

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



5

May
2020



「冷製 アボカドとトマトのパスタ」

作り方はP4をご覧ください



ヴァ-+

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

涼味メニュー、はじめました。

- 今月のおすすめレシピ「母の日」
- 管理栄養士が教える 健康レシピ「気分すっきりレシピ」
- 15分で作れる時短レシピ「残り野菜を使って、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!

5/10
母の日

「母の日」の宴は、
華やかなサラダでスタート。

日頃の感謝を込めて、お母さんをおもてなし。
前菜には、バラのようなエレガントなサラダを。
その可愛さに、歓声が上がることでしょう。



●レシピ監修/管理栄養士 棚橋伸子

バラをイメージした、優雅なサラダです。

バラの花の カプレーゼ ～イタリア風サラダ～

作り方のポイント



トマトで細かい花びらを作るには、薄切りを丁寧にしましょう。トマトは固めがおすすめです。

材 料 (2人分)

トマト	1個	■飾り	
生ハム	6枚	レモン	適量
モッツアレラチーズ	50g	バジル	適量
オリーブオイル	大さじ1		
塩	小さじ1/3		

作り方

- ① トマトは半分に切り、へたの固い部分を切り、薄切りにする。切ったトマトをずらし、バラの花びらになるように巻く。
- ② 生ハムは半分に切り、それを半分に折り、生ハムの輪になっている部分をずらしながら並べ、バラの花びらになるように巻く。
- ③ モッツアレラチーズは食べやすい大きさに切る。
- ④ 器に①～③を盛り付け、オリーブオイル、塩を振り、バジルの葉をバラの葉に見立てて飾る。
- ⑤ レモンをいちよう切りにし、彩りに添える。

しっとりまるや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 288円



15分

kcal 179kcal (1人分)

塩分 1.5g (1人分)

健康レシピ

● お家でカンタン薬膳レシピ! ●

五月病を予防しよう!

気分すっきりレシピ

気の流れをよくする食材で、
リラックス。

「春」はストレスが溜まりやすく、新しい環境に馴染めずに「五月病」になる方も多い季節です。リラックスできる時間をつくり、不眠改善に効果のある食材を取り入れて予防しましょう。おすすめは、気の流れをよくする、そば、玉ねぎ、柑橘類、ジャスミン等。気の流れが順調になると鬱の解消につながり、臓器の働きも向上します。

そばや柑橘類は、香りにもリラックス効果があります。また柑橘類でドレッシングやポン酢を手作りすれば、料理にも活躍！砂糖を使わない手作りポン酢は、柑橘の自然な甘さだけなので優しい味わいです。

気の巡りをよくするジャスミンやバラのお茶を飲みながら、ゆったりと新緑の季節を楽しみましょう。

※ポン酢レシピ…グレープフルーツ1/2個、醤油大さじ1、酢大さじ1弱。果汁を絞って混ぜるだけ。



● 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。

パリパリの揚げそばの食感が美味しい!

揚げそばサラダ

材 料 (2人分)

和風サラダ	1袋	油(揚げ用)	適量
卵	1個	塩	小さじ1/3
トマト	1/2個	和風ドレッシング	大さじ2
信州そば(乾麺)	1/3束		

作り方

- 鍋にたっぷりの湯を沸かし、そばを2~3等分に折り、茹でる。水気を切り、キッチンペーパーで更に水気を取る。
- 茹で卵を作る。トマトはくし形に切る。
- 鍋に油を温め、①のそばを揚げ、塩を振る。そばはくつきやすいので、少量ずつ揚げると良い。
- 器に和風サラダを盛り付け、揚げたそばを盛り、トマト、殻をむき食べやすい大きさに切った茹で卵を添え、和風ドレッシングをかける。

そばの風味とのごしをお楽しみください

信州そば

400g
本体価格 189円
5月特別本体価格 178円



作り方のポイント



そばは、揚げた後に予熱で加熱が進むので、揚げ過ぎに注意しましょう。アルミホイルの上に揚げたそばをのせて塩をまぶすと、まんべんなく塩がつきます。



kcal 175kcal (1人分) 塩分 1.9g (1人分)

蒸し暑い日は、冷たい麺の出番。
 そうめんも中華風の冷たい
 スープ仕立てで、エスニックに!

今が旬! 季節のレシピ

涼味メニュー、
 はじめました。



●レシピ監修/管理栄養士 棚橋伸子

●暑い日におすすめの涼味メニュー!

