

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



6

June
2021



15分

で作れるレシピ
満載!

今が旬! 季節のレシピ

今年の冷たい麺は、野菜たっぷり。

* 表紙のレシピ * 「冷たい豆乳担々麺」 ※作り方はP4をご覧ください。

- 今月のおすすめレシピ「父の日」
- 管理栄養士が教える 健康レシピ「胃腸を元気にするレシピ」
- Vマーク Natudays「完全養殖 若いっちゃがぶり」

ブイナ

ブイナは、Vマークの
公式ブランドキャラクターです。



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!

検索

レシピ検索でさらに便利に!

6/20
父の日

いつも、がんばっているお父さんに
感謝の気持ちと健康への気遣いを込めて。
ヘルシーな中華でお祝いしましょう。

健康を願って、
ヘルシーメニューで乾杯。

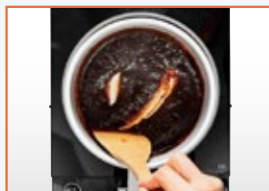


レシピ監修/管理栄養士 棚橋伸子

ボリューム満点!
厚揚げを使ってヘルシーに!

厚揚げの回鍋肉 (ホイコーロー)風

作り方のポイント



回鍋肉醬を多めに作り、作り置きしておけば、他のお料理にも活用でき、便利です。
例: 麻婆豆腐、肉野菜炒め、レバニラ炒め等

材 料 (2人分)

厚揚げ	1枚(約190g)	■回鍋肉醬(ホイコーロージャン)	
キャベツ	150g		※レシピで使用使用する量の約4倍量。
長ねぎ	1/2本	にんにく	1片
油	大さじ1	生姜	1片
回鍋肉醬	大さじ3	ごま油	大さじ1
ラー油	お好みで	甜麵醬	大さじ5 ①
		豆板醬(お好みで調整)	大さじ2~3 ①
		酒	大さじ3 ①
		醤油	大さじ1 ①

作り方

- 回鍋肉醬を作る。小鍋でごま油を温め、すりおろしたにんにくと生姜を加熱し、香りが出てきたら①を加え炒める。仕上げに②を加え、約10秒沸騰させたら火を止める。
- 厚揚げは食べやすい大きさに切る。キャベツは一口大に切り、長ねぎは斜め切りにする。
- フライパンで湯を沸かし、塩と油を少量(分量外)加え、キャベツをさつと茹で、ザルにあげ水気を切る。
- フライパンで油を温め、厚揚げと長ねぎを焼き、③のキャベツを加え炒める。①の回鍋肉醬大さじ3を加え炒め、仕上げにお好みでラー油を加え、器に盛り付ける。

味染み良くやわらかく仕上げました

味しみにこだわった
厚揚げ

1枚入
本体価格 98円
(参考税込 106円)



kcal 283kcal (1人分) 塩分 2.1g (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!

冷たいものを控えて胃腸を労ろう!

胃腸を元気にするレシピ

余分な水分を出して、
熱を冷ます食材で胃腸を活性化!

「梅雨」になると体が重く、食欲不振になる方も多いようです。湿度が高く、蒸し暑いいため、水分を摂り過ぎることが原因の1つ。冷たいものは消化器系統に負担をかけます。この時期は余分な水分を排出して、体にこもった熱を冷まし、胃腸を元気にしてくれる食材を取り入れていきましょう。

おすすめは「**はと麦**」です。スープやお粥、ご飯に入れたり、肉団子に混ぜたり。下処理をしておくとも色々使えて便利です。そのほか消化吸収を促進する働きがある食材は、しいたけ、芋類、大豆、キャベツ等。

梅雨時は、消化に負担がかかる油っぽいものは控え、あっさりした味つけで。冷たいものの摂り過ぎに注意し、温かいメニューも取り入れて胃腸を労ってください。

※妊娠中の方は、冷えにすぎないように注意しましょう。



●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。

あっさりとした味つけで、胃腸にやさしい!

