

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



8

August  
2021



15分

で作れるレシピ  
満載!

今が旬! 季節のレシピ

## お家カフェで、旅行気分になろう。

\* 表紙のレシピ \* 「ナシゴレン(インドネシア風炒飯)」 ※作り方はP4をご覧ください。

- 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「胃腸疲れ改善レシピ」
- Vマーク Natudays 「二段焙煎のコクと香り 有機麦茶」

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!

涼味

スパイスが食欲を刺激する  
さっぱりと冷たい和風そば。  
これぞ夏ランチの新定番です。

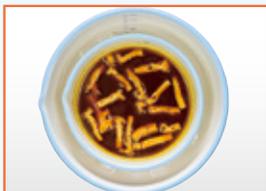
暑い日のランチは、  
これに決まり！

レシピ監修/管理栄養士 棚橋伸子

カレーと冷たいそばがコラボ!  
暑い日にぴったりです。

# 冷やし カレーそば

## 作り方のポイント



カレーつゆは最初に作り、冷水を当てて冷やしておきましょう。事前に作り、冷蔵庫で冷やしても良いです。



kcal 550kcal (1人分) 塩分 4.3g (1人分)

調理時間、カロリー、塩分の目安を示しています。

### 材料 (2人分)

蕎そば(冷凍)	180g×2パック	カレールー	30g
豚肉(薄切り しゃぶしゃぶ用等)	100g	きざみ揚げ	20g
温泉たまご	2個	長ねぎスライス	1/2パック
めんつゆ(3倍濃縮)	50cc <sup>(A)</sup>	かいわれ大根	1/4パック
水	250cc <sup>(A)</sup>	七味唐辛子	少々

### 作り方

#### ① カレーつゆを作る。

小鍋に(A)を合わせて沸かし、きざみ揚げを加える。火を止め、カレールーを加えて溶かし、とろみがついたらボールに移し、底に冷水をあて冷ます。

#### ② 別の鍋に湯を沸かし、豚肉を茹で、冷水に取り冷やす。

#### ③ 蕎そば(冷凍)をパッケージの表示に従い、冷やしそば用に下準備し、器に盛り付ける。

#### ④ ③のそばにカレーつゆをかけ、豚肉、温泉たまご、根を取り洗い、食べやすい大きさに切ったかいわれ大根、長ねぎをトッピングする。お好みで、七味唐辛子をかける。

蕎そば特有の香りと甘味が楽しめます



蕎そば

180g×3食入  
本体価格 298円  
(参考税込 322円)



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!

発酵食品で腸内環境を整えよう!

## 胃腸疲れ改善レシピ

善玉菌が豊富な発酵食品で  
免疫アップ!

いよいよ夏本番! 暑い日が続き、冷たい飲み物やさっぱりした生物などを好んで食べていませんか。そんな食生活は消化に負担がかかるため胃腸疲れを起こします。特に腸は免疫機能に関わる臓器。腸内環境を整える「善玉菌」を増やし、免疫アップをめざしましょう。

善玉菌が豊富な食材はヨーグルトや味噌などの「発酵食品」。食物繊維の多い野菜や果物と組み合わせれば免疫アップ効果も高まります。ヨーグルトを料理に活用するのもおすすめです。胃腸に良いキャベツと組み合わせた「コールスローサラダ」をお試ください。

食欲が低下しているときにはヨーグルトの適度な酸味が食欲を増進させてくれます。

腸内環境とともに睡眠や運動も大切です。睡眠の環境を整えて、良質な眠りを心がけましょう。



●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。

ヨーグルトを使用し、さっぱりと仕上げました!