鶏肉とザーサイのせ 中華風そうめん

作り方のポイント



鶏ささみ肉は、余熱を利用し、ふっくらジューシーに仕上げます。

材 料 (2人分)

島原手延そうめん	150g	長ねぎ	20cm	鶏がらだし	小さじ1 (A)
鶏ささみ肉	4本	ごま油	小さじ2	塩	小さじ1/2 (A)
酒	大さじ1	かいわれ大根	少々	胡椒	少々 (A)
ザーサイ	40g	鶏ささみ肉の茹で汁	適量	■飾り	
				糸唐辛子	お好みで

作り方

- 鶏ささみ肉は筋を取り、酒を振る。小鍋に500ccの湯を沸かし、沸騰したところへ鶏ささみ肉を入れ、2分加熱して火を止め、鍋の蓋をして7分余熱で火を入れる。冷めたら細かくさく。茹で汁は使用するので残しておく。
- ザーサイは水につけ、塩抜きしたら千切りにする。
- 長ねぎは白髪ねぎにし、水にさらして水気を切る。
- ボールに①、②、③を入れ混ぜ合わせ、ごま油で味つける(ザーサイの塩加減により、塩を加える)。
- 茹で汁に(A)を加えて味を調え、冷やす。
- そうめんを茹でて器に盛り、⑤のスープをかけ、④、かいわれ大根をのせ、お好みで糸唐辛子を添える。

島原産寒製
 手延そうめん

島原手延そうめん

300g
 本体価格 238円



kcal 445 kcal (1人分) 塩分 3.1 g (1人分)

冷製 アボカドとトマトのパスタ



材 料 (2人分) ●クリーミーでさっぱりとしたパスタです!

パスタ (スパゲッティ 1.5mm 又は ペンネマカロニ)	160g	塩	小さじ2/3
海老 (冷凍)	100g	トマト 又は ミニトマト	1/4個 又は 6個
絹豆腐	100g	オリーブオイル	大さじ1/2
アボカド (完熟)	1個	ブラックペッパー	少々
		■飾り	
		刻みパセリ	少々

作り方

- ①アボカドは皮と種を取り除き、適当な大きさに切り、ミキサーにかける。すぐに絹豆腐と塩を加え、一緒にミキサーにかけ、ペースト状にする。
- ②鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩(分量外)を加え、パスタを茹でる。茹で上がる2~3分前に海老を加え一緒に茹でる。
- ③トマトは角切り、又はミニトマトの場合は半分に切る。
- ④茹で上げたパスタを冷水でしめ、①のソースと和える。
- ⑤器に盛り付け、オリーブオイル、ブラックペッパー、刻みパセリをかけ、トマトを添える。

満入りでソースがよくからみます。

早ゆで

ペンネマカロニ

150g
本体価格 98円



25分

kcal 551kcal (1人分) 塩分 2.3g(1人分)

冷やし坦々うどん



材 料 (2人分) ●ねりごまとピリ辛のお肉が美味しい!

うどん (冷凍)	2袋	めんつゆ (3倍濃縮)	大さじ2 ㊸	■飾り	
豚ひき肉	100g	ねりごま 白	大さじ2 ㊸	青ねぎ	少々
豆板醤	小さじ1 ㊸	酢	大さじ1 ㊸	スライス	
醤油	小さじ1 ㊸	辣油	小さじ1 ㊸		
みりん	小さじ1 ㊸	水	80cc ㊸		
胡瓜	1本				

作り方

- ①フライパンで豚ひき肉を炒め、㊸で味つける。
- ②胡瓜は千切りにする。
- ③ボールに㊸の材料を入れ混ぜ合わせる。ねりごまは分離しやすいので、水分は少量ずつ加え混ぜ合わせる。
- ④鍋にたっぷりの湯を沸かし、うどんを茹で、冷水でしめる。
- ⑤器にうどんを盛り付け、③のスープをかけ、②、①を添え、青ねぎスライスを添える。

ごまの風味をそのままに滑らかに仕上げました

純ねりごま 白

120g
本体価格 298円



20分

kcal 497kcal (1人分) 塩分 3.8g(1人分)

ブランマンジェ フルーツソース



材 料 (ゼリー型5個分) ●母の日にぴったりの簡単デザート!

コーンスターチ	35g	■ソース		■飾り	
砂糖	45g	ミックスベリー (冷凍)	120g	ミントの葉	適量
牛乳	500cc	又は マンゴー (冷凍)			
バニラエッセンス	少々	砂糖	大さじ1		
		水	大さじ3		
		洋酒 (ホワイトラム など)	お好みで		

作り方

- ①ブランマンジェを作る。小鍋にコーンスターチと砂糖を入れ、牛乳を少量加え、だまにならないように混ぜ、残りの牛乳を全部加える。木杓子で絶えず攪拌しながら中火で煮る。表面に大きな泡が出始めてから4~5分間加熱を継続し、全体が糊化(どろっとした状態)したらバニラエッセンスを加え、一度水を通しておいたゼリー型に流し入れ、冷やし固める。
- ②ソースを作る。冷凍フルーツに砂糖と水を加えミキサーにかけ、お好みで洋酒を加える。
- ③冷えたブランマンジェを器に取り出し、ソースをかけ、ミントの葉を飾る。お好みで冷凍フルーツをカットし、一緒に飾る。

ストロベリー・ブルーベリー・ラズベリーをミックス

ミックスベリー

180g
本体価格 398円



20分

*調理時間の目安は、冷やす時間を除く。()はマンゴーソースの場合。

kcal 143kcal (1個分) 塩分 0.1g (0.1g) (1個分)

残り野菜

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

にんじん、ブロッコリー、玉ねぎ…
冷蔵庫にちょっと残った野菜が
おしゃれなスープに変身します。

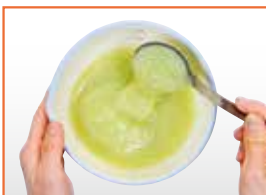


●レシピ監修/管理栄養士 棚橋伸子

●簡単にできる、エコレシピ!

