

Vマークは、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



4

April  
2021



**15分**  
で作れるレシピ  
満載!



**ヴァーナ**  
ヴァーナは、Vマークの  
公式ブランドキャラクターです。

今が旬! 季節のレシピ

## 食卓にカラフルな春がやってきた。

\* 表紙のレシピ \* 「春キャベツと桜えびの Pasta」 ※作り方はP4をご覧ください。

- 今月のおすすめレシピ「スタートの春」
- 管理栄養士が教える 健康レシピ「春の不調改善レシピ」
- Vマーク GOURMET TABLE「二段仕込みの重ねキムチ」

 Vマーク公式facebook  
<https://www.facebook.com/vmark.valueplus/>



Vマーク ホームページ <https://www.v-mark.jp> | **おすすめレシピ満載!**   レシピ検索でさらに便利に!



スタートの春

春は新しいことが始まる季節。  
栄養バランスの良い朝食で、  
元気をチャージしましょう。

朝もしつかり食べて、  
新生活を元気にスタート！



レシピ監修/管理栄養士 棚橋伸子

忙しい朝にぴったり!

# しらすと チーズのトースト

## 作り方のポイント



前日に食パンに具材をのせて下準備しておけば、朝はオーブントースターに入れるだけで、簡単に朝食が出来ます。

### 材料 (2人分)

|                  |      |
|------------------|------|
| 食パン(6枚切)         | 2枚   |
| せん切りキャベツ         | 1/3袋 |
| マヨネーズ            | 小さじ2 |
| しらす              | 大さじ2 |
| とろける<br>スライスチーズ  | 2枚   |
| ■付け合わせ<br>ペビーリーフ | 適量   |
| ミニトマト            | 適量   |

### ■飾り

刻みパセリ 又は 少々  
ブラックペッパー

### 作り方

- ①食パンにマヨネーズを塗る。
- ②せん切りキャベツ、しらす、スライスチーズをのせ、オーブントースターで7~8分焼く。
- ③仕上げに刻みパセリやブラックペッパーを振り、付け合わせと一緒に器に盛り付ける。

小麦本来のおいさを引き出した、もっちりした食感

### 小麦めぐり

6枚  
本体価格 108円  
(参考税込 117円)



糸引きが良く、いろいろな料理との相性ぴったり

### とろける スライスチーズ

7枚入(126g)  
本体価格 178円  
(参考税込 193円)



kcal 258kcal (1人分) 塩分 1.6g (1人分)

調理時間、カロリー、塩分の目安を示しています。

管理栄養士  
が教える

健康レシピ

お家でカンタン薬膳レシピ!

新生活に向けて食事にひと工夫!

## 春の不調改善レシピ

体の熱を冷まし、自律神経を安定させる食材で春を快適に。

「春」は、気分が不安定になり、春風邪などの不調が起きやすい季節です。新年度を健やかにスタートするために、食事をひと工夫してみましましょう。

春に多い頭痛や目の充血には「菊花」。食べる機会は少ない食材ですが、体の熱を冷まし、解熱、発汗効果が期待できるので、花粉症や風邪にもおすすめです。

イライラや不眠、情緒不安定の症状があるときは、きゅうり・セリ・セロリ・豆腐も一緒に、体の熱を取り除いて興奮を抑え、自律神経の安定に働きかけられます。また、適度な酸味も同様の効果が期待できるので、お酢をプラス!ただし、冷え症の方は、これらの食材の摂り過ぎに注意してください。新年度を機に、自分の体に目を向ける時間を作り、いつもよりりていねいな食事を心がけて。その習慣が健康へと繋がっていきます。



●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。

さわやかな味と食感で、気分もすっきり!

