

Vマーク商品は、私鉄系スーパーの共同開発商品です。

プライベートブランド情報誌



Vmark

4

April
2024



15分

で作れるレシピ 満載!

■ Vマーク ピックアップ

VALUE PLUS

「6種のフルーツミックス」

■ 管理栄養士が教える 健康レシピ「紫外線対策レシピ」

■ 今月の旬鮮レシピ

* 表紙のレシピ * 「レトロ喫茶店風 スパゲッティナポリタン」 P4に掲載



ファイナは、Vマークの
公式ブランドキャラクターです。

Vマーク 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!

Vマーク公式instagram

<https://www.instagram.com/vmark.2021/>





良質でお得な価値の商品

Vマーク VALUE PLUS バリュープラス

Vマーク
ピックアップ



※写真はイメージです。

様々なフルーツの香りと風味が楽しめる「6種のフルーツミックス」が登場! 甘みのあるパイナップル・パパイヤ・マンゴーのフルーツダイスに酸味のあるクランベリーと2種のレーズンをブレンドしました。フルーツダイスは大きめのカットで贅沢な食感です。そのまま食べても美味しいですが、パウンドケーキの具材、ヨーグルトやシリアルのおトッピングに!

華やかな香りと自然の色合い。
着色料不使用のドライフルーツ。



6種のフルーツミックス

185g
本体価格 398円
(参考税込 430円)

おすすめポイント!

ヨーグルトに浸して、一晩冷蔵庫に入れておくと翌朝はフルーツがふっくらとした食感になります。ぜひ、お試しください。

// 管理栄養士が教える //

健康レシピ

ビタミンCをたっぷり摂ろう!

紫外線対策レシピ

ビタミンCが豊富な
新じゃがいもで紫外線に勝つ!

紫外線の量は天候にも左右されますが4月辺りから増加します。食卓に抗酸化作用がある「ビタミンC」の多い食材を取り入れて、いち早く、内側から対策をしていきましょう。今回おすすめしたい食材は「新じゃがいも」です。でんぷんに守られているため栄養素が壊れにくいのが魅力。皮の近くにはポリフェノールの一種「クロロゲン酸」が含まれています。皮ごと食べられるため、栄養を無駄なく摂取できますね。

ただし、皮に緑色の部分や芽が出ている物は、天然の毒素を含んでいることがあるため、食中毒の危険があります。緑色の物は避け、芽は取り除きましょう。同じく抗酸化作用があるトマト、にんじん、ブロッコリーなどと組み合わせるのもおすすめです。過度な紫外線は健康を害することもあるのです。しっかりとケアしましょう。



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。

レモンドレッシングを使った、さっぱりとしたサラダです!

新じゃがいもとミニトマトのサラダ

材料 (2人分)

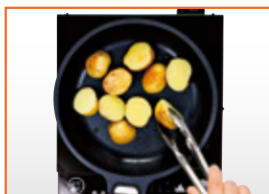
新じゃがいも	150g	オリーブオイル	大さじ1 (A)
オリーブオイル	大さじ1	有機レモン	大さじ1 (A)
ロースハム	2枚	ストレート果汁	
ミニトマト	10個	塩	小さじ1/3 (A)
卵	1個	ブラックペッパー	少々 (A)
ペビーリーフ	15g		

作り方

- ①卵は茹で卵にし、殻をむき食べやすい大きさに切る。
- ②ミニトマトはヘタを取り、半分に切る。ロースハムも食べやすい大きさに切る。
- ③新じゃがいもはよく洗い、食べやすい大きさに切り茹でる。水気を切り、フライパンにオリーブオイルを入れ温め、新じゃがいもの表面がカリッとするまで焼く。
- ④②、③を(A)で和え、器にペビーリーフと一緒に盛り付け、茹で卵を添える。



作り方のポイント



新じゃがいもは皮がやわらかく、風味が良いので、皮付きで使用します。

シチリア産フェミニロ種
有機レモン使用



有機レモン
ストレート果汁100%
150ml
本体価格 258円
(参考税込 279円)



kcal 245kcal (1人分) 塩分 1.3g (1人分)

昭和といえば、コレ!

懐かしい喫茶店風メニューは
お家でも簡単に作れます。

レトロな洋食メニューで、
昭和を味わおう。



旬 新玉ねぎ

レシピ監修/管理栄養士 棚橋伸子

少し時間をかけて

チャレンジ
レシピ!

旬の玉ねぎがたっぷり!
マイルドな味わいです!

