

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

12

.....  
december  
2024



15分

で作れるレシピ 満載!

### ■ Vマーク ピックアップ

VALUE PLUS 「パンチエッタ」「うすぎりカットの こうや豆腐」  
「東京べったら漬」

### ■ 管理栄養士が教える 健康レシピ「眠活レシピ」

### ■ 今月の旬鮮レシピ

\* 表紙のレシピ \* 「ストロベリーヨーグルトチーズケーキ」P4に掲載



プイーナは、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。

### そのまま使える、パンチェッタ。 カルボナーラやピザのトッピングに!

豚バラを塩漬けにして、乾燥・熟成させた「パンチェッタ」。切る手間を省いた、短冊カットで開発しました。ドイツ産岩塩のアルペンザルツを使用。湿塩法と桜のチップを用いた低温の燻煙技術を採用し、口当たりの良い仕上がります。軽く火を通して、パスタやサラダでどうぞ。



### パンチェッタ

65g  
本体価格 298円  
(参考税込 322円)

### うすぎりだから、毎日の食卓で。 野菜炒めや味噌汁でも、大活躍します。

毎日の食事で手軽に使える、うすぎりカットの「こうや豆腐」が登場! 水戻りが早いので、煮物はもちろん、野菜炒めや汁物など、さまざまな料理に使えます。味噌汁なら、他の具材と一緒に入れるだけ。あのモソモソ・ギンギンとした食感もなく、ふっくら柔らかく仕上がります。



※写真はイメージです。



### うすぎりカットの こうや豆腐

100g 本体価格 258円 (参考税込 279円)

### 東京を代表する名産品、べったら漬。 低温熟成で、上品な甘さに仕上げました。

国産大根を低温熟成でじっくりと寝かせ、たっぷりと手間暇をかけて製造しました。「東京べったら漬」は甘さが特徴です。バランスがよく、飽きのこない味にするために試作を繰り返しました。白ざらめを使った、後味の良い上品な甘さをお楽しみください。



※写真はイメージです。



### 東京べったら漬

1個入 本体価格 288円 (参考税込 312円)



// 管理栄養士が教える //

## 健康レシピ

良質な睡眠がとれるサポートメニュー!

## 眠活レシピ

豆腐や卵を使った、あつさりメニューで不眠知らず。

寝つきが悪かったり、眠りが浅かったり、目覚めが早すぎたり…。「不眠」の原因はストレス、過労や緊張、恐怖感からくるものなどさまざまですが、まずは精神を安定させることが大切です。

日常に取り入れやすく、気分を落ち着かせる作用がある食材は卵、はちみつ、小麦、山芋等。過労がある場合は、体力増強の作用がある芋類や茸類、大豆製品、豚肉、鶏肉等。大豆製品は、冬本番を迎える季節に鍋の具材として大活躍します。豆腐は冷たいままでは体を冷やすので、温かい料理に活用しましょう。

不眠対策で気をつけたいのが夕食。油ものや味の濃い食事は消化に負担がかかり良質な睡眠の妨げになります。そして、睡眠には日中の活動も影響します。昼間に体を動かすことは良質な睡眠を手助けしてくれます。食事面と併せて、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。



### 作り方のポイント



油あげは、あらかじめ湯をかけて油抜きをしておきましょう。油あげにしっかりと味をしみ込ませることができます。

消化が良く、体が温まるホットメニューです!

## 豆腐と油あげの卵とじ 白だし風味

### 材料 (2人分)

豆腐(絹)	200g	:	水	200cc
油あげ	1枚	:	白だし	大さじ2
卵	2個	:	青ねぎスライス	少々

### 作り方

- 豆腐は一口大に切る。油あげは湯をかけて油抜きし、食べやすい大きさに切る。
- 鍋に分量の水と白だしを入れ温め、沸騰してきたら、豆腐、油あげを加えて1~2分煮る。
- 卵を割り、良く混ぜ合わせ、②にまわし入れて半熟になるまで加熱する。
- 器に盛り付け、小口に切った青ねぎを添える。

肉厚で、やわらかくしっとりとした食感に仕上げました

VALUE PLUS  
手揚げ風  
油あげ



2枚入  
本体価格 128円 (参考税込 139円)

便利な  
小分けパックです

VALUE PLUS  
絹とうふ



200g×2  
本体価格 118円 (参考税込 128円)



kcal 220kcal (1人分) 塩分 1.7g (1人分)

ヘルシーな鶏むね肉だけど、ボリューム満点!  
忘年会のおつまみにも、おすすめです。

サクサクのチキンなら、  
みんなが笑顔になる!