### 菊ときゅうりの酢の物

材料 (2人分)

|      |      |    |            |
|------|------|----|------------|
| きゅうり | 1本   | 酢  | 大さじ1 (A)   |
| えのき茸 | 50g  | 砂糖 | 小さじ2 (A)   |
| 食用菊  | 4~5個 | 塩  | 小さじ1/4 (A) |
|      |      | 醤油 | 小さじ1/2 (A) |

作り方

- きゅうりは薄い輪切りにし、塩(分量外)を軽くふりかけ塩もみし、数分置き、軽くしぼり水気をきる。
- 食用菊の花びらとがくの部分を分け、沸騰した湯に酢(分量外)を加え茹でる。
- えのき茸のいしづきを切り、食べやすい長さに切り、ばらす。沸騰した湯に入れ茹でる。
- (A)の調味料を合わせ、合わせ酢を作る。水気を切った①、②、③を加え混ぜ合わせ、器に盛り付ける。

やわらかな  
酸味とコク

やわらか穀物酢

500ml  
本体価格 98円  
(参考税込 106円)



作り方のポイント



食用菊は、色よく綺麗に茹で上げる為に、酢を加えて茹でます。酢を入れずに茹でると茶色くなってしまいます。

15分

kcal 34kcal (1人分)

塩分 1.0g (1人分)

2

本誌に掲載されたVマーク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。



栄養たっぷりの旬の野菜が主役。  
彩り鮮やかな洋食メニューで、  
春を存分に楽しみましょう。

今が旬! 季節のレシピ

食卓にカラフルな  
春がやってきた。



旬

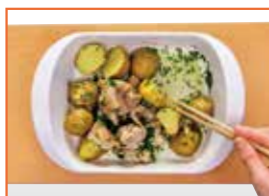
新じゃがいも

レシピ監修/管理栄養士 棚橋伸子

●大葉のさわやかな香りを  
楽しめる!

## 新じゃがいもとチキンの オーブン焼き大葉風味

### 作り方のポイント



大葉は、彩り良く仕上げ  
る為に、食べる直前  
に和えましょう。

### 材 料 (2人分)

|           |      |         |            |
|-----------|------|---------|------------|
| 鶏肉(もも皮なし) | 200g | 塩       | 小さじ1/2 (A) |
| じゃがいも     | 200g | 胡椒      | 少々 (A)     |
| にんにく      | 1片   | オリーブオイル | 大さじ1/2 (A) |
| 大葉        | 5枚   | ■付け合わせ  |            |
|           |      | パプリカ(赤) | 1/2個       |

### 作り方

- 鶏肉は大きめの一口大に切る。じゃがいもも一口大に切る。  
※新じゃがいもで皮が薄い場合はよく洗い、皮はそのまま焼くと風味が良く美味しく仕上がります。
- にんにくはぶつ切りにし、ボールに①とにんにく、(A)を入れしっかり混ぜる。
- 200℃に予熱しておいたオーブンで約20~25分焼く。付け合わせのパプリカは食べやすい大きさに切り、オーブンの隅で約10分焼く。
- 大葉はみじん切りにし、③が焼き上がったら全体に大葉をまぶし、器に盛り付ける。

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



※調理時間の目安は、オーブンでの加熱時間を除く。



kcal 242 kcal (1人分) 塩分 1.7g(1人分)

価格表示は本体価格と参考税込価格を併記しております。商品によって、あるいはお買い上げ点数によりお支払額と異なる場合や消費税額の算出方法が各スーパーにより異なる場合があります。

## 春キャベツと桜えびのパスタ



|                  |          |                     |            |
|------------------|----------|---------------------|------------|
| <b>材 料</b> (2人分) |          | ●グリーンとピンクのカラーで春らしく! |            |
| スパゲッティ           | 2束(200g) | にんにく                | 1片         |
| キャベツ             | 200g     | 鷹の爪                 | 1本         |
| 桜えび              | 10g      | 塩                   | 小さじ1/2 (A) |
| オリーブオイル          | 大さじ2     | ブラックペッパー            | 少々 (A)     |
|                  |          | ■飾り                 | 刻みパセリ 少々   |
|                  |          |                     | 粉チーズ お好みで  |