はと麦入り キャベツと椎茸のスープ

材料 (2人分)

せん切りキャベツ	1/2袋	鶏がらだしの素	小さじ1
しいたけスライス(乾物)	3g	塩	小さじ1/3
はと麦	20g	ごま油	小さじ1/2
水	3カップ*	ブラックペッパー	少々

*しいたけの戻し汁、はと麦の茹で汁も含む。

作り方

①はと麦はやわらかくなるまで茹でる。茹で汁ははと麦の成分が出ているのでスープに使用する。

※茹でたはと麦は小分けにし、冷凍保存しておくとも便利です。

②しいたけスライスはぬるま湯で戻し、大きい場合はせん切りにする。

③鍋に②、水、はと麦を入れ加熱し、はと麦がやわらかくなったら、せん切りキャベツ、鶏がらだしの素を加える。キャベツがやわらかくなったら塩で味を調べ、仕上げにごま油を加え、器に盛り付け、ブラックペッパーを振る。

薄くスライスしてあるので
簡単便利です

国産
しいたけスライス

15g
本体価格 298円
(参考税込 322円)



作り方のポイント



はと麦は、あらかじめ下茹でしておくのがおすすめです。ご飯と一緒に炊き込んだり、サラダに加えたり、ハンバーグ種に混ぜ込んだり活用できます。

*調理時間の目安は、はと麦の下茹で時間は含まず。



kcal 76kcal (1人分)

塩分 1.2g (1人分)

今年の冷たい麺は、
野菜たっぷり。

野菜と具材を盛り付ければ完成!
具沢山で手間いらずの冷たい麺は
お家ご飯やランチにおすすめです。



レシピ監修/管理栄養士 棚橋伸子

●具沢山で
野菜もしっかり摂れる!

具沢山 冷やしつけ麺

作り方のポイント



茹で上げた中華麺は、氷水でしっかり冷やし、水気を切ります。ひんやり、もちもちの麺が楽しめます。

材 料 (2人分)

中華麺(チルド麺)	2玉	鶏がらスープ	300cc (A)
チンゲン菜	1株	※300ccの湯に鶏がらスープ小さじ2を溶かす。	
もやし	1/2袋 (約100g)	にんにく・生姜(すりおろし)	少々 (A)
半熟味付たまご	2個	醤油	大さじ1 1/2 (A)
味付メンマ	60g	みりん	小さじ2 (A)
叉焼(スライス)	4枚	ごま油	大さじ1 (A)
		長ねぎスライス	1/2パック
		かつおぶし(パック)	1袋(約2.5g)

作り方

- ①チンゲン菜は洗って食べやすい大きさに切る。もやしも洗う。
- ②鍋に(A)を合わせ加熱し、スープを作る。器に入れ、長ねぎスライス、かつおぶしを加える。スープはお好みで冷やしておく。
- ③鍋にたっぷりの湯を沸かし、チンゲン菜、もやしを茹で冷ます。器に茹でた野菜と、半熟味付たまご、味付メンマ、叉焼を盛り付ける。
- ④中華麺を茹で、茹で上がったら冷水でしめ、水気を切り、器に盛り付ける。

半熟たまごを
しょう油ベースで
味つけしました

半熟味付たまご

5個入
本体価格 298円
(参考税込 322円)



kcal 589 kcal (1人分) 塩分 5.5g (1人分)

冷たい豆乳担々麺



旬

胡瓜



15分

kcal 572kcal (1人分) 塩分 3.9g(1人分)

材料 (2人分)

うどん(冷凍)	2袋	豆板醤	小さじ1 (A)	すりごま(白)	大さじ1 (B)
豚ひき肉	100g	醤油	小さじ1 (A)	めんつゆ	大さじ2 (B)
にんにく	1片	みりん	小さじ1 (A)	(3倍濃縮)	
しょうが	1片	カシューナッツ	大さじ2	豆乳	60cc (B)
胡瓜	1本	青ねぎスライス	少々	酢	大さじ1 (B)
ねりごま(白)	大さじ2	トマト	少々	ラー油	小さじ1 (B)

