

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

8

August
2025



■特別企画「中国菜エスサワダ」総料理長 澤田州平シェフが
うまい商品だけを本気でジャッジ!

今月は夏休みに
ぴったりのメニュー
がいっぱい!

「これが澤田の太鼓判!!」企画

■管理栄養士が教える 健康レシピ「肌のダメージ回復レシピ」

■今月の旬鮮レシピ「簡単!便利! 夏休みお手軽レシピ」

●表紙のレシピ「冷凍野菜で時短! 8種の野菜入りトマトカレー」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/>



これが 澤田の太鼓判!!

うまい商品だけを本気でジャッジ!
味・価格・品質の三拍子が揃った逸品!



大きな具材の
**シーフード
ミックス**



大きなあさりが
GOOD! 中華の
アレンジにも
使いやすい!

青森県上北郡おいらせ町産
にんにく



旨みと
あまみが
たっぷり
詰まった
味わいが
GOOD!

ラーメンスープ
あっさり旨塩 35g



北海道産小麦を使った

ちぢれ麺 130g



あっさりだけど
コク、深みのある
スープがちぢれ麺と
絡んで相性抜群!



澤田 州平氏 プロフィール

「中国菜エスサワダ」総料理長。高級店からフードコートまで
全国にサワダブランド店舗を展開。各種メディアでも活躍中。

動画も
チェック!



健康レシピ

食材を組み合わせ、栄養を効率的に。 肌のダメージ回復レシピ

緑黄色野菜とタンパク質を
セットで摂ろう!

夏の日差しは、知らないうちに
お肌にダメージを与えています。
免疫力低下や疾病を引き起こすこ
ともあるので、この時期は体の内
部からもケアを行いましょう。

肌のダメージ回復に欠かせない
のはビタミンA、Cが豊富な緑黄
色野菜。リコピンが多い「トマト」、
β-カロテン豊富な「にんじん」や
「ブロッコリー」は油と一緒に!
これらの野菜はシミのもとになる
メラニン生成を防ぎます。

トマトは体の渇きを止め、水分
を補い、体の熱を冷ましてくれま
す。生はもちろん加工食品を利用
すれば料理の幅も広がりますね。

最後に、タンパク質は健康な肌
作りには欠かせない栄養素。野菜
からビタミンを摂取しながら、タ
ンパク質も組み合わせることで、栄養の偏
りを組み合わせることで、栄養の偏
りが無い食事を心が
けて、肌のダメージ
を回復させましょう。



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。



手軽に野菜をたっぷり食べられる!

冷凍野菜で時短!

8種の野菜入りトマトカレー

(ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、ヤングコーン、いんげん、じゃが芋、トマト、玉ねぎ)

材 料 (2人分)

鶏もも肉	120g	洋風ミックス	150g	カットトマト	200g (A)
塩	小さじ1/6	(冷凍野菜)		水	150cc (A)
胡椒	少々	カレールー	40g	●飾り	
玉ねぎ	1/2個	じゃが芋	約120g	刻みバセリ	少々
にんにく	1片	(下ゆで野菜)		●付け合わせ	
バター(有塩)	大さじ1	ご飯	2膳分	らっきょう、福神漬	

作り方

- 鶏もも肉は一口大に切り、塩、胡椒で下味をつける。
- 玉ねぎは薄切り、にんにくはみじん切りにする。
- 鍋にバターを入れて溶かし、にんにく、玉ねぎを炒める。玉ねぎが透き通った
ら、鶏もも肉を加えて焼き、洋風ミックス(冷凍野菜)を加えて炒め、(A)を加
えて煮込む。
- じゃが芋、カレールーを加えてとろみがついたら加熱を止める。
- 器にご飯、カレーを盛り付け、仕上げに刻みバセリを振る。お好みで、らっ
きょう、福神漬を添える。

作り方のポイント



玉ねぎは、短時間で火
が通り、口当たりが柔
らかくなるように、薄
切りにします。

5種類の野菜を使いやすいよう
カットしました

WIDE PLUS
彩り豊かな
洋風ミックス

300g



イタリア南部収穫の
完熟トマトを使用しました

WIDE PLUS
使いやすい
サイコロ状
完熟カットトマト

400g(固形量240g)



🕒 15分

🔥 カロリー 625kcal (1人分)

🧂 塩分 1.2g (1人分)

手間を
かけずに
できる!

