

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

2

February  
2020



「シヨコラロールケーキ」

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

## おしゃれメニューで、ハートを直撃!

- 今月のおすすめレシピ「早春の味覚」
- 管理栄養士が教える 健康レシピ「花粉症対策レシピ」
- 15分で作れる時短レシピ「火を使わないで、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!

早春の味覚

今年の恵方巻は、菜の花と卵が主役。  
バラの花みたいな、おしゃれな飾り寿司を  
丸かじりして、福を引き寄せましょう。

春を告げる菜の花が  
福を連れてくる。



●レシピ監修/管理栄養士 棚橋伸子

具材はシンプルなのに  
見た目が華やか!

## 菜の花入り 飾り巻き寿司 (バラの花)

### 作り方のポイント



巻き寿司の中心部の薄焼き卵の花の部分は、しっかり巻きましょう。ゆるいと切った時に崩れやすくなります。

※調理時間目安は、炊飯時間を除く。



kcal 423kcal (1人分) 塩分 3.0g (1人分)

※カロリー、塩分の目安は、巻き寿司1/2本分。

### 材 料 (2人分)

米	1カップ	卵	2個 ④	紅しょうが	20g
昆布	1枚	砂糖	小さじ1 ④	■合わせ酢の場合	
すし酢	大さじ2	塩	小さじ1/6 ④	酢	大さじ1 1/2
海苔	1枚	油	小さじ1	砂糖	大さじ1/2
		菜の花	4本	塩	小さじ1/3

### 作り方

- ① 酢飯を作る。米は炊飯時に昆布を加え、少々固めに炊き上げる。炊き上がったらすし酢を加え混ぜ合わせ、冷ます。
- ② ボールに④を入れ混ぜ合わせ、油を塗ったフライパンで薄焼き卵を2枚作る。
- ③ 菜の花は茹でる。紅しょうがはみじん切りにする。
- ④ 薄焼き卵を2枚ずらして重ねる。酢飯約100gに③の紅しょうがを加え混ぜ合わせ、薄焼き卵の上のせ、くるくるとしっかりと巻く。
- ⑤ 巻きすに海苔を敷き、酢飯200gを手前1cm、向こう側約2cm残して薄く敷き詰め、その中央に④のをせる。両サイドに水気を切った菜の花をのせ、巻きすを使用してしっかりと巻く。海苔の合わさる部分に酢飯50gのをのせると、薄焼き卵の花が中央にくる。手に米粒がつくので、酢水を用意し、適宜手につけながら作業を行うとやりやすい。  
※カットして召し上がる場合は、カットするたびに酢水につけると、きれいに切ることができる。

若採りの生姜を紀州産の梅酢で仕上げました。  
保存料不使用  
国産紅しょうが

50g  
本体価格 170円



●● お家でカンタン薬膳レシピ! ●●

## 腸内環境を整え免疫力UP!

# 花粉症対策レシピ

免疫力を上げる食材で、花粉症と風邪をダブルで撃退!

春までもう少し! というこの時期は「花粉症」の季節です。自律神経の乱れで、アレルギー症状も悪化しやすくなります。気温の変化も激しいので、風邪の予防もあわせた対策を。

一番のおすすめ食材は「れんこん」。花粉症の症状を緩和する働きのあるポリフェノールが多く含まれています。食物繊維も多いので腸内環境を整える作用もあります。切った時に糸を引くあの粘質物は「ムチン」。胃の粘膜を保護するほか整腸作用もあり、風邪予防にも効果的です。ビタミンCも多く、でんぷんに守られているため、加熱しても損失が少なく、効率よく摂取できます。

また、味噌や漬物、キムチに含まれる植物性乳酸菌は腸内環境を整えてくれるので免疫力もアップ! 日頃から乳酸菌を含む食材も取り入れて、花粉症に備えましょう。



●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。

れんこんのシャキシャキ感が楽しめる!

## れんこん豚キムチ

### 材料 (2人分)

れんこん	100g	ニラ	30g
豚肉(薄切り)	150g	醤油	小さじ1
キムチ	60g	■飾り	
ごま油	大さじ1	いりごま(白)	少々

### 作り方

- れんこんは皮をむき、大きさにより、半月又はいちょうの薄切りにし、切ったら水に浸ける。
- 豚肉は一口大に、ニラは3~4cm丈に切る。
- フライパンにごま油を入れ温め、豚肉、水気を切ったれんこんを加え炒める。全体に火が通ったら、キムチを加える。キムチを炒め、香ばしい香りが出てきたらニラを加え、仕上げに醤油を加える。
- 器に盛り付け、いりごまをふる。

乳酸発酵したうま味と酸味をお楽しみ下さい

本場 韓国キムチ

400g  
本体価格 298円  
2月特別本体価格 280円



圧力だけで搾る搾製法により本来の風味を生かしました

純正  
ごま油

400g  
本体価格 548円



### 作り方のポイント



れんこんは褐変するので、切ったら水に浸けましょう。切り口のでんぷんが水に落ち、歯ごたえもシャキシャキになります。

15分

kcal 303kcal (1人分)

塩分 1.2g (1人分)

バレンタインの夜は、イタリアンな  
パーティーメニューでおもてなし。  
きっとパパもカレシも、いちころです。

今が旬! 季節のレシピ

おしやれメニューで、  
ハートを直撃!