材料 (2人分)

牛肉(薄切り)	150g	赤ワイン	大さじ2 [Ⓐ]
玉ねぎ	1/2個	ホールトマト(缶詰)	約200g [Ⓐ]
マッシュルーム(缶詰)	約50g	トマトケチャップ	大さじ2 [Ⓐ]
バター(有塩)	大さじ1	ウスターソース	大さじ2 [Ⓐ]
小麦粉	大さじ1	水	100cc [Ⓐ]
塩	少々	ローリエ	1枚 [Ⓐ]
胡椒	少々	固形コンソメ	1/2個 [Ⓐ]
牛乳	大さじ1	●飾り	
ご飯	2膳分	グリーンピース	少々

作り方

- 牛肉は一口大に切る。玉ねぎは薄切りにする。
- 鍋にバターを入れ溶かし、玉ねぎを炒める。玉ねぎが透き通ったら、牛肉、マッシュルームを加え炒める。小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ①をに加え約10分煮込む。
- 塩、胡椒で味を調え、牛乳を加え混ぜ合わせる。器にご飯と一緒に盛り付け、仕上げにグリーンピースを添える。

フレッシュ原料ならではの
香りと甘さ



素材の風味を活かした
マッシュルーム

185g(固形量115g)
本体価格 198円
(参考税込 214円)



なつかしの
ハヤシライス

作り方のポイント



ホールトマトは、使用前にトマトを潰しておきましょう。

25分

kcal 591 kcal
(1人分)

塩分 3.2g
(1人分)

※カロリー、塩分の目安は、ご飯1膳分を含む。

調理時間、カロリー、塩分の目安を示しています。

レトロ喫茶店風 スパゲッティナポリタン



旬 新玉ねぎ

トマトケチャップを炒めて、コクのある風味に仕上げます!

材料 (2人分)

スパゲッティ 200g (1.7mm)	ハーフベーコン 4枚	バター 大さじ1/2 (有塩)
にんにく 1片	オリーブオイル 大さじ1	塩 小さじ1/4 (A)
玉ねぎ 1/4個	トマトケチャップ 大さじ6	胡椒 少々 (A)
人参 1/5本	スパゲッティの茹で汁 50cc程度	●飾り
ピーマン 1個	茹で汁	刻みパセリ 少々
	パルメザンチーズ 少々	

作り方

- 大きめの鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩(分量外)を加え、スパゲッティをパッケージの表示の時間より1~2分長めに茹でる。
- にんにくはみじん切りにする。
- 玉ねぎは薄切り、人参、ピーマンはせん切り又は輪切り、ベーコンは約7mm幅に切る。
- フライパンにオリーブオイルを入れ温め、にんにくを炒め、香りが出てきたら、③を加え炒める。野菜がしんなりしたらトマトケチャップを加え、水分を飛ばすように炒める。
- 茹で上がったスパゲッティと茹で汁を④に加える。(A)を加え、全体にソースがしっかり絡むように炒める。
- 器に盛り付け、チーズを振りかけ、刻みパセリを散らす。

毎日の食卓にむだなく使えて便利です

VALUE PLUS
ハーフ
ベーコン 4連



140g

4月特別本体価格 288円 (参考税込 312円)

20分

kcal 614kcal (1人分) 塩分 2.8g (1人分)

きなこ風味の揚げパン



素朴な味が美味しい! 朝食やおやつにもぴったり!

材料 (2人分)

コッペパン(小)	4個	●ミルクセーキ
油(揚げ用)	適量	牛乳 250ml
きなこ	大さじ2 (A)	卵(新鮮なもの) 2個
グラニュー糖 又は 上白糖	大さじ2 (A)	砂糖 大さじ2
		バニラエッセンス 少々

作り方

- コッペパンは180°Cに温めた油で揚げる。
 - 表面がカリッと揚がったら、混ぜ合わせた(A)を全体にまぶす。
- ミルクセーキ
- ミキサーに材料を入れ、約20秒攪拌する。
 - グラスに入れ、お好みでシナモンパウダーやナツメグを振る。

※ミキサーがない場合は、泡立て器を使い攪拌したり、密閉容器に入れ、振り混ぜても作れます。

北海道産大豆
100%使用

VALUE PLUS

北海道産大豆
きな粉

100g

本体価格 138円
(参考税込 150円)



※ミルクセーキ(1人分 / kcal: 194kcal、塩分: 0.3g)。

10分

kcal 159kcal (1個分) 塩分 0.5g (1個分)

■ ホットケーキミックスでマグカップ蒸しパン



朝食にぴったり! 電子レンジを使って時短メニュー!

材 料 (2人分)

ホットケーキミックス	80g	●飾り	
豆腐(絹)	80g	レーズン	お好みで
油	小さじ1 (A)	●マグカップ	
牛乳	大さじ2 (A)	サイズ(約) / 直径8×高さ9cm	2個
卵	1個 (A)	(耐熱、電子レンジ対応のもの)	

作り方

- ① マグカップの中に1人分ずつの材料を入れ、良く混ぜ合わせる。ボールで混ぜ合わせたものをマグカップに分注しても良い。最初に豆腐を入れ、細かくくずし、(A)を加え混ぜ合わせ、最後にホットケーキミックスを加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。
- ② お好みでレーズンを添え、ふんわりと軽くラップをかけ、電子レンジ(1個ずつ 600W 約2分30秒)で加熱する。竹串で中心を刺し、生地がついてこなければ出来上がり。

※生地が膨らむので、生地はカップの半分以下に入れるのがおすすめ。加熱後はカップ全体が高温になりますのでお気をつけください。

便利な
小分けパックです



なめらかな絹
2コパック

200g×2

本体価格 118円 (参考税込 128円)



kcal 242kcal (1人分) 塩分 0.5g (1人分)

■ 鶏そぼろ入りひじき煮



お弁当

アレンジメニューもできる便利な副菜です!

