

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



7

July  
2020



「手作りチキンナゲット」

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

## おうちご飯を応援! 家族で楽しもう。

- 今月のおすすめレシピ「七夕」
- 管理栄養士が教える 健康レシピ「体の熱を冷ますレシピ」
- 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!

7/7  
七夕

今年の七夕は、子どもたちと一緒に  
星形パイ作りに挑戦! みんなの願いを  
天に届けましょう。

みんなで作って、  
星に願いを。



●レシピ監修/管理栄養士 棚橋伸子

七夕にぴったりな可愛いミニパイです!

## キラキラ星形パイ

### 作り方のポイント



星形の抜き型は、大きさ違いを使用し、パイの中央を星形に抜いてみましょう。

### 材料 (3~4人分)

パイシート	2枚	星形の抜き型
ジャム(イチゴ、マーマレード、ブルーベリーなど、お好みで)	各大さじ1	(大きさ違いがあると良い)
卵黄	1個分	■飾り
		ミントの葉 適量

### 作り方

- ①パイシートは少し柔らかくなるまで常温に置き、抜き型で星形に抜く。抜き型の大きさ違いがあれば、星形に抜いたパイシートを、更に小さいサイズの星形に抜く。
- ②星形に抜いたパイシートの上に、中央を星形に抜いたパイシートをのせる。
- ③卵黄を溶き、ハケでパイシートの表面に塗る。
- ④200℃に予熱したオーブンで、約10~12分焼く。オーブンから取り出し、中央のくぼみにお好みのジャムを入れる。器に盛り付け、ミントの葉を飾る。

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



※カロリー、塩分の目安は、星型大1個分。



kcal

130kcal (1個分)

塩分

0.3g (1個分)

## 旬の夏野菜で暑さ対策

# 体の熱を冷ますレシピ

熱を取り除き、暑さから守ってくれる、夏野菜を摂ろう!

梅雨明けを間近に控え、気温も上がってくるこの季節。蒸し暑さのせいで、不眠やイライラなど、精神面で不安定になりがち。また体にこもった熱で、気も消耗し、夏バテを起こしやすくなります。そんな不調を予防するには、体の熱を取り除き、暑さから守ってくれる食材を摂ることで。

胡瓜、トマト、茄子、苦瓜、レタスなど「旬の夏野菜」には、この時期にうれしい効果が満載。汗をかくこの季節は、水分補給も重要なポイントですが、胡瓜やトマトには体の渴きを止め、のどの渴きを改善してくれる効果もあります。味が濃く、栄養たっぷり、価格も安く旬の野菜をしっかりと取り入れましょう。ちなみに暑くなると「スタミナ料理」が流行りますが、辛い味付けは熱をこもらせ、体の水分を消耗させるので、適量にしましょう!



●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。

### 旬の胡瓜でたっぷり水分補給!

## 胡瓜のごまナムル

### 材料 (2人分)

胡瓜	2本
塩	小さじ1/3 (A)
すりおろしにんにく	少々 (A)
ごま油	大さじ1 (A)
いりごま(白)	大さじ2

### 作り方

- ① 胡瓜は塩(分量外)を振り、板ずりし、さっと水で流した後、味が染み込みやすいように麺棒などを使用し、たたき胡瓜にする。
- ② ビニール袋に①の胡瓜、(A)を入れ、揉むようにして混ぜ合わせる。
- ③ フライパンでいりごまが出るまで乾煎りし、キッチンペーパーを敷いたまな板の上のせ、包丁で切りごまにする。
- ④ ②に③のごまを加え混ぜ合わせ、器に盛り付ける。

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

200g  
本体価格 298円



### 作り方のポイント



切りごまにする時には、まな板の上にキッチンペーパーなどをのせ、その上で切ると飛び散りにくく、便利です。

※調理時間の目安は、漬け込みの時間を除く。

15分

kcal 124kcal (1人分)

塩分 1.0g (1人分)

庭キャンプやベランピングにおすすめ!  
 家族みんなが大好きなメニューなら  
 おうちご飯が楽しくなります。

今が旬! 季節のレシピ

おうちご飯を応援!  
 家族で楽しもう。



●レシピ監修/管理栄養士 棚橋伸子

●レモンやタルタルソースを添えて!