●レシピ監修/管理栄養士 棚橋伸子

●中のチーズがとととで美味しい!

## チーズ入り ライスコロッケ

### 作り方のポイント



チーズは、油で揚げている時に溶け出ないように、ご飯の中央に入れましょう。

### 材 料 (2人分 / コロッケ6個分)

ご飯	200g	小麦粉	大さじ1	■飾り
グリンピース	大さじ2	卵	1/2個	
トマトケチャップ	大さじ2	パン粉	適量	パセリ 少々
胡椒	少々	トマトケチャップ	大さじ2 (A)	
とろけるスライスチーズ	2枚	白ワイン	大さじ2 (A)	
油(揚げ用)	適量	にんにく	少々 (A)	

### 作り方

- ①ご飯にグリンピース、トマトケチャップ、胡椒を加え混ぜ合わせ、6等分にする。
- ②スライスチーズを3等分に切り、丸める。
- ③手に油(分量外)を付け、①のご飯でボールを作り、中央に②のチーズを入れて丸める。ラップを使用してしっかりと丸めると、きれいに仕上がる。小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけ、180℃に温めた油で揚げる。
- ④にんにくをすりおろし、小鍋に(A)を入れ、弱火でアルコールが飛ぶまで煮詰める。
- ⑤器に④のをせ、③を盛り付け、粉チーズ、刻みパセリを散らす。

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



25分

kcal 465 kcal (1人分) 塩分 1.7g (1人分)

## ショコラロールケーキ



材 料 (2人分 / 約25cm) ●フルーツ入りのクリームが絶品!

卵	2個	牛乳	大さじ1	ココアパウダー	大さじ1/2 (A)
砂糖	大さじ3	バター	大さじ1/2	ドライマンゴー	30g
小麦粉	50g	生クリーム	100cc (A)	いちじく	30g
ココアパウダー	大さじ1	砂糖	小さじ1 (A)	■飾り	

粉砂糖、ミントの葉、フルーツ等

### 作り方

- ①ボールに小麦粉、ココアパウダーを合わせ、2回程ふるう。バターは溶かしバターにする。
- ②汚れのないきれいなボールに卵を割り入れ、ハンドミキサーで混ぜ合わせる。少し白っぽくなってきたら砂糖を加え、更に攪拌し、白くもったりとなるまで約5分攪拌する。目安は、ハンドミキサーを止め、持ち上げた時に、落ちた生地が数秒残る程度。
- ③②にふるった粉を加え、ゴムベラでさっくりと混ぜ合わせる。更に牛乳と溶かしバターを加え、さっくりと合わせる。
- ④天板の上に、オープンシートで約20×25cmの大きさのトレーを作り、そこへ③の生地を流し込み、180℃に温めておいたオーブンで15分焼く。竹串等を刺し、生地がくっついてこなければ焼き上がり。
- ⑤汚れのないきれいなボールに(A)を入れ、ロールケーキの中に入れるクリームを泡立てる。そこへ刻んだドライフルーツを加える。
- ⑥冷めた④のスポンジに巻きやすいように包丁で筋を入れ、手前2/3に⑤のクリームを塗り、生地を巻いて出来上がり。仕上げに粉砂糖をふる。

甘みと酸味のバランスが良いカラバオ種のドライマンゴー

フィリピン産  
マンゴー

80g  
本体価格 298円



40分 kcal 138kcal (1/8本分)

塩分 0.1g (1/8本分)

## ツナとトマトのブルスケッタ



材 料 (2人分)

バケット	1cm×6枚	ニンニク	少々	胡椒	少々
ミニトマト	6個	オリーブオイル	小さじ1	ライトツナ(缶詰)	1缶
バジル	7~8枚	塩	小さじ1/6	マヨネーズ	大さじ1/2

### 作り方

- ①ミニトマトは4等分に切り、ボールに入れる。手で小さくちぎったバジルを加え、塩、胡椒、すりおろしたニンニク、オリーブオイルを加え混ぜ合わせる。
- ②ツナは水気を軽く切り、マヨネーズと混ぜ合わせる。
- ③バケットは1cmの厚さに切り、トースターで焼き、②、①のをのせる。

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

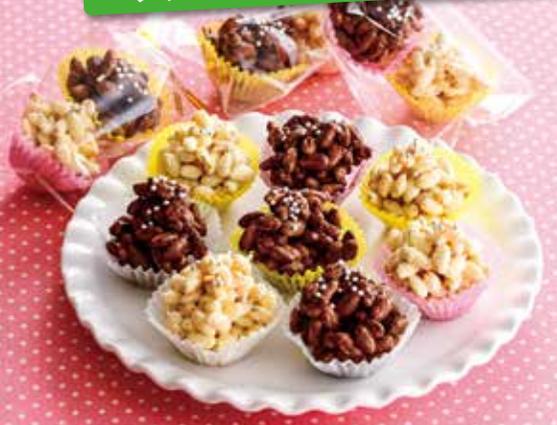
80g  
本体価格 108円



15分 kcal 149kcal (1人分)