## ヨーグルトソースの コールスローサラダ

材 料 (2人分)

キャベツミックス	1袋	プレーンヨーグルト	大さじ3 (A)
胡瓜	1/2本	マヨネーズ	大さじ1 (A)
ロースハム	1パック(40g)	塩	少々 (A)
北海道十勝産	1/2缶(約60g)	胡椒	少々 (A)
スイートコーン		■飾り	
(缶詰)		刻みパセリ	少々

作り方

- ①胡瓜はせん切りにし、キャベツミックスと合わせ、小さじ約1/4の塩(分量外)を振り、軽く塩もみする。しばらく置き、しんなりしたら水気を軽くしぼる。
- ②ロースハムはせん切りにする。スイートコーンは水気を切る。
- ③ボールに①、②を合わせ、混ぜ合わせておいた(A)で和える。
- ④器に盛り付け、刻みパセリを添える。

腸内で増える特徴があるビフィズス菌LKM512配合



マイルドな味わい  
プレーンヨーグルト  
400g

8月特別本体価格 118円  
(参考税込 128円)



### 作り方のポイント



キャベツ、胡瓜は塩もみし、余分な水分を切ってから、ヨーグルトソースと混ぜ合わせます。



kcal 137kcal (1人分)

塩分 1.3g (1人分)

“行ったつもり”になれる  
海外の人気メニューが集合！  
お家で作って、夏を満喫しましょう。

今が旬! 季節のレシピ

お家カフェで、  
旅行気分になろう。



レシピ監修/管理栄養士 棚橋伸子

●休日のランチに  
おすすめ!

少し時間をかけて

チャレンジ  
レシピ!

## エッグ ベネディクト (アメリカ風 朝食メニュー)

### 作り方のポイント



オランダーズソースは、湯煎にかけながらもったりした感じになるまで、しっかりと混ぜ合わせます。

### 材 料 (2人分)

イングリッシュマフィン 2個  
ベーコン 4枚  
■飾り  
刻みパセリ 少々  
■付け合わせ  
ペビーリーフ 少々

■ポーチドエッグ  
卵 4個  
湯 約800cc  
酢 約大さじ1+小さじ2  
塩 約小さじ1強

■オランダーズソース  
卵黄 1個  
白ワイン 小さじ1  
レモン汁 小さじ1  
塩 少々  
胡椒 少々  
バター(有塩) 大さじ1

### 作り方

- 1 **オランダーズソースを作る。**ボールに卵黄を入れ、白ワイン、レモン汁を加え塩、胡椒し、湯煎にかけながら白っぽく、もったりとした感じになるまで泡立て器で混ぜ、溶かしバターを加える。
- 2 **ポーチドエッグを作る。**鍋に約800ccの湯を沸かし、酢、塩を加え、弱火にする。小さい容器に割っておいた卵を鍋に静かに落とし入れる。卵黄が卵白に包まれた感じになったら火を止め、蓋をして約3分おき、穴あきおたま等を使って取り出す。
- 3 **イングリッシュマフィン**は半分に切り、トースターで両面をこんがり焼く(フライパンでも可)。ベーコンはフライパンでさっと焼く。
- 4 器にペビーリーフを盛り付け、マフィンを並べ、その上にベーコン、②の卵をのせ、①のソースをかけ、刻みパセリを散らす。

生臭さが少なくコクのある鮮やかな卵黄です



おいしい  
赤たまご

10個入  
本体価格 298円  
(参考税込 322円)



kcal 435 kcal  
(1人分)

塩分 1.8g  
(1人分)

## ナシゴレン



### 材 料 (2人分)

むきえび 90g (1/2袋分)	ご飯 300g (お茶碗約2杯分)	卵 2個
玉ねぎ 1/6個	塩 小さじ1/5 (A)	油 小さじ1
ピーマン 1個	胡椒 少々 (A)	油(炒め用) 大さじ1
にんにく 1片	ケチャップ 大さじ1 (A)	■飾り
鷹の爪 少々 (お好みで)	醤油 小さじ1 (A)	バジルの葉、胡瓜

### 作り方

- ①むきえびは解凍する。
- ②玉ねぎはみじん切り、ピーマンは1cm角、にんにくはみじん切りにする。
- ③フライパンに油を入れ温め、にんにく、種を取り除いた鷹の爪を炒め、香りが出たら玉ねぎ、えび、ピーマンの順に加え炒める。火が通ったら、ご飯を加え全体を炒め、(A)で味つけをする。
- ④別のフライパンに油を入れ、温まったら卵を割り入れ、目玉焼きを作る。
- ⑤③を器に盛り付け、④の目玉焼き、彩りにバジルの葉と胡瓜の斜め切りを添える。