簡単!便利!

夏休みお手軽レシピ

おなじみの材料や調味料を使って
楽しみながら作れる夏休みメニュー。
子どもも大人も大満足です。

みんなが喜ぶ、
夏休みご飯を作ろう。



旬 ニラ

レシピ監修/管理栄養士 棚橋伸子

お好みでお酢をかけても美味しく
さっぱりと召し上がれます!

ニラかきたまの えび塩あんかけ 焼そば

作り方のポイント



焼そばの麺は、全
体にこんがり焼
き色がつき、香ば
しくなるまで焼き
ましょう。

材 料 (2人分)

焼そば	2玉	ニラ	1/2束	水	200cc (A)
むきえび(冷凍)	120g	油	小さじ2	鶏がら	小さじ1 (A)
酒	小さじ1	片栗粉	大さじ1	スープの素	
胡椒	少々	ごま油	小さじ1	塩	小さじ1/4 (A)
卵	2個	長ねぎ	10cm		

作り方

- ①フライパンを温め、焼そばをほぐしながら炒め、こんがり焼き色がつき、香ばしくなるまで焼く。
- ②むきえびは解凍し、酒と胡椒で下味をつけ、キッチンペーパーなどで水気を除く。
- ③ニラは3~4cm文に切り、卵は割りほぐす。長ねぎは白髪ねぎにし、水にさらして水気を切る。
- ④フライパンに油を入れ温め、②のむきえびを炒める。(A)を加え、ひと煮立ちしたら、同量程度の水(分量外)で溶いた水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。卵をかきたまになるように回し入れ、ニラを加えてひと混ぜし、ごま油を加える。
- ⑤器に①の焼そばを盛り、④のあんをかけ、白髪ねぎを添える。

北海道産小麦を使用し、
もちりとした食感の麺に仕上げました

WALK PLUS
北海道産
小麦の
焼そば
432g
(めん135g×3、粉末ソース9g×3)



背ワタ取り済みで
すぐ使えます

WALK PLUS
使いやすい大きさの
ふりふり食感!
むきえび



450g

🕒 15分 🔥 カロリー 399kcal (1人分) 🧂 塩分 1.4g (1人分)

🕒 🔥 🧂 調理時間、カロリー、塩分の目安を示しています。

カリッとふわっと チキンフリッター



うま味が入ったお好み焼粉を使った、和風フリッターです!

材 料 (2人分)

鶏むね肉(皮なし)	200g
塩	小さじ1/4
胡椒	少々
油(揚げ用)	適量
青のり	少々
●飾り	
レモン	適量

お好み焼粉	大さじ5 (A)
炭酸水 又は 水	80cc (A)

作り方

- 鶏むね肉は一口大にそぎ切りにし、塩、胡椒で下味をつける。
- (A)を混ぜ合わせ、衣を作る。
※衣に炭酸水を使用すると、衣の水分が抜けやすくなり、カラっとした仕上がりになります。
- 鶏むね肉に②の衣をまとい、170~180℃の油で揚げる。
- 器に盛り付け、青のりをかけ、くし型に切ったレモンを添える。

鰹・昆布だしの香りとうま味



山芋入り
お好み焼粉



400g

四国産のすじ青のりを使用



四国産
青のり



2.5g

20分 カロリー 369kcal (1人分) 塩分 2.0g (1人分)

食パンで作る! コーンチーズロールパン



旬 とうもろこし

バターのおふんわりとした香りが良く、サクッと食べられます!