レシピ監修/管理栄養士 榎橋伸子

サクサクの食感が楽しい!  
手軽に作れます!

## コーンフレーク衣で作る クリスピーチキン

### 作り方のポイント



コーンフレークは、ビニール袋に入れて、少し砕いてから使用します。ビニール袋を使用すると扱いやすくなります。

### 材料 (2人分)

鶏むね肉(皮なし)	200g	薄力粉	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1	コーンフレーク	50g
胡椒	少々	油(揚げ用)	適量
卵	1/2個	●つけ合わせ	
水	大さじ1	レモン、パセリ	適量

### 作り方

- 鶏むね肉は1cm角程度のスティック状にカットし、マヨネーズ、胡椒で下味をつける(ビニール袋に入れて行うと良い)。
- ボールに卵を割りほぐし、水と薄力粉を加えて混ぜ合わせ、衣を作る。
- コーンフレークをビニール袋に入れて、麺棒などを使用し、少し砕いて細かくする。
- ①の鶏むね肉に、②の衣をまといせ、③のコーンフレークを全体につける。
- 160~180℃に温めておいた油で揚げる。
- 器に盛り付け、くし形に切ったレモンとパセリを添える。

プレーンタイプの手軽な朝食シリアルです



コーンフレーク

200g  
本体価格 248円  
(参考税込 268円)



25分

kcal 381kcal  
(1人分)

塩分 0.8g  
(1人分)

調理時間、カロリー、塩分の目安を示しています。



# ■ ジャガ芋とベーコンのマヨマスタードチーズ焼き



簡単で美味しいチーズ焼きです! おつまみにぴったり!

## 材 料 (2人分)

ジャガ芋	大1個(約200g)	マヨネーズ	大さじ1 ㊤
ハーフベーコン	2枚	粒マスタード	大さじ1 ㊤
にんにく	1片	とろける	30g
バター	大さじ1/2	ミックスチーズ	
		●飾り	
		刻みパセリ	少々

## 作り方

- ①ジャガ芋は皮をむき、一口大に切り、下茹でする。
- ②にんにくは皮をむき、芽の部分を取り除き、薄切りにする。ベーコンは5mm幅に切る。
- ③フライパンにバター、にんにくを入れ炒め、にんにくの香りが出てきたら、ジャガ芋を加えて焼く。ジャガ芋にこんがり焼き色がついたらベーコンを加え炒め、耐熱容器やアルミホイルの上に移す。
- ④③に混ぜ合わせた  
㊤、チーズをかけ、オーブントースターでチーズが溶けてこんがり焼き色がつくまで焼く。器に盛り付け、刻みパセリを散らす。

コクのあるチーズと系引きのよいチーズをブレンド



とろける  
ミックスチーズ  
300g



12月特別本体価格 558円 (参考税込 603円)



kcal 270kcal (1人分) 塩分 1.1g (1人分)

# ■ ストロベリーヨーグルトチーズケーキ

ヨーグルトを使用した、さっぱりとした味わいのケーキです!



## 材 料 (15~18cm ホールケーキ型1台分)

クリームチーズ	250g	レモン汁	大さじ1
イチゴジャム	大さじ4	粉ゼラチン	10g
砂糖	20g	水	大さじ4
プレーンヨーグルト	200g	●トッピング	
		イチゴ、ブルーベリー、ミントの葉 など	

## 作り方

- ①クリームチーズは電子レンジ(500W 約30~40秒)で加熱し、柔らかくする。ボールに入れ、ゴムベラで混ぜ、イチゴジャムと砂糖を加える。ヨーグルトを加え、なめらかになるまで混ぜる。
- ②粉ゼラチンは分量の水でふやかし、電子レンジ(500W 約30秒)で粉ゼラチンが溶けるまで加熱する。
- ③レモン汁、溶かしたゼラチンを①に攪拌しながら加え、混ぜ合わせ、生地を作る。
- ④万能こしなどを使って生地を一度こし、ケーキ型に流し込み、表面を平らに整える。冷蔵庫で約2時間冷やし固める。
- ⑤ケーキ型から出し、イチゴ、ブルーベリー、ミントの葉などを添え、飾り付ける。