下処理済み、解凍してすぐに使えます



ふりふり食感!  
むきえび

180g  
本体価格 398円  
(参考税込 430円)



kcal 468kcal (1人分) 塩分 1.6g(1人分)

## セビーチェ



### 材 料 (2人分)

シーフード 1袋 (220g)	おろしにんにく 少々 (A)	■付け合わせ
ミックス	オリーブオイル 大さじ1 (A)	グリーンリーフ
玉ねぎ 1/6個	レモン汁 大さじ1 (A)	■飾り
トマト 1/2個	塩 小さじ1/3 (A)	セルフィーユ
	胡椒 少々 (A)	

### 作り方

- ①シーフードミックスは解凍し、茹でて粗熱をとる。玉ねぎはみじん切りにし、水にさらし辛味をとる。トマトはさいの目に切る。
- ②ボールに①を入れ、(A)で味つけをする。
- ③器に付け合わせと一緒に盛り付け、セルフィーユを飾る。

3種の魚介(えび・いか・あさり)が入っています



3種の魚介が入った!  
シーフードミックス

220g  
本体価格 398円  
(参考税込 430円)



kcal 131kcal (1人分)  
塩分 2.2g(1人分)

## クレープシュゼット



### 材 料 (2人分)

ホットケーキミックス 50g	■オレンジソース	■飾り
卵 1/2個	オレンジジュース 80cc	オレンジの
牛乳 140cc	バター(無塩) 20g	果実、
油 小さじ1	砂糖 20g	ミントの葉、
油(焼き用) 適量	コアントロー 大さじ1	粉砂糖

### 作り方

- ①生地を作る。ボールにホットケーキミックスを入れ、木杓子で中央にくぼみを作り、卵を加え、木杓子でよくかき混ぜる。牛乳を少量ずつ加えながら、混ぜ込んで滑らかな生地にする。
- ②①を万能こしで一度こし、ラップをかけて涼しい場所で約1時間寝かす。
- ③生地を焼く前に油を加え良く混ぜる。フライパンに油を少量入れなじませ、余分な油はキッチンペーパー等でふき取り、生地を流し入れ薄くのばす。
- ④生地が表面が乾いてきたら裏返し、片面を軽く焼く。
- ⑤オレンジソースを作る。小鍋にバター、砂糖を入れ、軽く鍋を揺すりながら薄茶色に焦がす。オレンジジュースを加えのばし(はねるので注意)、コアントローを加え火を止める。
- ⑥クレープにオレンジソースを塗り、折りたたみむ。器にクレープを並べ、ソースをかける。カットしたオレンジの果実、ミントの葉を飾り、粉砂糖を振りかける。

小麦本来の甘味、香りを楽しむ



北海道産小麦使用  
もちもち  
ホットケーキミックス

200g×2袋入  
本体価格 298円 (参考税込 322円)



\*調理時間の目安は、生地を寝かせる時間を除く。  
kcal 310kcal (1人分) 塩分 0.6g(1人分)



より健康を追求し環境に配慮

ナチュデイズ

# Vマーク Natudays



商品開発のポイント



## 二段焙煎のコクと香り 有機麦茶

200g (10g×20袋)

本体価格 284円 (参考税込 307円)

こちらも注目!

もう一つ上の美味しさを追求

Vマーク  
**GOURMET TABLE**  
グルメテーブル

新商品続々開発中!

