

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

1

January  
2025



手軽に作れるレシピ 満載!

### ■ Vマーク ピックアップ

VALUE PLUS 「鶏だんご」

「鍋物用セット・キムチ鍋用セット」

### ■ 管理栄養士が教える 健康レシピ「冬太り対策レシピ」

### ■ 今月の旬鮮レシピ

\* 表紙のレシピ \* 「鶏肉と白菜、ニラのとろとろ鍋」 P2に掲載



ブイーナは、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。

寒さがつのる季節に大活躍！  
おうちでも気軽に  
鍋物を楽しみましょう。

### 国産鶏の食感と旨みを凝縮。 5つの味で、飽きずに楽しめます。

鍋の季節にぴったりな鶏だんごはいかがですか？ 国産鶏を使用し、肉の食感と旨みが味わえる一品です。肉感があるのはもちろん、ほぐれやすさにもこだわりました。鍋物のほか、麺類やスープの具材、お弁当のおかずなど、アレンジ次第で毎日のメニューに大活躍！ 5種類から選べるので、長い鍋シーズンも飽きずに使えます。



### 鶏だんご

プレーン、なんこつ入り、もち入り、ゆず入り、  
れんこん・ごぼう入り 各208g

### 数種類の野菜をミックス。 手間とムダをカットしました。

めんどろな皮むき、カット、水洗いなどの下処理を省いた簡単・便利なカット済野菜シリーズに鍋用が登場！「鍋物用セット」には寄せ鍋に合う、にんじん、しめじ、水菜など。「キムチ鍋用セット」はニラ、もやし、えのきなどをセレクト。どちらも国産野菜を使用し、1袋で一人鍋に気軽に使える量も、うれしいポイントです。



洗わず  
そのまま使える  
鍋物用セット  
360g  
キムチ鍋用セット  
345g

// 管理栄養士が教える //

## 健康レシピ

# 体を温め、新陳代謝を高めよう! 冬太り対策レシピ

体を温める食材と薬物野菜で  
カロリーコントロール。

寒さも本番を迎え、冷えを感じる季節です。家にいる時間が長くとおやつを食べすぎてしまうことも多く、年末年始から続く体重増加が気になります。新陳代謝を高めて、冬太りを撃退しましょう！  
冷え対策として、体を温めてくれるのは「鶏肉」、「ニラ」、「海老」、「胡桃」等。これらの食材は、エネルギー代謝を促進する働きもあります。そして、摂取エネルギーを抑えることも大切。野菜や茸類でポリウムを出すのがポイントです。カロリーが低めな薬物野菜を取り入れて！お肉も使用部位によつてカロリーが異なります。鶏肉ならむね肉やささみがおすすです。最近注目のMCTオイルは、通常の油よりも速やかにエネルギーに変換されるため、脂肪として蓄積されにくいと言われています。コクをプラスしてくれるので、活用してみるのも良いですね。



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。

旬の白菜をたっぷり食べられる、ヘルシー鍋です!

## 鶏肉と白菜、ニラのとろとろ鍋

材料 (2人分)

鶏むね肉(皮なし)	200g	:	水	600cc (A)
酒	小さじ2	:	焼あご入和風だし	1パック (A)
片栗粉	大さじ2	:	醤油	大さじ1
ざく切り白菜	1袋(220g)	:	MCTオイル	適量
ニラ	1/2束	:	鷹の爪、すりごま(白)	お好みで

作り方

- ①ニラは4~5cm丈に切る。
- ②鶏むね肉は一口大のそぎ切りにし、酒で下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- ③鍋に(A)を入れ温め、沸騰後数分したらだしパックを取り出し、醤油を加え、白菜を加えて煮る。
- ④白菜に火が通ったら②の鶏むね肉をくっつかないように加え、鶏むね肉に火が通ったらニラを加え、仕上げにMCTオイルを加える。
- ⑤お好みで鷹の爪、すりごまを加える。

### 作り方のポイント



鶏むね肉に片栗粉をまぶしてから調理すると、ばさつきを感じず、しっとり柔らかく、食べやすく仕上がります。

🕒 15分

🔥 カロリー 194kcal (1人分)

🧂 塩分 1.6g (1人分)

5種の国産原料を  
絶妙にブレンドしました



焼あご入  
和風だし

112g(8g×14袋)



国内製造の  
中鎖脂肪酸油使用



MCTオイル

170g



読者様からの  
リクエスト  
レシピです!