※ケーキ型を使用せず、カップなどに流し入れて固めても良い。ケーキ型を使用する場合は、型からはずしやすいようにシートを敷くのがおすすめです。

腸内で増える特長がある  
ビフィス菌  
LKM512配合



マイルドな味わい  
プレーンヨーグルト  
400g



12月特別本体価格 138円 (参考税込 150円)



kcal 158kcal (1/8カット分) 塩分 0.2g (1/8カット分)

※調理時間の目安は、冷やし固める時間を除く。

# ちくわぶとブロッコリーのクリームスープ

旬 ブロッコリー



12/22は  
スープの日

残ったちくわぶをパスタの代わりにアレンジできます!

## 材料 (2人分)

ブロッコリー	150g	牛乳	100cc
玉ねぎ	1/6個	塩	小さじ1/4
バター	小さじ2	ちくわぶ	1/2本
ブイヨン*	200cc	ブラックペッパー	少々

\*固形コンソメ1個を湯200ccで溶かす。

## 作り方

- ブロッコリー、玉ねぎはみじん切りにする。ちくわぶは1cm幅に切る。
- フライパンにバターを入れ温め、玉ねぎを炒める。透明になったらブロッコリーを加えて炒める。
- ブイヨン、ちくわぶを加えて加熱する。
- ちくわぶ、野菜に火が通ったら牛乳を加え、塩で味を調える。
- 器に盛り付け、ブラックペッパーを振る。

味しみ、食感が良く  
煮くずれがしにくいです



ちくわぶ

1本入  
本体価格 158円  
(参考税込 171円)



北海道の良質な生乳を  
100%使用しました



北海道バター



150g  
本体価格 358円 (参考税込 387円)

20分

kcal 141kcal (1人分) 塩分 1.8g (1人分)

# はんぺんの大葉肉巻き照りソース

お弁当



12/21は  
はんぺんの日

甘じょっぱいタレが、食欲をそそります!

## 材料 (2人分)

豚肉(薄切り)	10枚(約150g)	酒	大さじ1 (A)
大葉	10枚	醤油	小さじ2 (A)
はんぺん	1枚	みりん	小さじ2 (A)
小麦粉	大さじ1	いりごま(白)	小さじ1/2
油	大さじ1		

■お弁当と一緒に詰め合わせた具材  
…レタス、卵焼き、ブロッコリー、ミニトマト、人参しりしり

## 作り方

- はんぺんは10等分に切る。豚肉を広げ、大葉、はんぺんのをせ、豚肉で巻く。
- ①の全体に小麦粉を茶こしなどを使用して薄くまぶす。
- フライパンに油を入れ温め、②を並べて焼く。豚肉に火が通ったら、合わせておいた(A)を加え、豚肉に絡ませるように、フライパンを揺すりながら、照り感が出るまで加熱する。
- 器に盛り付け、いりごまを散らす。

ふわりロドけの良い食感に仕上げました



ふわりおいしい  
大判はんぺん

1枚入  
本体価格 118円  
(参考税込 128円)



15分

kcal 287kcal (1人分) 塩分 1.7g (1人分)



# ■ 彩り根菜のお煮しめ

お正月準備にも便利! 彩り良く仕上げます!



## 材 料 (2人分)

ごぼう	50g	混合だし汁	200cc
れんこん	40g	干しいたけの戻し汁	50cc
人参	30g	砂糖	大さじ1 1/2 (A)
干しいたけ	2枚	みりん	大さじ2 (A)
こんにゃく	1/4枚	薄口醤油	大さじ2 (A)
絹さや	4枚	塩	小さじ1/2 (A)