## 二段焙煎が美味しさの秘密。 煮出し・水出しの両方で使えます。

原料や製法にこだわるお客様に、ご満足いただける麦茶を届けたい。そこで開発されたのが「有機麦茶」です。ミネラル豊富な麦茶は夏場の水分補給の代表選手！ノンカフェインなので、これまで妊娠中の方やお子様にも支持されてきましたが、最近では一年を通して飲むお茶として幅広い世代に人気が出ています。有機原料のみにこだわって、より安心してお飲みいただける商品に仕上げました。品質の良い大麦を年間通して安定供給するために、産地を限定し、二度焙煎することで、コクと香りを引き出し深い味わいに。煮出し・水出しの両用なので、火を使いたくない真夏でも簡単に美味しく作ることができます。ぜひ、ご家族皆様に香り高い麦茶をお楽しみください。



※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!

### 私の好きな風景

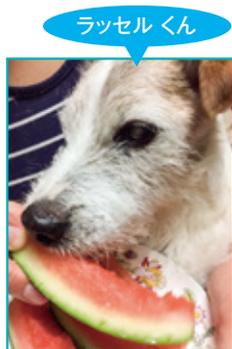
私の好きな風景は、毎年ゴーヤが5m以上伸びて、家の2階のベランダまで届くのを見ることです。南向きの家なので、朝はゴーヤの香りが漂い、シルエットも美しいです。

(千葉県 三浦ゆうあさん)

ゴーヤの緑のカーテンが涼しそう!



カラフルなお花、綺麗ですね!  
(千葉県 土屋好子さん)



スイカ大好き!  
(神奈川県 飛田ひろみさん)

### お家のレシピ

#### いろいろキノコの 塩麴炒め

お好みのキノコを一口大に切ります。えりんぎ、舞茸、しめじ、えのき、椎茸など、いろいろな種類を入れます。フライパンでオリーブ油を温め、キノコを炒めます。胡椒、酒、塩麴を加えて炒めれば出来上がりです。炊き立てご飯に美味しい一品です。朝食にもぴったりです。

(神奈川県 キノコ好きさん)

#### キムチぎょうざ

豚ひき肉と刻んだキムチを混ぜ合わせ、ぎょうざの皮で包みます。フライパンで油を温め、ぎょうざを焼きます。野菜を刻んだり、味つけも不要で簡単です。

(千葉県 山口聖恵さん)

お弁当のおかずにも活躍しますね!

## お便り大募集!

募集中のテーマ

### 「私の好きな散歩コース」「おすすめのエコ対策」

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。本誌と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、「tower マグネット 布巾ハンガー」です。冷蔵庫の扉や側面にマグネットで簡単に取り付けられます。すっきりシンプルなデザイン。

サイズ(約)/24×1×6cm  
耐荷重(約)/600g(ハンガー1本あたり約200g)

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 快い冷たさを感じること。  
「?」を取る。

	爽	
納	?	味
	風	

7月号の答え「井」 天井/牛井  
井物/井飯

●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マーク今月のおすすめ品

※写真はイメージです。



安心して飲める  
ノンカフェイン。



**オーガニック  
ルイボスティー**  
36g (1.8g×20P)

8月特別本体価格 **278円**  
(参考税込 301円)

**南アフリカの大地が育んだ  
ルイボスティー**  
112g (2.8g×40P)

8月特別本体価格 **468円**  
(参考税込 506円)



ココのあるプレーンタイプです。

香ばしいアーモンド風味です。

なめらかな食感のカマンベール風味です。

**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 8月特別本体価格 **各98円**  
(参考税込 各106円)



つぶつぶ感のある  
ロシア産すけそうたら  
の卵を使用しました。

増量



増量



**たらこ(切れ子)・  
辛子明太子(切れ子)**  
各100g+10g

本体価格 各**380円**  
(参考税込 各411円)



株を丸ごとバックして  
お届けします。



**新潟県産  
雪国えりんぎ**

130g 8月特別本体価格 **88円**  
(参考税込 96円)

岩手県産の鶏肉を使用し、  
厚さ、食感にもこだわりました。

芳醇な甘みとココが  
楽しめるえだ豆です。



**岩手県産鶏肉使用  
サラダチキン切落し**

110g 8月特別本体価格 **248円**  
(参考税込 268円)



**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。



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。



**おから&  
もち麦入り!  
彩り野菜のドライカレー**

1バック  
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



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。