簡単アレンジ

あったかメニュー

ラーメンスープを活用したレシピを知りたい!  
というご要望にお応えして、  
簡単に作れる、本格メニューをご紹介します。

ラーメンスープを使って、  
手軽に本格派の味を!



旬 キャベツ

レシピ監修/管理栄養士 棚橋伸子

合わせ調味料の準備は不要!  
コクのある味で、ご飯が進みます!

濃厚味噌ラーメンスープで  
簡単味つけ!  
キャベツたっぷり  
回鍋肉

作り方のポイント



キャベツは、油を入れて茹でることでコーティングされ、炒めても水分が出にくく、シャキシャキ食感に上げることができます。

材料 (2人分)

豚肉(薄切り)	150g	エリンギ	1本	●キャベツ	
酒	小さじ2	ピーマン	1個	下茹で用	
片栗粉	大さじ1	油	大さじ1	塩	少々
キャベツ	250g	濃厚味噌ラーメンスープ	1袋	油	少々
長ねぎ	1/2本	ごま油	大さじ1/2		
		豆板醤	お好みで		

作り方

- ①豚肉は食べやすい大きさに切り、酒で下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- ②キャベツ、ピーマンは一口大に切り、長ねぎは斜め切り、エリンギは薄切りにする。
- ③キャベツを下茹でする。フライパンに湯を沸かし、塩と油を入れ、キャベツをざっと茹で、ザルにあげて水気を切る。
- ④フライパンに油を入れ温め、豚肉とエリンギを炒める。豚肉に火が通ったら、長ねぎ、ピーマン、③のキャベツを加えて炒め、濃厚味噌ラーメンスープを加えて味をからませる。仕上げにごま油を加えひと混ぜし、器に盛り付ける。  
※お好みで豆板醤を加えても美味しくいただけます。

白みそと赤みその  
合わせみそで、  
深いコクが感じられます



濃厚味噌  
ラーメンスープ

43g



圧力だけで搾る製法  
により本来の風味を  
活かしました



圧搾製法  
純正ごま油

200g



🕒 15分 🔥 カロリー 387kcal (1人分) 🧂 塩分 2.8g (1人分)

🕒 🧂 🍳 調理時間、カロリー、塩分の目安を示しています。

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。

## あっさり旨塩ラーメンスープで煮物! 鶏肉と根菜の煮物



冷凍野菜と鶏肉をスープで煮るだけで、手軽にできる!

### 材 料 (2人分)

鶏もも肉	300g
和風ミックス(冷凍)	1袋(300g)
あっさり旨塩ラーメンスープ	1袋(A)
水	200cc(A)

### 作り方

- 1 鶏もも肉は一口大に切る。
- 2 フライパンを温め、鶏もも肉を皮の面から焼く。両面焼いて鶏もも肉の油が出てきたら、和風ミックスを加えて炒める。
- 3 全体に炒めたら(A)を加え、アルミホイルで落し蓋をし、鶏もも肉に火が通り、煮汁が少なくなるまで弱火〜中火で煮る。
- 4 器に盛り付ける。

鶏と豚の味わいをベースに、ほんのりと魚介の旨味を効かせました



あっさり旨塩  
ラーメンスープ

35g



7種の和風素材野菜をミックス



彩り豊かな  
和風ミックス

300g



20分 カロリー 218kcal(1人分) 塩分 1.3g(1人分)

## 鶏がら醤油ラーメンスープで炒飯! 焼豚とねぎの炒飯

旬 青ねぎ

お弁当



スープの旨味がご飯に染み込み、冷めても美味しい!