材 料 (2人分 4個)

食パン(8枚切)	4枚
マヨネーズ	大さじ1
ペビーチーズ	4個

ホールコーン	大さじ4
バター(有塩)	大さじ1
ケチャップ	適量

●飾り
パセリ 少々

作り方

- 食パンは耳の部分をカットし、麺棒などを使用して薄くのはずす。
- ①にマヨネーズを塗り、縦半分に切ったペビーチーズ、ホールコーンをのせ、隙間ができないように包む。包み終わりは爪楊枝などでとめる。
- フライパンを温めバターを溶かし、②のパンの包み終わりの部分を下にして焼きはじめ、全体にこんがり焼き色がついたら取り出し、爪楊枝をはずして器に盛り付ける。
- お好みにケチャップをかけ、彩りにパセリを添える。

しっとりどちどけ良く、ミミまでやわらかな食パンです



ほんのり甘い
小麦畑の恵み



8枚

コクのある
プレーンタイプです



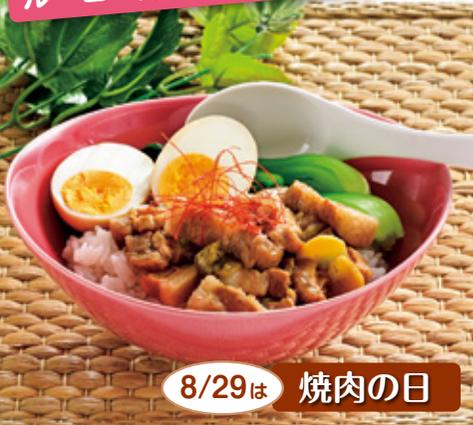
ペビーチーズ
プレーン



4個入(54g)

15分 カロリー 178kcal (1個分) 塩分 0.9g (1個分)

ルーロー飯風 豚バラのつけ飯



8/29は 焼肉の日

※調理時間の目安は、漬け込みの時間を除く。

🕒 20分

🔥 カロリー 800kcal (1人分)

🧂 塩分 3.5g (1人分)

材料 (2人分) ●焼肉のたれを使って、簡単に味つけできる!

ご飯	2膳分	焼肉のたれ	大さじ3 (A)	焼肉のたれ	大さじ1 (B)
豚バラ肉(ブロック)	200g	酒	50cc (A)	みりん	大さじ1/2 (B)
卵	2個	生姜	1片 (A)	●飾り	
チンゲン菜	1株	長ねぎ	約15cm (A)	糸とうがらし	少々
		(青い部分)			

作り方

- 1 豚バラ肉は一口大に切る。生姜、長ねぎはぶつ切りにし、豚バラ肉と一緒に(A)に漬ける。※前日から漬けておくと味がしみ込んで美味しく仕上がります。
- 2 鍋に①と材料がかぶる程度の水(分量外)を入れ、豚バラ肉に火が通り、柔らかくなるまで煮込む。途中、アクが出てきたら取り除く。
※お好みで、八角と一緒に煮込むと本格的な風味に仕上がります。
- 3 卵は茹で卵にして殻をむき、(B)を入れたビニール袋に入れて味つけする。
- 4 チンゲン菜は食べやすい大きさに切り、茹でる。
- 5 器にご飯を盛り、②、④、半分に切った茹で卵をのせ、糸とうがらしを添える。

果汁の甘味と
香味野菜の風味



焼肉のたれ
3種の果汁仕立て

240g



餃子の皮で作る! バナナ入り八つ橋風スイーツ



8/7は バナナの日

🕒 15分

🔥 カロリー 41kcal (1個分)

🧂 塩分 0.0g (1個分)

材料 (2人分 6個) ●もちっとした食感の和風スイーツです!

餃子の皮	6枚	●飾り	
こしあん	40g	バナナ、ミントの葉	適量
バナナ	1/2本		
きな粉	大さじ2 (A)		
シナモンパウダー	小さじ1/2 (A)		
砂糖	小さじ1 (A)		

作り方

- 1 バナナは薄い輪切りにする。こしあんは等分に分ける。
- 2 鍋に湯を沸かし、餃子の皮を茹でる。茹でたら冷水にとり、1枚ずつバットに広げる。
- 3 ②の餃子の皮にこしあん、バナナをのせて半分に折る。
- 4 (A)を混ぜ合わせ、そこへ③を入れ、全体にきな粉をまぶす。器に盛り付け、飾りを添える。

焼いても揚げてもおいしい



餃子の皮

25枚入



ほどよい甘さと
なめらかな舌触り



北海道常呂町産
小豆使用
こしあん

350g



パリッと食感! 明太ちくわ春巻



お弁当

🕒 15分

🔥 カロリー 83kcal (1本分)

🧂 塩分 1.0g (1本分)

材料 (2人分 4本) ●味がしっかりついているので、ご飯が進みます!