## えびの 香草パン粉焼き

### 作り方のポイント



えびは、背ワタを竹串などを用いて取り除き、しっかり下処理をしましょう。

※塩分、カロリーの目安は、タルタルソースを含みます。



kcal 171 kcal (1人分) 塩分 1.6g (1人分)

### 材 料 (2人分)

天然えび(大) (冷凍)	10尾	胡椒	少々	パン粉	25g
塩	小さじ1/3	白ワイン	大さじ1	刻みパセリ	少々
		マヨネーズ	大さじ1	■飾り	
				レモン	1/2個

### 【タルタルソースの作り方】

●材料 / ①ピクルス 30g、②玉ねぎ 1/8個、③茹で卵(お好みで) 1個、④マヨネーズ 大さじ3、⑤レモン汁 大さじ1 ●作り方 / みじん切りにした①~③に④を混ぜ合わせる。お好みで、刻みパセリやブラックペッパーを加える。

### 作り方

- ①えびは解凍し、竹串などで背ワタを取り除く。えびの尾の一節を残し、殻をむき、尾の先端の水分をしごき、先端を斜めに切る。
- ②塩、胡椒で下味をつけ、白ワインを振り、数分置く。
- ③水気を取り、えびの身の部分にマヨネーズを和える。
- ④パン粉に刻みパセリを混ぜ、③のえびにまんべんなくつけ、耐熱皿に並べる。
- ⑤オーブン又はオーブントースターで、えびに火が通り、パン粉にこんがり焼き色がつくまで焼く。
- ⑥器に盛り付け、くし形に切ったレモンを添える。

海で育った天然えび  
 天ぷら・フライに最適

天然えび  
 16/20



10尾

## 手作りチキンナゲット



### 材料 (2人分)

鶏むね肉	200g	パルメザンチーズ	大さじ1 (A)
塩	小さじ1/4 (A)	ガーリックパウダー	少々 (A)
胡椒	少々 (A)	(すりおろしにんにくでも可)	
卵	1/2個 (A)	油(揚げ用)	適量
薄力粉	大さじ2 (A)	ケチャップ、マスタード	お好みで

### ●一口サイズでお弁当にぴったり!

■飾り  
レタス、  
パセリなど

### 作り方

- 鶏むね肉は一口大に切り、フードプロセッサーにかけ、粗めに刻む。包丁でたたくように刻んでも良い。鶏むね肉をビニール袋に入れ、(A)の材料を加え、しっかりと揉むようにして混ぜる。  
※フードプロセッサーで、ここまで工程を行っても良い。
- 鍋に油を入れ温め、スプーンで①で混ぜ合わせた鶏むね肉を小判型にし、油の中に静かに落とし揚げる。油の温度は約170~180℃が良い。途中で裏返し、火が通り、こんがり揚げ色がついたら油から取り出す。
- 器に盛り付け、お好みでケチャップ、マスタードを添える。

完熟トマトの  
濃厚な味わいが特長

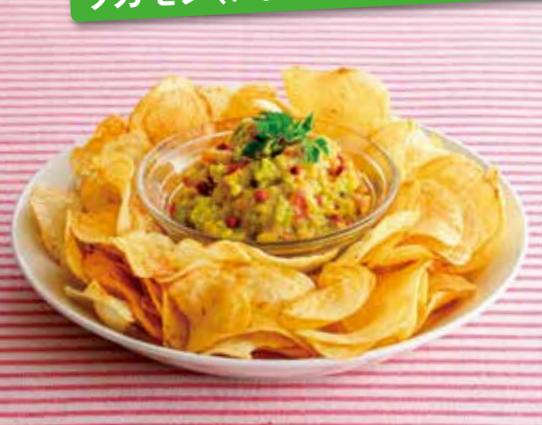
### トマトケチャップ

500g  
本体価格 148円



kcal 251kcal (1人分) 塩分 1.0g(1人分)