- 作り方**
- キャベツは大きめの一口大に切る。にんにくはみじん切りにする。
  - 鍋にたっぷりの湯を沸かし、スパゲッティをパッケージの表示時間より約1分短めに茹でる。茹で汁を約50ccとっておく。
  - スパゲッティを茹でている間に、フライパンにオリーブオイルと種を取り除いた鷹の爪、にんにくを入れ加熱し、にんにくの香りが出てきたらキャベツを加え炒める。
  - ③に茹で上がったスパゲッティ、茹で汁、桜えびを加え、(A)で味つけし、器に盛り付け、刻みパセリ、お好みで粉チーズを散らす。

無添加無着色の  
素干し桜えび

**桜えび**

35g  
本体価格 658円  
(参考税込 711円)

旬  
春キャベツ

15分 kcal 531kcal (1人分) 塩分 1.7g (1人分)

## 新玉ねぎとわかめのサラダ



|                  |      |                      |            |
|------------------|------|----------------------|------------|
| <b>材 料</b> (2人分) |      | ●新玉ねぎのシャキシャキ食感が美味しい! |            |
| わかめ(塩蔵)          | 15g  | ごま油                  | 大さじ1 (A)   |
| 玉ねぎ              | 1/2個 | めんつゆ(3倍濃縮)           | 大さじ1/2 (A) |
| レタス              | 2枚   | 酢                    | 大さじ1 (A)   |
|                  |      | 胡椒                   | 少々 (A)     |
|                  |      | いりごま(白)              | 小さじ1 (A)   |
|                  |      | ■飾り                  | ミニトマト 適量   |

- 作り方**
- わかめはさっと洗い、たっぷりの水に浸け戻す。
  - ①を沸騰した湯の中に数秒通し、冷水につけて色止めをし、水気を切って一口大に切る。
  - 玉ねぎは薄切りにし、水にさらし水気を切る。レタスは洗い一口大にちぎる。
  - ボールに②、③を入れ、(A)を加えて和える。器に盛り付け、ミニトマトを飾る。

お刺身やサラダ  
おみそ汁などにお使いください

**岩手県産  
普代わかめ**

80g  
本体価格 298円  
(参考税込 322円)

旬  
新玉ねぎ

15分 kcal 88kcal (1人分) 塩分 0.6g (1人分)

## レアチーズケーキ ミックスベリーソース添え



|                              |      |                   |      |
|------------------------------|------|-------------------|------|
| <b>材 料</b> (18cmケーキ型1台分/8人分) |      | ●口どけの良いレアチーズです!   |      |
| クリームチーズ                      | 250g | ■タルト台             |      |
| 砂糖                           | 50g  | グラハム              | 6枚   |
| プレーンヨーグルト                    | 200g | ビスケット             |      |
| レモン汁                         | 大さじ1 | バター               | 大さじ2 |
| 粉ゼラチン                        | 10g  |                   |      |
| 水                            | 大さじ4 | ■ソース              |      |
|                              |      | ミックスベリー           | 1/3袋 |
|                              |      | 白ワイン              | 40cc |
|                              |      | ※弱火で加熱しアルコールを飛ばす。 |      |
|                              |      | ■飾り               |      |
|                              |      | ミントの葉             | 少々   |

- 作り方**
- タルト台を作る。グラハムビスケットをビニール袋に入れ、めん棒等を使用し細かく砕く。そこへ、電子レンジ又は湯煎で溶かしたバターを加え、全体になじませケーキ型の底に敷き詰める。
  - クリームチーズは電子レンジ(500W、約30~40秒)でやわらかくする。ボールに入れ、ゴムベラで混ぜ砂糖を加える。更にプレーンヨーグルトを加え、なめらかになるまで混ぜる。
  - 粉ゼラチンは分量の水でふやかし、電子レンジ(500W、約20秒)で溶かす。②にレモン汁、溶かしたゼラチンを加え混ぜ合わせ、万能こし等を使って生地をこしながら①のケーキ型に流し込む。表面を平らに整え、冷蔵庫で約2時間冷やし固める。
  - ソースを作る。ミックスベリーと白ワインをミキサーにかける。
  - チーズケーキを切り分け、器に盛り付け、ソースとミントの葉を添える。

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  
(参考税込 430円)

少し時間をかけて  
チャレンジ  
レシピ!