春巻の皮	4枚	大葉	4枚
ちくわ	4本	小麦粉	少々
辛子明太子	1腹	(のり用)	
又は たらこ		油(揚げ用)	適量

- お弁当と一緒に詰め合わせた具材
…大葉、いんげんのマヨマスタード和え、厚焼たまご、ミニトマト、ヤングコーン、パセリ

作り方

- 1 辛子明太子は縦長に4等分に切る。
- 2 ちくわは縦に切り込みを入れ、①を中心部分に入れる。
- 3 春巻の皮に大葉をのせ、②を包む。巻き終わりの部分は、小麦粉に水(分量外)を加えたものをのりにしてとめる。
- 4 180℃に温めた油で、きつね色になるまで揚げる。
- 5 油を良く切り、器に盛り付ける。

サクッと
仕上がります



春巻の皮

10枚入



程よい肉厚感としなやかな
食感のちくわです



そのままおいしい
ちくわ

4本入



アンケートに答えて
応募しよう!



公式ホームページ

リニューアル キャンペーン

Vマーク公式ホームページのリニューアルを記念して
アンケートキャンペーンを開催します!

新しくなったホームページをチェック &
アンケート回答で

抽選で**50名様に**
「ブリーナ
クッキー缶」
が当たる!



Vマークの
ホームページが
あたらしくなったよ!



新しいホームページから
ご応募ください!



応募期間

2025年 8月1日(金)～8月31日(日)まで

※写真はすべてイメージです。

**Vマーク
アレンジレシピ**
募集中!

あなたのレシピが
Vマーク公式の
レシピになるかも!?

応募はInstagramから!

step 1

Vマーク公式Instagram
「@vmark.2021」を
フォロー



step 2

Vマーク商品
を使った料理を
作って



step 3

料理の写真とレシピに
「#Vマークアレンジレシピ」を
付けて投稿



\\ 選ばれたレシピは //

プロの監修で
料理 & 撮影

Shoot!

Cooking!

公式サイトなどで
紹介されます!

みなさまからの
投稿をお待ちしています!



Vmark8月号はいかがでしたか?
情報誌に対するご意見・ご感想をお聞かせください!
Vマーク商品や店舗に関するお声もお待ちしております。

ご意見・
ご感想は
こちら!



Vマーク今月のおすすめ品

※写真はイメージです。



玉ねぎ、にんにく・チーズと牛肉のうま味。

コク仕込みビーフカレー
辛口・中辛・甘口 各200g
本体価格 各98円(参考税込 各106円)



国産じゃがいもを使用、バリッと軽い食感。

ポテトチップス
うすしお味・のり塩味 各130g
本体価格 各198円(参考税込 各214円)



コクのあるチーズと糸引きのよいチーズをブレンド。

コクとうま味溢れるとろけるミックスチーズ 300g
8月特別本体価格 **568円**
(参考税込 614円)



魚の旨味をしっかりと楽しめるちくわです。

おいしさひろがる太ちくわ 45g×3
8月特別本体価格 **218円**
(参考税込 236円)



じっくりと燻製、熟成させ風味豊かに仕上げました。

桜チップを使ったスモークサーモンスライス 50g
8月特別本体価格 **388円**(参考税込 420円)



鶏肉と塩だけで作りました。

サラダチキン 100g
8月特別本体価格 **268円**
(参考税込 290円)



香りのよい京都産九条ねぎをスライスしました。

京都産九条ねぎスライス 40g
8月特別本体価格 **118円**
(参考税込 128円)



豆のおいしさを際立たせるように薄塩で仕上げました。

台湾産塩ゆでえだまめ(天日塩使用)
※お惣菜コーナーにてお求めください。



たっぷり使える大容量! 吸水性抜群!

吸水性抜群 キッチンタオル
100カット×2ロール
8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。