## ワカモレ(アボカドのディップソース)



### 材料 (2人分)

ダイスアボカド(冷凍)	1袋
又は アボカド(完熟)	1個
玉ねぎ	1/6個
トマト	1/2個
塩	小さじ1/3 (A)
レモン汁 又は ライム果汁	大さじ1/2 (A)
パクチー	お好みで

### ●おつまみにもおすすめですよ!

ポテトチップス(うすしお味) 1/2袋  
(トルティーヤチップス、  
パケットなど、お好みで)

■飾り

パプリカパウダー、  
ピンクペッパー、セルフィーユ  
など、お好みで

### 作り方

- 玉ねぎはみじん切りにする。トマトはすりおろし、又はみじん切りにする。  
※フードプロセッサーを使用すると便利。冷凍アボカドもそのまま使用できる。
- アボカドもみじん切りにし、①に加える。
- (A)を加え混ぜ合わせ、お好みでパクチーのみじん切りを加える。
- 器に盛り付け、パプリカパウダーを振り、ピンクペッパー、セルフィーユなどをのせ、ポテトチップスを添える。

国産じゃがいもをうすしお味で  
仕上げました

### うすしお味 ポテトチップス

140g  
本体価格 189円



※カロリー、塩分の目安は、ポテトチップスを含まず。

kcal 153kcal (1人分) 塩分 1.0g(1人分)

## カラフル生春巻き



### 材料 (2人分 4本)

生春巻きの皮	4枚	カニ風味かまぼこ	2本
和風サラダ	1袋	かいわれ大根	1/2パック
(パクチーサラダ、オニオンサラダ など、お好みで)		お好みのドレッシング	適量
サラダチキン切落し	1/2袋	■飾り	
		レタス、ミニトマト、セルフィーユ など、お好みで	

### 作り方

- かいわれ大根は根を切り落とし、洗って水気を切る。
- 生春巻きの皮を濡らし、まな板やお皿の上のせる。サラダ+サラダチキン、サラダ+カニ風味かまぼこ+かいわれ大根、をのせて巻く。
- お好みで食べやすい大きさにカットし、器に盛り付け、お好みのドレッシングを添える。  
※ごまドレッシングに辣油や刻みピーナッツを加えてアレンジするのもおすすめ。

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



※カロリーと塩分の目安は、ドレッシングは含まず。

kcal 59kcal (1本分) 塩分 0.4g(1本分)

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



お豆腐を生ハムでくると  
巻けば、イタリアンな  
前菜のできあがり。

●レシピ監修/管理栄養士 棚橋伸子

●手軽で簡単、おしゃれな一品です!

## 豆腐の生ハム巻き

### 作り方のポイント



豆腐の重しをしっかりと行わないと、水っぽさが残り、盛り付けた後に水分が出てきて味がぼやける原因になります。

※調理時間の目安は、豆腐の水切り時間を除く。



kcal 191kcal (1人分) 塩分 0.8g (1人分)

### 材 料 (2人分)

豆腐(木綿)	200g	ブラックペッパー	少々
生ハム	10枚	青ねぎスライス	少々
オリーブオイル	大さじ1		

### 作り方

- ①豆腐は10等分に切り、重しをして水切りする。
- ②水切りした豆腐に生ハムを巻く。
- ③器に盛り付け、オリーブオイルをかけ、青ねぎスライスをちらし、ブラックペッパーを振る。

便利な  
小分けパックです

木綿  
2コパック

200g×2

本体価格 118円



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!

### 夏の朝ご飯

夏の朝は、日が昇るといっそう暑くなり、出勤する主人の朝ご飯にいろいろ悩みます。パン食、ご飯食、と繰り返す中で、素麺を出します。前日の晩に麺つゆを作り、冷蔵庫でキンキンに冷やしておき、朝は素麺を茹でるだけ。大きめの丼に素麺、薬味やかまぼこなどをのせて、冷たい麺つゆを注ぎ、氷を2、3個浮かべます。食べ終わる頃には、体もスッキリ目覚めると好評です。薄めに作ったお出汁も塩分補給の為に飲み干せます。

(神奈川県 伊勢ゆかりさん)

夏はやっばり、お素麺ですね!

