

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



8

August  
2020

「カオマンガイ」

作り方はP4をご覧ください



ヴァ-ナ

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

## 南国気分を味わって、夏を楽しむ。

- 今月のおすすめレシピ「涼味」
- 管理栄養士が教える 健康レシピ「冷房の冷え対策レシピ」
- 15分で作れる時短レシピ「節約メニューを、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!



涼味

たこと大葉の組み合わせが涼しげ。  
 トマトジュースの冷製パスタは、  
 ランチに、おすすめの一品です。

トマトジュースで作る、  
 爽やかな冷製パスタ。



●レシピ監修/管理栄養士 棚橋伸子

夏にぴったり! さっぱりとしたパスタです!

## たこと大葉の冷製パスタ

### 材 料 (2人分)

パスタ (スパゲッティ1.5mm又は、 細めのもの)	160g	塩	小さじ2/3 ㉠
茹でたこ	100g	すりおろしにんにく	少々 ㉠
大葉	10枚	トマトジュース	150cc ㉠
		オリーブオイル	大さじ1
		ブラックペッパー	少々

### 作り方のポイント



パスタを茹でて冷水でしめた後、ソースにからませて素早く仕上げる為に、ボールの中にあらかじめ材料を合わせておきましょう。

### 作り方

- 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。
- 茹でたこは薄切り、大葉は千切りにする。
- ボールに㉠を入れ混ぜ合わせ、たこを加える。
- 茹で上げたパスタを冷水でしめ、㉠のソースと和える。
- 器に盛り付け、オリーブオイル、ブラックペッパーをかけ、大葉を添える。

化学合成農薬を使わずに栽培しました

茨城県産  
大葉



10枚入



20分

kcal 424kcal (1人分) 塩分 2.3g (1人分)

健康レシピ

●● お家でカンタン薬膳レシピ! ●●

夏の暑さからくる不調を改善!

冷房の冷え対策レシピ

消化器系の働きをよくする  
食材で、元気を維持!

本格的な夏の到来! 蒸し暑さが続き、「夏バテ」を起こしやすいつ時期です。冷たいものを摂り過ぎて、冷房の効いた部屋に長時間いることで、冷えを感じている方も多いでしょう。

そんな環境では、消化器系が疲れて、弱ってしまいます。そこで消化器系の働きを強くする大豆製品、とうもろこし、芋類を摂って、元気な体を維持! 同時に体の熱を取り除いてくれる食材を適度に摂り入れると良いですね。

おすすめは「旬の夏野菜」。瓜系やトマトには体の渴きを止め、のどの渴きを改善する作用も。汗をかいた後の水分補給にもぴったりです。冷えを感じる場合は、生食ではなく加熱して。冷たいものばかりではなく、温かい料理も食べるように意識しましょう。胃腸疲れ、冷え対策をしながら暑い夏を乗り切って!



●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。



旬のトマトで夏バテ予防!

トマトの酸辣湯

<b>材 料</b> (2人分)			
トマト	1/2個	片栗粉	小さじ2
豆腐(絹)	100g	卵	1個
きくらげ	2g	酢	小さじ2 ⑥
水	400cc ④	ごま油	小さじ1 ⑥
鶏がらスープの素	小さじ1 ④	■飾り	
醤油	小さじ1 ④	青ねぎスライス	少々
塩	小さじ1/3 ④		
胡椒	少々 ④		

- 作り方**
- きくらげは戻し、いしづきを取り、食べやすい大きさに切る。
  - トマト、豆腐は1~1.5cm角に切る。
  - 鍋に④を合わせて加熱し、沸騰したところに①、②を加える。
  - 再沸騰してきたら、同量の水で溶いた水溶性片栗粉でとろみをつけ、溶きほぐした卵を加え、かきたまにする。
  - ⑥を加え、ひと混ぜしたら器に盛り付け、青ねぎスライスを散らす。
- ※お好みで、ラー油を加えても美味しくいただけます。

とろみが強く透明度の高さに加え口あたりが良いのが特長です

**分級片栗粉**

250g  
本体価格 168円

作り方のポイント



きれいなかき卵にする為に、卵を入れる前に水溶性片栗粉でとろみをつけます。とろみをつけることにより、卵の分散が良くなります。

**15分** kcal 123kcal (1人分) 塩分 1.7g (1人分)



暑い季節は、南国の料理が食べたい！  
 沖縄ではメジャーな“もずくの天ぷら”。  
 冷たい麺のお供に、どうぞ。

今が旬! 季節のレシピ

南国気分を味わって、  
 夏を楽しむ。



●レシピ監修/管理栄養士 棚橋伸子

●おかずにも、おつまみにもおすすめ!