※豆板醤、ラー油の辛さはお好みで調整する。

作り方

- ①フライパンを温め、豚ひき肉、すりおろしたにんにくとしょうがを炒め、(A)で味つけする。
- ②胡瓜はせん切りにする。カシューナッツは細かく刻む。トマトは食べやすい大きさに切る。
- ③ボールにねりごまを入れ、(B)の材料を少量ずつ加え、なめらかになるまで混ぜ合わせる。
- ④鍋にたっぷりの湯を沸かし、うどんを茹で、冷水でしめ水気を切り、器に盛り付ける。
- ⑤③のスープをかけ、胡瓜、①の豚ひき肉、カシューナッツ、青ねぎスライス、トマトを添える。

国産小麦粉100%使用

国産小麦使用 稲庭風うどん

200g×3食入
本体価格 284円
(参考税込 307円)

ヤムウンセン風はるさめサラダ麺



旬

トマト・たこ

少し時間をかけて

チャレンジ
レシピ!

25分

kcal 210kcal (1人分) 塩分 1.9g(1人分)

材料 (2人分)

はるさめ	40g	きくらげ	3g	砂糖	大さじ1/2 (A)
豚ひき肉	50g	青ねぎ	1本	ナンブラー	小さじ2 (A)
海老	4尾	サニーレタス	1枚	スイートチリソース	大さじ1 (A)
たこ	40g	トマト	1/4個	ライム果汁	大さじ1 (A)
紫玉ねぎ	1/8個			■飾り	
				香菜、ライム	お好みで

作り方

- ①鍋に湯を沸かし、豚ひき肉、海老をそれぞれ別々に茹でる。※豚ひき肉は鍋にザルをセットし、ザルの中で攪拌しながら茹でるときれいなそぼろ状になる。
- ②たこは薄切りにする。紫玉ねぎはスライスし水にさらす。きくらげは水で戻し、せん切りにして茹でる。青ねぎは3cm丈に切り、サニーレタスは洗って食べやすい大きさにちぎり、トマトは食べやすい大きさに切る。ライムは果汁を絞り、残りはくし型に切る。
- ③はるさめは茹で、茹で上がったら水に通して冷まし、水気を切る。
- ④ボールに①、②、③の材料を合わせ、(A)で味つけし、器にサニーレタス、トマトと一緒に盛り付け、お好みで香菜、ライムを添える。

9cmカットなので短く切る手間がいりません

緑豆はるさめ ショートタイプ

80g(40g×2袋入)
本体価格 158円
(参考税込 177円)

キウイフルーツジュース



旬

キウイフルーツ

材料 (2人分)

キウイフルーツ(完熟)	3個	はちみつ	大さじ2	■飾り	
氷	適量	レモン汁	小さじ2	ミントの葉	少々
				レモン	1/4個

作り方

- ①キウイフルーツは皮をむき、一口大に切る。
- ②ミキサーに①、氷、はちみつ、レモン汁を入れ、蓋をして攪拌する。
- ③なめらかになったらグラスに注ぎ入れ、ミントの葉とくし型に切ったレモンを飾る。

まるやかな甘さと上品な味が特長です

純粋アカシア はちみつ

200g
本体価格 398円
(参考税込 430円)

10分

kcal 127kcal (1人分)

塩分 0.0g(1人分)



より健康を追求し環境に配慮

ナチュラル

Vマーク Natudays



商品開発のポイント

完全養殖で、産卵期をずらし
夏でも美味しいぶりを開発しました。

より健康を追求し環境に配慮した商品の開発をめざして。「VマークNatudays」から「完全養殖 若いっちゃんぶりがぶり」が登場! 「いっちゃん」とは宮崎県の方言で“とてもいい”という意味です。資源保護の観点から完全養殖にこだわり、大隅半島の東にある志布志湾の大きな生簀で、のびのびと育てました。ぶりといえば、一般的に冬が旬ですが、産卵期をずらすことで夏でも美味しいぶりを開発。その年によって生育の状況や生産尾数が違うため、安定供給できるように苦心しました。早朝に水揚げし、すぐに活け締めするので、鮮度が良く、身も引き締まっています。脂がたっぷり乗った「若いっちゃんぶりがぶり」は、ぜひお刺身で!



完全養殖 若いっちゃんぶりがぶり

6/1(火)~6/30(水) 商品券が当たるキャンペーン開催!!

宮崎県志布志湾 完全養殖 若いっちゃんぶりがぶりを食べて 商品券を当てよう!