25分 kcal 208kcal (1人分) 塩分 0.4g (1人分)





もう一つ上の美味しさを追求

グルメテーブル

# VマークGOURMET TABLE



## 商品開発のポイント

新発売



### 二段仕込みの重ねキムチ

210g  
本体価格 348円 (参考税込 376円)

こちらも注目!



より健康を追求し環境に配慮

VマークNatudays

ナチュデイズ

新商品続々開発中!

### 国産の白菜と「二段仕込み製法」が 生み出す、深い味わい。

近頃、キムチが健康や美容に良いと注目されているのをご存知ですか。乳酸菌が腸内環境を整え、辛みの主成分であるカプサイシンには代謝を上げる効果が期待できるといわれています。そこで“本格的に美味しいキムチ”をめざし開発をスタートしました。添加物をできる限り抑え、自然な発酵熟成と美味しさにこだわり、1年かけて「二段仕込みの重ねキムチ」を完成させました。

ポイントは国産の白菜に、ヤンニョム(タレ)を塗ったあと、一晩寝かせてもう一度塗り込むことで深みを出す「二段仕込み製法」。漬け込むだけでは生まれない奥行きのある味わいが特徴です。白菜のシャキシャキ感と辛さのなかに広がる旨みをお楽しみください。



※写真はイメージです。



**新ブランド誕生記念!!**  
 ワンク感謝フェア  
**ワンク商品を買って  
 商品券を当てよう!**

**実施期間・レシート有効期間**  
 2021年4月1日(木)～4月30日(金)  
 ●応募締切  
**2021年 5/5(水)**  
 ※はかき応募は当日消印有効  
 ※WEB応募は5月5日23時59分まで

ご応募はこちらから▶  
**WEB応募も可能です!**

URL <http://get-cc.jp/v-markfair>

お手数ですが  
 所定金額の  
 切手をお貼り  
 ください。

**日本郵便株式会社  
 岡山南郵便局私書箱第9号**

**ワンク感謝フェア  
 「商品券プレゼントキャンペーン」**

▼下記の必要事項をご記入の上、ご応募ください。

ご希望の賞品  
 を付けてください。  
 を付けないでください。  
 ※両方に○を付けたら無効になります。

**A賞** **B賞**

フリガナ \_\_\_\_\_ 年齢 \_\_\_\_\_  
 お名前 \_\_\_\_\_ 男・女 \_\_\_\_\_ 歳 \_\_\_\_\_  
 住所 〒 \_\_\_\_\_

ご利用されているストア名 \_\_\_\_\_ 店名 \_\_\_\_\_ 店 \_\_\_\_\_  
 電話番号 ( \_\_\_\_\_ ) \_\_\_\_\_

いずれかをお選びになり、○を付けてください。  
 ●このキャンペーンを何で知りましたか? 下記より1つお選びください。  
 店内ポスター  応募用紙  チラシ  ホームページ  情報誌  
 レシート  デジタルサイネージ  店内放送

この線に沿って山折りにし、のり等で裏面を貼り合わせてください。

**レシートの合算が可能です!**

＜レシート貼り付け欄＞

各種ワンク商品を含む、  
 1,500円(税込)以上のレシート(複数枚可)を  
 貼り付けてご応募ください。

※全てのレシートに対象商品(1品以上)が  
 含まれている必要があります。

|           |           |            |
|-----------|-----------|------------|
| □□□□ ¥400 | △△△△ ¥400 | ○○○○○ ¥400 |
| □□□□ ¥400 | △△△△ ¥400 | ○○○○○ ¥400 |
| □□□□ ¥400 | △△△△ ¥400 | ○○○○○ ¥400 |
| □□□□ ¥400 | △△△△ ¥400 | ○○○○○ ¥400 |
| □□□□ ¥400 | △△△△ ¥400 | ○○○○○ ¥400 |
| □□□□ ¥400 | △△△△ ¥400 | ○○○○○ ¥400 |
| □□□□ ¥400 | △△△△ ¥400 | ○○○○○ ¥400 |
| □□□□ ¥400 | △△△△ ¥400 | ○○○○○ ¥400 |