## 沖縄風 もずくの天ぷら

### 作り方のポイント



もずくは、洗ったらキッチンペーパーなどを使用し、余分な水気を切ります。揚げた時に、油のはねにくくなります。

### 材 料 (2人分)

もずく 60g 水 50cc  
 天ぷら粉 大さじ3 油(揚げ用) 適量

### ■天ぷら衣を作る場合

卵 1/4個  
 小麦粉 25g  
 氷水 35cc

### 作り方

- ①もずくは洗い、水気をしっかり切る。
  - ②鍋に油を入れ、約170℃に温める。
  - ③天ぷら粉に水を加え混ぜる。天ぷら衣を作る場合は、ボールに卵を入れ溶きほぐし、氷水を加える。小麦粉をふるい入れ、さっと混ぜる(混ぜ過ぎないようにする)。
  - ④余分な水気を切ったもずくを③に入れ、衣を絡ませる。木べらなどにのせ、食べやすい大きさにし、油に静かに入れ揚げる。衣が焦げないように注意する。
  - ⑤両面揚げたら、揚げ物バットやペーパーなどで油切りをし、器に盛り付ける。
- ※お好みで、塩でいただいたり、素麺など、冷たい麺料理のお供にするのもおすすめです。

沖縄県北部の  
 伊是名の海で育ちました  
 沖縄県伊是名島産  
**もずく**



210g  
 本体価格 298円



kcal 109kcal (1人分) 塩分 0.3g(1人分)



## カオマンガイ



### 材 料 (2人分)

米 1カップ  
水 炊飯器の1カップ  
の目盛り下まで  
鶏もも肉 1枚  
生姜 1片  
にんにく 1片  
ねぎ(青い部分) 5cm

### ●タイ風の鶏肉のせご飯です!

#### ■タレ

すりおろし生姜 小さじ1  
醤油 小さじ2  
オイスターソース 小さじ1  
生みそ赤 小さじ1  
砂糖 小さじ1  
酢 大さじ1  
ごま油 大さじ1/2

#### ■付け合わせ

トマト、  
ペピーリーフ、  
胡瓜、パクチー  
など、お好みで

### 作り方

- ①米は洗い、炊飯器にセットし水を加え、少し硬めに炊き上げる。鶏肉はフォークで数か所刺し、縮みにくく、火の通りが良いようにする。皮の面を下にして炊飯器の米の上のせる。生姜、にんにく、ねぎをつぶして加え炊飯する。
- ②タレの材料を混ぜ合わせ、タレの準備をする。
- ③付け合わせの野菜を洗い、食べやすい大きさに切る。
- ④ご飯が炊けたら、鶏肉を取り出し、冷ましてから食べやすい大きさに切る。

※鶏肉は少し冷まさないで切りにくく、肉汁も出やすくなります。生姜、にんにく、ねぎを取り出し、ご飯を混ぜ合わせる。

- ⑤器に付け合わせの野菜、ご飯を盛り、ご飯の上に鶏肉をのせ、タレをかける。

※調理時間の目安は、炊飯時間を除く。



kcal 590kcal (1人分) 塩分 1.8g (1人分)

国産米100%で  
食品添加物・保存料不使用

無添加  
生みそ赤

750g  
本体価格 278円



## ロミロミサーモン



### 材 料 (2人分)

サーモン(刺身用) 約60g  
トマト 大1/3  
玉ねぎ 1/4個  
塩 小さじ1/3

### ●ハワイ風のおしゃれなサラダ!

#### 胡椒

少々  
チリパウダー 少々  
レモン汁 小さじ1  
オリーブオイル 小さじ2

#### ■飾り

青ねぎスライス 少々

### 作り方

- ①サーモン、トマトは7mm角に切る。玉ねぎはみじん切りにし、水にさらし辛味を取り、水気をよく切る。ボールに合わせ、塩・胡椒、チリパウダーを加え和える。
- ②冷蔵庫で約30分寝かし、味を落ち着かせ、盛り付け前にレモン汁、オリーブオイルを加え、最後に青ねぎスライスを散らす。

旬

トマト



kcal 124kcal (1人分)  
塩分 1.0g (1人分)

※調理時間の目安は、冷蔵庫で寝かせる時間を除く。

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

250g  
本体価格 398円



## ココナッツミルクゼリー マンゴーソース



### 材 料 (2人分)

ココナッツミルク 100cc  
牛乳 100cc  
砂糖 大さじ1  
ゼラチン 5g(1袋)

### ●暑い日のデザートにぴったり!

白ワイン 又は 水 100cc  
マンゴー(冷凍) 1/2袋  
■飾り  
ミントの葉 少々

### 作り方

- ①鍋にココナッツミルクと牛乳を合わせ、沸騰直前まで温め、砂糖を加え溶かす。
- ②①にゼラチンをふり入れながら完全に溶かす。  
※約80℃の温度が必要です。膨潤する必要があるゼラチンを使用する場合は、膨潤したゼラチンを入れて溶かします。
- ③②の粗熱が取れたら容器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④小鍋で白ワインを沸かし、アルコールが飛んだら冷凍マンゴーと一緒にミキサーにかける。この時、マンゴーを1~2切れ取って置き、トッピング用に細かく切る。
- ⑤④が固まったら④のソースをかけ、細かく切ったマンゴーとミントの葉を飾る。

※調理時間の目安は、冷やし固める時間を除く。



kcal 196kcal (1人分) 塩分 0.1g (1人分)

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



# 節約メニュー

を、簡単に作れます!