### お家のレシピ

#### 2色の ズッキーニのカルパッチョ

##### ●作り方

①緑色と黄色のズッキーニを薄い輪切りにします(スライサーでも可。黄色が無い場合は、緑色だけでも美味しくいただけます)。②器に交互に並べます。③イタリアンソルト(ハーブ入りソルト)を振りかけ、オリーブオイルを回しかけます。お好みで、バルメザンチーズも。④冷蔵庫でひんやり冷やしたら、出来上がりです。

※栄養満点、夏バテ防止になるズッキーニが美味しくいただけます。

(東京都 清水暢恵さん)

体が元気になるレシピですね!



お散歩大好き!

(神奈川県 吉水三和さん)



願いが叶いますように!

(神奈川県 梅田正子さん)

## お便り大募集!

募集中のテーマ「ストレス解消法」、「楽しい失敗談」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をお願いします)、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マークバリュース」編集室  
(Eメール) [otayori@v-mark.jp](mailto: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!

**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** 晴れた夜空に点々と光って見える天体のこと。

	惑	
流	?	座
	屑	

6月号の答え「魚」

金魚/鮮魚  
魚介/魚雷

●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7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!!

7月号のプレゼントは、「イッタラ マグカップ」です。シンプルでモダンなデザイン。手に収まりの良い、使いやすいサイズです。

容量(約)/300ml、素材/磁器  
サイズ(約)/直径8×高さ8×幅10cm

30名様に  
当たる!



どの色が当たるかは楽しみ!

※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9月中旬発送予定)

# Vマーク商品を買って当てよう!!

## 抽選で計300名様に当たる!!



### 商品券1,000円分



こちらのマークがついた商品が対象です。

### キャンペーン 参加ストア

- Odakyu OX
- 京王ストア
- リブレ京成
- 京急ストア
- そうてつローゼン
- 東急ストア
- 東武ストア
- よこまちストア

切手不要! Web・スマホ限定カンタン応募!!

応募締切:2020.7/31(金) [レシート有効期間] 2020.7/1(水)~7/31(金)

ご応募はこちらから! <http://get-cp.jp/v-mark>



## Vマークバリュープラス今月のおすすめ品

なめらかでコシのある  
そうめん・ひやむぎです。



**そうめん・ひやむぎ**

各400g 本体価格 各189円  
7月特別本体価格 各178円

魚の旨味をしっかりと  
楽しめるちくわです。



**ちくわ**

50g×3本入 本体価格 198円  
7月特別本体価格 188円

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 本体価格 298円  
7月特別本体価格 258円

浅い酢じめに仕上げ、真さばの  
うま味を生かしました。



**しめさば**

1枚入 本体価格 398円  
7月特別本体価格 380円

いろいろなメニューに使える  
ロースハムを厚めのスライスで  
ポリウムパックにしました。



**ロースハム**

200g 本体価格 298円  
7月特別本体価格 278円

野菜や果物の呼吸を妨げず、  
環境にやさしい素材。



**ポリエチレンラップ ミニ**

22cm幅×50m巻 本体価格 118円  
7月特別本体価格 108円

**ポリエチレンラップ**

30cm幅×50m巻 本体価格 138円  
7月特別本体価格 128円

共立女子大学公認学生団体「くすくす」と共同開発したヘルシー弁当。



共立女子大学 家政学部 食物栄養学科の学生を中心とした公認学生団体「**食で世界を笑顔にする会 くすくす**」のメンバーが考案したからだけに嬉しい健康弁当です。「健康に気を使いながら満足したい!!」をテーマに健康だけでなく味や季節感のある食材の使用にこだわりました!

夏をげんきに!

**くすくすキーマカレー**

1パック 本体価格 398円

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



リブレ京成



京急ストア



そうてつローゼン



東急ストア



東武ストア



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>