### 材 料 (2人分)

ご飯	2膳分
厚切り焼豚	50g
切落し	
青ねぎスライス	適量
卵	2個
油	大さじ1/2
鶏がら醤油 ラーメンスープ	1/2袋

### 作り方

- 1 焼豚は5mm角に切る。
- 2 フライパンに油を入れ温め、割りほぐした卵を加え半熟にし、ボールなどに取り出す。
- 3 フライパンに焼豚、ご飯を入れて炒め、ご飯がパラパラになったら小口に切った青ねぎを加える。鶏がら醤油ラーメンスープを加え、全体に混ぜながら炒める。
- 4 まんべんなく味がついたら、仕上げに、半熟にしておいた卵を加え、素早く全体を炒め、器に盛り付ける。

### ●ミニレシビ●

「余ったラーメンスープで即席スープ」

鶏がら醤油 ラーメンスープ	1/2袋
カットわかめ	1g
熱湯	300cc
長ねぎスライス	少々

### (作り方)

ラーメンスープに熱湯を注ぎ、カットわかめ、長ねぎスライスを浮かべる。

鶏がらスープと魚介の旨味を効かせました



鶏がら醤油  
ラーメンスープ

40g



食べ応えのある厚みにこだわりました



厚切り焼豚  
切落し

104g



※ミニレシビ「即席スープ」カロリー/25kcal(1人分)、塩分/1.6g(1人分)。

15分 カロリー 425kcal(1人分) 塩分 2.3g(1人分)

## バナナチョコレート餅



🕒 20分

🔥

194kcal

(1個分)

🧂

0.0g

(1個分)

### 材料 (2個分)

切り餅	2個	⋮	ミルクチョコレート	10g
水	大さじ1 (A)	⋮	バナナ	1/4本
ココアパウダー	小さじ1 (A)	⋮	片栗粉	適量
砂糖	小さじ1 (A)	⋮		

### 作り方

- 切り餅は一口大に切る。深めの耐熱ボールに入れ、(A)を加えてラップをし、電子レンジ(500W 約2分)で加熱する。  
※電子レンジにより加熱状況が異なるので、適宜時間を調整しましょう。
- 水をつけたしゃもじや木べらで切り餅とココアパウダー、砂糖を混ぜ合わせ、2等分にし、片栗粉を敷いたバットの上にする。
- 中央に一口大に切ったバナナとミルクチョコレートのをせて包み、手につかないように薄く片栗粉をまぶしながら丸く成形する。

国内産水稲もち米  
100%使用



サトウの切り餅  
パリッとスリット

700g



## こうや豆腐の卵とじ丼



🕒 15分

🔥

410kcal

(1人分)

🧂

2.3g

(1人分)

### 材料 (2人分)

ご飯	2膳分
こうや豆腐	20g
玉ねぎ	1/4個
水	200cc (A)
めんつゆ	大さじ2 (A)
卵	2個
七味唐辛子	お好みで
●飾り	
三つ葉	2本

### 作り方

- 玉ねぎは薄切りにする。三つ葉は1cm丈に切る。
- 鍋に(A)と玉ねぎを入れ加熱する。沸騰してきたらこうや豆腐を加え、約2分弱火で煮る。溶き卵を加え、三つ葉を加える。
- 丼にご飯を盛り、ご飯の上に②のをせる。お好みで七味唐辛子をかける。

### ●受験シーズンやお夜食にもピッタリです!

味噌汁、炒め物、煮物  
としてお召し上がり  
ください



うすぎりカットの  
こうや豆腐

100g



生臭さが少なくコクのある  
鮮やかな卵黄のたまごです

豊かなコクと旨味  
おいしい  
赤たまご

10個入



## 長ねぎたっぷりキーマカレー



1/22は

カレーの日

🕒 20分

🔥

478kcal

(1人分)

🧂

2.5g

(1人分)

### 材料 (2人分)

ご飯	2膳分	⋮	にんにく	1片	⋮	生みそ(赤)	大さじ1
豚ひき肉	100g	⋮	しょうが	1片	⋮	温泉卵	2個
長ねぎ	1/2本	⋮	水	200cc	⋮	●飾り	
人参	30g	⋮	カレールー	30g	⋮	刻みパセリ	少々
油	小さじ1	⋮			⋮		