残り野菜で ポタージュスープ

作り方のポイント



野菜をペースト状にした
ら、他の料理にも
アレンジ可能。カレーや
パスタソースに加えたり、
離乳食にも使用でき
ます。

材 料 (2人分)

■スープのベース

野菜の切れ端
(にんじん、ブロッコリー、玉ねぎ、
ごぼう、れんこん、じゃが芋 など)
を茹で、ミキサーでペースト状にしたもの 150g

牛乳	150cc
塩	小さじ1/3
胡椒	少々
オリーブオイル	小さじ1
■飾り	
刻みパセリ	少々

作り方

- ① スープのベースを作る。
鍋に野菜の切れ端、使いかけなどを入れ茹でる。柔らかくなったらミキサーでペースト状にする。
- ② ①のベースに牛乳を加え、(温かいスープにする場合は焦がさないように弱火で加熱し温める。) 塩、胡椒で味を調える。器に盛り付け、オリーブオイルをかけ、刻みパセリを散らす。

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

5月特別本体価格 548円



15分

kcal 94kcal (1人分)

塩分 1.1g (1人分)

※カロリー、塩分の目安は、ブロッコリーの芯、玉ねぎ、じゃが芋を各100g使用し、300ccの水で茹で、ミキサーでペースト状にしたものを使用した場合。



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

掲載者には
プレゼントを進呈!

新緑

新緑、響きの良い言葉です。私の地元には、1kmくらいの自然遊歩道があり、この時期、1日ごとに緑が増え色濃くなっていきます。ウグイスの鳴き声を聞いたり、野鳥を見ることができ、立ち止まって深呼吸をしています。ここには竹林もあり、筍があつという間にグーンと伸びて竹になっていくのを不思議な思いで眺めています。(神奈川県 藤本まり子さん)

さわやかな季節になり、気分もリラックスしますね!



新しい野菜を描くのが楽しい!
(神奈川県 妹尾敦子さん)



空(くう)ちゃん
パピヨンの女の子です!
(神奈川県 森美帆さん)

お家のレシピ

あつという間の 梅の和えもの

●材料/梅干し、鶏ささみ、胡瓜、削り節、クリームチーズ、醤油

●作り方/①鶏ささみは茹で、冷ましている間に胡瓜をたく。クリームチーズはさいの目に切る。冷めた鶏ささみを食べやすい大きさにさく。梅干しは種を抜いて粗くたく。

②ボールに①、削り節を入れ、醤油をまわしかけて和え、冷蔵庫で冷やす。

※胡瓜は、たたき胡瓜にしたほうが味が絡みやすいです!

(神奈川県 伊藤亜子さん)



おつまみにもぴったりのメニューですね!

お便り大募集!

募集中のテーマ「好きなスポーツ」、「夏バテ対策」のほか、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います。

●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。

お便りクリッピング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

※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。

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!!

5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!



※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7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 親のうち、女性のほう。【ことわざ】必要は発明の「?」

	酵	
伯	?	親
	国	

3月号の答え「寿」

長寿/賀寿
寿司/寿命

●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います。

Vマーク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: 2020年 5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。

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

Vマークバリュープラス 共同開発商品



沖縄県のきれいな海で育った、歯ごたえの良い食感をお楽しみください。



沖縄県産もずく
(米黒酢・三杯酢)

各80g×3 本体価格 各 198円
5月特別本体価格 各 188円

国産大豆を使用した甘さとコクのあるよせ豆腐です。



国産大豆の
手盛りよせ豆腐

200g 本体価格 138円
5月特別本体価格 128円

冷めてもおいしく召し上がれます。お弁当にもピッタリ。



やわらか食感
皮なしうどん

250g 本体価格 288円
5月特別本体価格 268円

青森県上北郡おいらせ町の豊かな自然で育ちました。



青森県上北郡おいらせ町産
にんにく

1ネット 本体価格 258円
5月特別本体価格 198円

薄衣仕立てで、より美味しくなりました。



薄衣仕立ての海老フライ

※写真はイメージです。
※お惣菜コーナーでお求めください。一部取り扱いのない店舗、時間帯がございます。

今月おすすめの人気商品です!



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



リフレ京成
リフレ京成



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
Tokyu Store



東武ストア
Mimic Centic



よこまちストア
YOKOMACHI

Vマークバリュープラスホームページ <https://www.v-mark.jp>