## 作り方

- 各食材の下準備をする。  
 ●**ごぼう**…皮をこそげ落とし、5cm丈に切り、水に浸ける。5分程度下茹でする。●**れんこん**…7mm程度の厚さの花れんこんに切り、酢水(1カップの水に大さじ1/2程度の酢)に浸ける。5分程度下茹でする。●**人参**…花型に抜き、ねじり梅に切り、5分程度下茹でする。●**干しいたけ**…水で戻し、いしづきを取り除く。  
 ●**こんにゃく**…5mm幅に切り、手綱こんにゃくにし、さっと下茹でするし、あくぬきする。●**絹さや**…筋を取り、下茹でする。
- 鍋にだし汁と干しいたけの戻し汁を入れ、(A)の調味料を合わせ、下準備した食材(絹さや以外)を入れ、落し蓋をして20分程度弱火で煮る。
- 食材が柔らかくなったら火を止め、煮汁に入れたままの状態です。
- 器に盛り付け、絹さやを添える。

肉厚で香りと食感がよく煮物に適しています

VALUE PLUS  
大分県産  
どんこ椎茸  
40g

12月特別本体価格 798円  
(参考税込 862円)



\*カロリー、塩分の目安は、残った煮汁は含まず。

40分

kcal 61kcal (1人分)

塩分 0.9g (1人分)

## クイズに答えてプレゼントを当てよう!



# Vマーククイズ

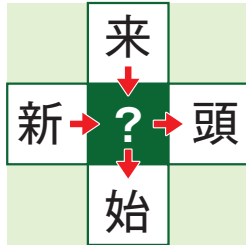


問題

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

一二月。三六五日を一つと数える時間の単位。



11月号の答え「粥」 白粥 / 芋粥  
粥腹 / 粥柱

- 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 ⑧「Vマーク商品」・情報誌「Vmark」に関するご意見・ご感想 を明記の上、下記の宛先までお送りください。

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/>  
※上記の QR コードからも応募ができます。
- 締め切り: 2024年 12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ありません。

## 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!!

12月号のプレゼントは、「カラフルボウル4個セット」です。手のひらに収まるコンパクトなサイズ。スタッキングができるのでコンパクトに収納できます。料理はもちろん、お菓子作りの時にも便利です。

サイズ(約)/4個セット(62ml、125ml、188ml、250ml)  
素材/プラスチック



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。(2025年2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。

小豆をふっくらと炊き上げ、風味豊かに仕上げました。

Vマーク GOURMET TABLE  
100% グッドプライス

北海道十勝産小豆使用  
**ゆであずき** 400g  
12月特別本体価格 **298円**  
(参考税込 322円)

国内製造のかつお荒節を1本1本丁寧に削りました。

Vマーク GOURMET TABLE  
100% グッドプライス

豊かな香りと味わい  
**花かつお** 40g  
12月特別本体価格 **248円**  
(参考税込 268円)

便利な食べきりサイズです。おつまみやお茶うけに。

Vマーク GOURMET TABLE  
100% グッドプライス

味わいミックス 130g(6袋入)  
**海苔ピーナッツ** 89g(5袋入)  
12月特別本体価格 各 **228円**  
(参考税込 各247円)

乳酸発酵したうま味と酸味をお楽しみ下さい。

Vマーク GOURMET TABLE  
100% グッドプライス

本場 **韓国キムチ** 340g  
12月特別本体価格 **358円**  
(参考税込 387円)

契約農家よりお届けします。

Vマーク GOURMET TABLE  
100% グッドプライス

**きのこセット** 1パック  
12月特別本体価格 **380円**  
(参考税込 411円)

ちょっと贅沢な天ぷら、えびフライにどうぞ。

Vマーク GOURMET TABLE  
100% グッドプライス

**天然えび** 1パック 10尾(302g)  
12月特別本体価格 **1,280円**  
(参考税込 1,383円)

もちもち食感の生地にチーズがたっぷり入った贅沢なピザです。

Vマーク GOURMET TABLE  
100% グッドプライス

**チーズたっぷりピザ**  
**マルゲリータ** 187g(1枚)・ソース10g(1袋)  
12月特別本体価格 各 **428円** (参考税込 各463円)

**チーズたっぷりピザ**  
**ミックス** 203g(1枚)

たっぷり使える大容量! 吸水性抜群!

Vマーク GOURMET TABLE  
100% グッドプライス

**吸水性抜群 キッチンタオル**  
100カット×2ロール  
12月特別本体価格 **188円**  
(参考税込 207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。

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



そうてつロゼン  
そうてつロゼン



東武ストア  
東武ストア



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。