6/1▶6/30 対象商品を購入して応募したい方の中から抽選で

「2,000円分商品券」を200名様にプレゼント!

対象店舗

	そうてつローゼン
	栄栄ストア
	栄栄ストア
	よこまちストア

※詳しくは、店内の応募はがき・ポスターをご覧ください。

※写真はイメージです。

お便り クリッピング

掲載者には
プレゼントを進呈!

おすすめの休日の過ごし方

自宅より半径5km以内で、ゆっくりできる「カフェ」を探すことです。散歩をしながら、のんびりと。思わぬ発見があったりして、楽しいです。(神奈川県 信ちゃんのママさん)

お気に入りのカフェで、気分もリラックス!

これから始めてみたいこと

運動が苦手ですが、今、ヨガをしています。先日、テレビで太極拳を紹介していました。呼吸法など、ゆっくりした動きで、私にもできそうです。動きを覚えるのは苦手なのですが、これから太極拳を始めて、健康維持をしていきたいです。(神奈川県 増島淳子さん)

運動で心身ともに健康になれそう!

白滝と きくらげの炒めもの

お家のレシピ

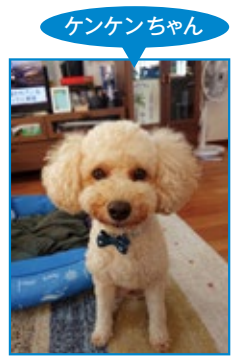
白滝(約200g)はざっと茹で、4~5cmに切る。きくらげ(4~5個)は水に浸し(約10倍になる)、細切りにする。フライパンでごま油を温め、白滝ときくらげを炒める。めんつゆ(適量)、砂糖(少々)で味つける。仕上げに白ごま、七味唐辛子をかける。きくらげのコリコリ感、七味の辛さで、おつまみ、箸休めに重宝します。

(東京都 林マリミさん)

ざっとできるおかず、ご飯が進みそうですね!



採れたての野菜で栄養たっぷり!
(神奈川県 大塚ヨシ子さん)



ケンケンちゃん

休日はお家でまったり!
(神奈川県 諏訪嘉美さん)

お便り大募集!

募集中のテーマ

「好きな果物」「捨てられないもの」

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

※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 地上から見上げたときに
頭上にひろがる空間のこと。

	星	
青	?	気
	缶	

5月号の答え「水」 香水/潜水
水筒/水仙

●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: 2021年6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!!

6月号のプレゼントは、「Westfalia ウェストファリア 抗菌まな板」です。無機系抗菌剤「イオンビュア」配合のまな板。両端に滑り止めがついているから使いやすく、お手入れも簡単です。

サイズ(約)/幅28×奥行20×高さ1cm
重量(約)/425g



30名様に
当たる!



どの色が当たるかはお楽しみ!

※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。(2021年8月中旬発送予定)

Vマーク今月のおすすめ品

※写真はイメージです。



若もぎ小茄子 (増量)

100g+10g

本体価格 298円
(参考税込 322円)

皮や実がやわらかな、
若もぎ茄子を
使用しました。



特級 あらびき ポークウインナー

108g×2

6月特別本体価格 278円
(参考税込 301円)

桜チップで
スモークしました。



新潟県産 雪国まいたけ極

100g

カサが大きく肉厚で
歯ごたえの良い
まいたけです。



そうめん・ ひやむぎ

各400g

6月特別本体価格 各178円
(参考税込 各193円)

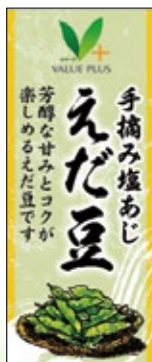
なめらかでコシのある
そうめん・
ひやむぎです。



手摘み塩あじ えだ豆

※お惣菜コーナーにてお求めください。

芳醇な甘みとコクが
楽しめるえだ豆です。



共立女子大学

栄養学を学んだ
学生たちと共同開発

共立女子大学と共同開発したヘルシー弁当。

2種のソース
で楽しむ!
彩りチキン
プレート



1パック 本体価格 398円 (参考税込 430円)

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



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。