時間がない時やお弁当にも! 簡単ですぐに作れそう!

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、大きなサイズをお願いします。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

(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!

今年も残すところあとわずかとなりました。今年一番印象に残ったことは何でしょうか。だんだんと寒さが増してきますが、皆さまも健康に気を付けて、元気に新しい年を迎えましょう!

Vマーククイズ

クイズに答えて

プレゼントを当てよう!

見つけてね!



★ 特別企画! ブイーナを探そう! ★

Vマークバリュープラス12月号全ページの中にある公式ブランドキャラクター「ブイーナ」の数を当ててください!

※ただし、P6「今月のプレゼント」のギフトBOXの写真の中にあるブイーナは除外いたします。

11月号の答え「酢」 甘酢/米酢/酢豚/酢飯

●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12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!!

12月号のプレゼントは、「ブイーナ オリジナルギフトBOX」です。ギフトBOXの中には、Vマークバリュープラス商品が入っています。どんな商品が入っているかは、お手元に届いてからの楽しみ!

30名様に
当たる!



※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2月中旬発送予定)