塩分 1.1g (1人分)

## サクサクライスチョコレート



材 料 (12個分)

チョコレート	70g	■飾り	
玄米ぼん	30g	アラザンやカラーチョコ等	お好みで

### 作り方

- ①チョコレートは細かく刻み、湯煎で溶かす。
  - ②ボールに①と玄米ぼんを混ぜ合わせ、カップに入れる。
  - ③お好みでアラザンやカラーチョコをトッピングし、冷蔵庫で冷やす。
- ※プレゼント用にラッピングなど、アレンジをお楽しみください。

玄米の胚芽や外皮を適度に残した三分つき精米を使用

玄米ぼん

140g  
本体価格 198円



15分 kcal 43kcal (1個分)

塩分 0.0g (1個分)

火を使わない

で、簡単に作れます!

簡単! 便利! /

15分

で作れる  
時短レシピ



さいの目切りのたくあんに納豆を混ぜて、  
卵黄と青ねぎをトッピングするだけ!  
夜食やお酒の締めぴったりです。

●レシピ監修/管理栄養士 棚橋伸子

●ご飯が進む! 簡単にできる!

## 納豆たくあん丼

### 作り方のポイント



たくあんは、納豆と同じ  
くらいの大きさに切ると、  
納豆となじみ食べやす  
くなります。

### 材 料 (2人分)

ご飯	2膳分
たくあん	20g
ひきわり納豆	2パック
卵	2個
■飾り	
青ねぎスライス	少々

### 作り方

- ①たくあんは細かく刻む。
- ②ひきわり納豆に①を加え、混ぜ合わせる。
- ③器にご飯を盛り、②のをせ、中央に卵黄をのせる。仕上げに青ねぎスライスを散らす。

焼津産かつお節で味つけしました。加熱していないので大根本来の食感が楽しめます

国産大根使用  
生かつお  
たくあん  
1個

本体価格 189円



ひきたての  
国産大豆で作りました

国産ひきわり納豆

40g×3個

本体価格 118円



調理時間、カロリー、塩分の目安を示しています。

15分

kcal 150kcal (1人分) 塩分 0.1g (1人分)

## お便り クリッピング

### 春の香り

先日、ふきのとうをいただき、天ぷらにして食べました。春の香りがして、大好きです。散歩の時にロウ梅の香りが何とも良い香りで、咲いている道を遠回りして歩いています。(神奈川県 角田ミチ子さん)

旬の野菜は美味しくて、栄養もたっぷり!

### お弁当のおかず

お弁当といえば卵焼き!飽きないように三種類の味つけで作っています。どれも塩、胡椒は共通ですが、和風はサラダ油+和風だし+長ネギ、中華はゴマ油+顆粒中華の素+キノコ類、洋風はバター+チーズ+玉ねぎ、という感じです。もちろん野菜類を変えるとバリエーションもさらに広がりますよ!(千葉県 小澤薫さん)  
オリジナルな卵焼き、どれも美味しそうです!



(神奈川県 春日寿美恵さん)



(神奈川県 佐久間美穂さん)

掲載者には  
プレゼントを  
進呈!

## れんこんもち

### ●材料/

れんこん(1~2節)、片栗粉(少々)、しらす(適量)、粉末パセリ(少々)、ごま油(適量)、ポン酢(適量)

### ●作り方/

- ①れんこんの皮をピーラーでむき、酢水(水でも良い)につけ、あく抜きする。
- ②れんこんをおろし器でおろす。
- ③②をボールに入れ、片栗粉、しらす、粉末パセリを加え、丸型や楕円型にする。
- ④フライパンにごま油を入れ温め、③を両面焼く。
- ⑤焼けたら器に盛り付け、ポン酢でいただく。

※れんこんは、花粉症の改善にも役立ちそうです!

(神奈川県 後藤明美さん)

夜食やおやつにもピッタリですね!

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!

寒い日が続きますが、暦の上では立春を迎えます。季節の食材を取り入れて、春を感じる食卓を楽しんでみてはいかがでしょうか。我が家の風邪予防対策など、楽しいお便りを大募集中です!

## Vマーククイズ

クイズに答えて  
プレゼントを当てよう!

## ● 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!!

2月号のプレゼントは、「竹製 鬼おろし」です。サクッと粗く大根をおろせ、風味をそこなわずにおろすことが出来ます。お手入れも簡単です!

サイズ(約)/長さ27×幅9×高さ3cm  
材質/本体: 竹  
原産国/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4月中旬発送予定)

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 日本の春の花の代表格、梅、?、桜。  
「?の花」は春の季語です。

	桜	
胡	?	花
	李	

1月号の答え「粥」

朝粥/白粥  
粥柱/粥腹

●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) <http://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: 2020年2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。