※各種ワンク商品が含まれていないレシートは  
 合算の対象外となりますので、あらかじめご了承ください。



- ①対象レシートの各種ワンク商品部分に、メーカーや丸印など印を付けてください。
  - ②レシートが長い場合は、切らずに折り曲げて貼り付けてください。
  - ③テープ等でしっかりと貼り付けてください。
- 対象レシートは、各種ワンク商品とお買い上げ金額が異なるように貼り付けてください。
  - レシート貼り付け欄からはみ出さないよう折たたんでから、しっかりと貼付してください。
  - レシートの日付は2021年4月1日(木)～4月30日(金)のものに限らせていただきます。
  - レシートのコピーではご応募いただけません。
  - お一人様1枚以上で1口とさせていただきます。
  - 1,500円(税込)以上で1口とさせていただきます。
  - ご応募いただいた応募用紙、レシートはご返却できませんので、あらかじめご了承ください。
  - レシートカードのご申請レシートの場合は、個人情報部分を切り取ってから貼り付けてください。

**対象商品**

●各種ワンク商品  
 VALUE PLUS  
 グルメテーブル GOURMET TABLE  
 ナチュライズ Natadays

**応募方法**

各種ワンク商品を含む、1,500円(税込)以上のレシート(複数枚可)を1口として、レシート貼り付け欄に貼り付け、必要事項(ご希望の賞品、お名前、フリガナ・性別・年齢・郵便番号・住所・電話番号・ご利用ストア名・店名・アンケート)をご記入の上、切手を貼って郵送にてご応募ください。(郵便はかきや封書でもご応募いただけます。)お一人様1口でもご応募いただけますが、1回の応募で1口のみのお応募受付とさせていただきますので、複数口分のレシートがある場合は、レシート1枚(1口)ごとにかけてご応募ください。

**抽選発表**

2021年5月中旬頃、厳正なる抽選の上、ご当選された方へ当選通知の発送をもって、発表にさせていただきます(2021年6月中旬発送予定)

**問合せ先**

ワンク感謝フェア  
 「商品券プレゼントキャンペーン」事務局  
 フリーコール：0120-996-188  
 平日10:00～17:00  
 (土日祝日を除く)

**(ご注意)** ●当選商品の交換・換金・返金等には応じかねますのであらかじめご了承ください。

●ご応募の際は必ず応募事項を正しくご記入ください。お名前や住所が不明な場合は無効となりますので、ご記入ください。●当選の有無等のお問い合わせにはお答えできません。(株)八社各が同時期に実施しているキャンペーン(別の重複)との当選はできません。●個人情報の取扱いについて、「ご記入いただいた個人情報、本キャンペーンの抽選、当選者へ当選通知の通知に使用いたします。お客様のご同意なしに第三者に開示・提供を求めさせていただきます。(法により開示・提供を求められた場合を除きます。)」



＼当選人数が**1,000**名様増えました!／  
**合計3,200名様に当たる!!**

**A賞**  
**200名様**

**5,000円分**

**B賞**  
**3,000名様**

**2,000円分**

＼**200万円増額!**／

抽選で加盟社 **総額700万円分** プレゼント!  
 各店合計



レシートの合算が可能!

**WEB・郵送でご応募ください!**

<http://get-cp.jp/v-markfair>

**レシート有効期間** 2021年4月1日(木)～2021年4月30日(金)

**応募締切** 2021年5月5日(水) ※はがき応募は当日消印有効  
 ※WEB応募は5月5日23時59分まで

本誌に掲載されたVマーク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  
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  
Tokyu Store



東武ストア  
Wm2  
cQentc  
東武ストア



よこまちストア  
YOKOMACHI

Vマークホームページ <https://www.v-mark.jp>

本誌のすべてについて無断転載、複写、加工使用を禁じます。