簡単! 便利! /

# 15分

で作れる  
時短レシピ

具材をチャチャッと炒めるだけなので暑いときも手早く完成!



●レシピ監修/管理栄養士 棚橋伸子

●ご飯や焼きそば、ラーメンにかけて! アレンジも色々楽しめる。

## ボリューム満点! 麻婆もやし

### 作り方のポイント



もやしをシャキシャキの食感に仕上げる為に、合わせ調味料はあらかじめ用意をしておき、手早く調味できるようにしましょう。

### 材 料 (2人分)

豚挽肉	100g	豆板醤(お好みで)	小さじ1/2 (A)
緑豆もやし	1袋	オイスターソース	小さじ2 (A)
ごま油	大さじ1	中華スープ	120cc (A)
生姜	1片	※鶏がらスープの素	小さじ1/2を水で溶く。
長ねぎ	10g (5cm)	片栗粉	小さじ1
青ねぎ	5g (1~2本)		

### 作り方

- 1 生姜は千切りにし、長ねぎは薄切りにする。フライパンにごま油を入れ温め、生姜、長ねぎを加え炒め、香りが出てきたら豚挽肉を加え炒める。
- 2 豚挽肉に火が通ったらもやしを加え、強火で手早く炒める。
- 3 (A)を加え、沸騰してきたら同量の水で溶いた水溶性片栗粉を加え、とろみをつける。
- 4 器に盛り付け、小口切りにした青ねぎを散らす。

まるやかなコクと  
うま味が特長です

### オイスターソース

145g  
本体価格 175円



kcal 206kcal (1人分) 塩分 1.1g (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

掲載者には  
プレゼントを進呈!

### 夏のおやつ

夏のおやつで好きなものは、ぜんざいです。沖縄の郷土のおやつで、黒糖で煮た金時豆と白玉にかき氷をのせたものです。練乳や抹茶シロップなどをかけて食べます。バリエーション豊富で、沖縄中の様々なお店で食べられます。南国の暑さの中で、黒糖の甘さと氷の冷たさがたまたま美味しくいのです。

(神奈川県 むーたろーさん)

夏パテにもぴったりですね!



シンちゃん



夏を元気に過ごそう!

(千葉県 土屋好子さん)

暑い日は麦わら帽子!

(埼玉県 佐久間雅規さん)

### お家のレシピ

#### 手作り お豆腐アイス

わが家の夏のブームです。水切りしたお豆腐とはちみつ、きな粉を滑らかになるまで混ぜ、冷凍庫で凍らせるだけ! 冷凍庫に入れた後、こまめにかき混ぜるとふんわりと食べやすいです。

(東京都 池田さとかさん)

#### おしゃれなミニトマト

ミニトマト1パックを湯むきして、砂糖を約大さじ1振りかけ、しばらく置いて冷凍庫へ入れます。冷やしたガラスの器にコロコロと盛り付けます。半解凍くらいがおすすめのお食べ頃です。

(神奈川県 佐藤よし子さん)

ヘルシーに食べられるデザート、美味しそうです!

### お便り大募集!

募集中のテーマ「季節を感じる出来事」、「夢中になっている事」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にお願いします)、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](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!

### 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!!

8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10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** 住んでいる所を離れて、よその土地を訪ねること。

	長	
船	?	行
	客	

7月号の答え「星」

流星/惑星  
星座/星屑

●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 8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



ベビーチーズ  
プレーン・アーモンド入り  
カマンベール入り

各4個入 本体価格 各108円  
8月特別本体価格 各98円

便利な個包装タイプです。



1週間分の  
無塩ミックスマッツ・無塩アーモンド

各25g×7 本体価格 各598円  
8月特別本体価格 各578円  
無塩ナッツ&フルーツ  
25g×7 本体価格 498円  
8月特別本体価格 478円

岩手県産の鶏肉を使用し  
厚さ、食感にもごだわりました。



岩手県産鶏肉使用  
サラダチキン切落し

110g 本体価格 258円  
8月特別本体価格 248円

天日塩で丸2日間  
塩漬にし、  
食べやすい味に  
仕上げました。

調味液に3日間  
漬け込み、  
ほど良い辛さに  
仕上げました。



たらこ・  
辛子明太子

各100g+10g 本体価格 各380円

朝に収穫したものだけを厳選!  
甘みのある枝豆です。



朝どり塩あじ枝豆



※写真はイメージです。

(お惣菜売場でお求めください。)

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。



バジル香る  
イタリアンチキンプレート

1パック 本体価格 398円

8月限定!

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>