### 作り方

- 長ねぎ、人参、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- フライパンに油、にんにく、しょうがを入れ、焦がさないように弱火で炒める。
- 香りが出てきたら人参、豚ひき肉、長ねぎの順に加え炒める。
- 豚ひき肉に火が通ったら、みそを加え炒め、みその香ばしい香りがしたら水を加える。液量が2/3程度になるまで煮込み、カレールーを加えて溶かし、少し煮込んだら火を止め、ご飯と一緒に盛り付ける。温泉卵を添え、刻みパセリを添える。

スパイスの際立つ香り、爽やかな辛さ



25種のスパイスと  
15種の雑穀  
直火焙煎  
カレールー

150g



こちらのマークが  
ついた商品が対象!



# Vマーク商品を買って

Vマーク商品を含む**1,000円(税込)**以上のお買上げ  
レシート1口で応募!

抽選で合計

**1,500**名様

商品券

**1,000円分**

**当たる!!**



応募締切: **2025.1/31(金)**

[レシート有効期間] **2025.1/4(土)~1/31(金)**

詳しくは情報誌やホームページをご覧ください

Vマーク

検索

LINEから  
カンタン応募!!



クイズに答えてプレゼントを当てよう!



## Vマーククイズ

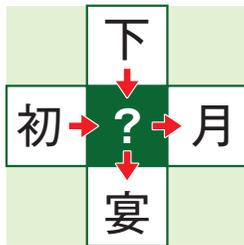


問題

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

魚介類や野菜、果物などの、  
最も味のよい出盛りの時期。



12月号の答え「年」 新年 / 来年  
年頭 / 年始

●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/>  
※右記の QR コードからも応募ができます。

●締め切り: 2025年 1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!!

1月号のプレゼントは、「抗菌 シリコントング」です。  
抗菌剤を練り込んだシリコーンを使用、シンプルなデ  
ザインで、清潔に保てます。幅広ヘッドで、取り分けに  
便利です。

サイズ(約)/45×200mm

材質/本体:シリコーンゴム、芯材:ステンレス



50名様  
に当たる!



※写真はイメージです。

どの色が当たるかはお楽しみ!

※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3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。



うま味の効いた  
こだわりのつゆ。

**Vマーク グッドプライス**

**関西風うどん** 62g(めん55g)  
**小海老天そば** 66g(めん55g)

1月特別本体価格 各 **108円**  
(参考税込 各117円)



カリッとした食感に  
仕上げました。

**Vマーク グッドプライス**

**サクリした食感  
黒糖かりんとう**  
**カリッとした食感  
ピーナッツかりんとう**

各135g 1月特別本体価格 各 **158円**  
(参考税込 各171円)



7種の具材が入ったおでんです。

**Vマーク グッドプライス**

**7種の味しみおでん**  
460g(固形量210g)

1月特別本体価格 **298円**  
(参考税込 322円)



カサが大きく肉厚で  
歯ごたえの良いまいたけです。



**Vマーク グッドプライス**

**雪国まいたけ極**  
1パック・大パック



下処理済み、  
解凍してすぐに使えます。

**Vマーク グッドプライス**

**ぷりぷり食感!  
むきえび**

180g 1月特別本体価格 **388円**  
(参考税込 420円)



桜チップでスモークしました。

**Vマーク グッドプライス**

**特級 あらびき  
ポークウインナー**

108g×2 1月特別本体価格 **288円**  
(参考税込 312円)



ほんのり甘い大きなお揚げを  
使用しました。

**Vマーク グッドプライス**

**出汁香る!  
ふっくらお揚げの  
きつねうどん**

1パック 1月特別本体価格 **388円**  
(参考税込 420円)



かつおとまぐろを丸ごと  
フレークにしました。  
うま味をゼリーでつつんでいます。

**Vマーク グッドプライス**

**かつお&まぐろ  
ささみ入り・あじ入り・しらす入り**

各70g 1月特別本体価格 各 **78円**  
(参考税込 各86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



そうつろーゼン  
そうつろーゼン



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。