材 料 (2人分) ※2~3倍の量が作りやすい。作り置きにおすすめ。

鶏挽肉	80g	だし汁	1/4カップ (A)
人参	30g	砂糖	小さじ1 (A)
芽ひじき(乾燥)	4g	醤油	大さじ1 (A)
油揚げ(きざみ揚げ)	20g	みりん	大さじ1 (A)
ぶなしめじ	30g	ごま油	大さじ1/2
		鷹の爪	1/2本

■ ご飯に混ぜて「鶏そぼろひじきご飯」、パスタと合わせて「和風鶏そぼろひじきパスタ」など、アレンジが楽しめます。

■ お弁当と一緒に詰め合わせた具材
…焼鮭、大葉、新じゃがいもの甘辛煮、ブロッコリー、ミニトマト

作り方

- ① 人参は約3cmの長さのせん切りにする。ぶなしめじはいしづきを取り、ほぐす。長い場合は食べやすい大きさに切る。
- ② 芽ひじきはたっぷりの水に浸けて戻し、きざみ揚げは湯をかけて油抜きをする。
- ③ 鍋にごま油、種を取り除いた鷹の爪を入れ温め、鶏挽肉をそぼろ状にしながら炒める。人参を加え更に炒め、水気を切った芽ひじき、きざみ揚げ、ぶなしめじを加え炒める。
- ④ 全体に油がまわったら(A)を加え、汁気がなくなるまで炒め煮にし、器に盛り付ける。

味含みの良い芽や葉の部分を使用しました



長崎県産
芽ひじき

16g

本体価格 328円
(参考税込 355円)



kcal 189kcal (1人分) 塩分 1.5g (1人分)

Vマーク商品を買って当てよう!

Vマーク感謝フェア



合計3,050名様に当たる!!

A賞 商品券 5,000円分
300名様

B賞 商品券 2,000円分
2,250名様

C賞 500名様
フィーナ (高さ約15cm) ミニぬいぐるみ



※画像はすべてイメージです。



レシートの合算が可能!

WEB・郵送で
ご応募ください!
<https://get-cp.jp/v-markfair>

レシート有効期間

2024年4月1日(月)~2024年4月30日(火)

応募締切

2024年5月2日(木)

※はがき応募は当日消印有効

※WEB応募は5月2日23時59分まで

クイズに答えてプレゼントを当てよう!



Vマーククイズ

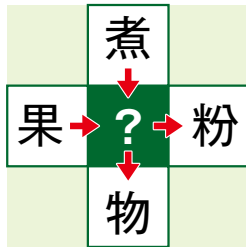


問題

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

だし・調味料などで味をつけた
料理用の液のこと。つゆ、吸い物。



3月号の答え「青」

群青 / 食青
青魚 / 青果

●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おります。

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「Vmark」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: 2024年 4月末日着



※ご応募の際にご記入いただいた個人情報、は、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ございません。

今月のプレゼント

Vマーククイズの応募者の中から抽選で、
合計50名様にプレゼント!!

4月号のプレゼントは、「レイエ テーブルを汚さない
ジャムヘラスプーン」です。スプーンの先端が浮くので
テーブルが汚れにくく、ヘラ形状なのでジャムやバター
が塗りやすく、食材の下ごしらえにも便利です。

サイズ(約)/全長198×幅22×高さ24mm
材質/ステンレス鋼(クロム18%)

50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。(2024年6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。

朝食やおやつにぴったり!



Vマーク VALUE PLUS
GOOD グッドプライス

ふっくら、しっとり仕上がる
ホットケーキミックス

200g×3袋入

4月特別本体価格 258円 (参考税込 279円)

腸内で増える特徴がある
ビフィズス菌
LKM512配合。



Vマーク VALUE PLUS
GOOD グッドプライス

マイルドな味わい プレーンヨーグルト
脂肪ゼロ プレーンヨーグルト

各400g 4月特別本体価格 各 138円 (参考税込 各150円)

つぶつぶ感のあるロシア産
すけそうたら卵を使用。



お値段そのまま

増量

たらこ・辛子明太子

各90g+10g

本体価格 各 380円 (参考税込 各411円)

桜チップでスモークしました。



Vマーク VALUE PLUS
GOOD グッドプライス

特級 あらびき
ポークウインナー

108g × 2

4月特別本体価格 298円 (参考税込 322円)

洗わずにそのままお使いいただけます。



Vマーク VALUE PLUS
GOOD グッドプライス

ブロッコリーの
新芽入り
ミックスサラダ

120g

4月特別本体価格 98円 (参考税込 106円)

芳醇な甘みとコクが楽しめるえだ豆です。



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。

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。

Vマーク商品は、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



京王ストア
京王ストア



リフレ京成
リフレ京成



京急ストア
京急ストア



そつてつローゼン

Tokyu Store

東急ストア

TOBU STORE

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。