



# アスパラときのこのキッシュ風

1/4切れあたり

エネルギー	444Kcal
たんぱく質	18.1g
食物繊維	5.3g

※「ピュリフィカFIRE」も含まれています。

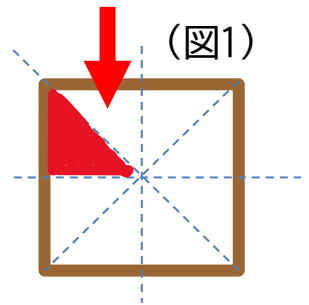


陽活！  
アツシツミで特集

## 【材料（耐熱容器20cm）】

- ☆グリーンアスパラガス…8本
- ☆たまねぎ…1/2個(100g)
- ☆ベーコン…50g
- ☆しめじ(お好きなきのこでOK)…100g
- ☆サンドイッチ用食パン12枚切り…6~8枚
- ☆塩・こしょう…適量
- ☆サラダ油…大さじ1(14g)
- ☆バター…10g

- 〈ソース〉
- ☆ピュリフィカFIRE…1袋
  - ☆卵…3個(180g)
  - ☆生クリーム…150ml
  - ☆粉チーズ…40g
  - ☆塩…適量
  - ☆ナツメグ…適量



## 【作り方】

- ① アスパラガスは茹でて半分に切る。玉ねぎは薄切りにする。ベーコンは一口サイズに切る。しめじは石づきを切り、一口サイズにほぐす。
- ② フライパンに油を熱し、玉ねぎ、ベーコン、きのこの順に炒め、塩・こしょうで味を調える。
- ③ 食パンはオーブントースターで薄く色づくまで焼き、バターを塗り、十文字に切って4等分にしたら、斜め半分に切って小さな三角形にする。(図1参照)
- ④ 耐熱容器にバターを薄く塗り、③を容器の底に合わせて敷く。側面には、少し重なるように全体を囲うように並べる。
- ⑤ ボウルに〈ソース〉の材料を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ⑥ ④に②を均等に入れ、アスパラガス放射線状に並べ、⑤のソースを流し入れる。
- ⑦ 170℃に予熱したオーブンで約40分間、表面がきつね色になるまで焼いたら完成♪

## 【栄養One Point】

- ▶ オリゴ糖が豊富なアスパラガスと水溶性食物繊維豊富なきのこは、腸内環境にお勧めの食材です。完全栄養食の卵と食パンも一緒にとれるので、腹持ちも良いです！季節に合った、お好きなきのこをご使用ください。

お問い合わせ先：(株)ナチュラルプラス 製品相談室 TEL0120-936-329 (営業時間10時~17時)



# レンコンのチーズガレット

## 1人分あたり

エネルギー	239Kcal
たんぱく質	5.9g
食物繊維	5.8g
※「ピュリフィカFIRE」も含まれています。	



腸活！アレンジレシピ特集

## 【材料（2人分）】

- ☆ピュリフィカFIRE…1袋
- ☆レンコン…200g
- ☆ピザ用チーズ…40g
- ☆塩・こしょう…適量
- ☆片栗粉…大さじ3(27g)
- ☆オリーブオイル…大さじ1(14g)

## 【作り方】

- ① レンコンは適当な大きさに切り、ポリ袋に入れて綿棒で叩く。
- ② ①に、〈ピュリフィカFIRE〉、塩・こしょう、ピザ用チーズ、片栗粉を加え、ポリ袋ごと手でよく混ぜる。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、スプーンで②を入れ、形を整える。片面2~3分程度焼き、両面にこんがり焼き色が付いたら完成！お皿に盛り付け、パセリを添えて召し上がってください◎

## 【栄養One Point】

- ☛ レンコンは胃腸の調子を整えたり、免疫力をアップする効果があります。また、プレバイオティクスである食物繊維が豊富なので、お腹の中の善玉菌を育てる役割があります。ナチュラルチーズを使用することで、生きてる乳酸菌を摂取することもできます。

お問い合わせ先：(株)ナチュラルプラス 製品相談室 TEL0120-936-329（営業時間10時～17時）





# ピンピン焼き

## 1人分あたり

エネルギー	234Kcal
たんぱく質	8.5g
食物繊維	5.5g
※「ピュリフィカBB」も含まれています。	



腸活！アレンジレシピ特集

## 【材料 (2人分)】

- ☆ピュリフィカBB…1袋
- ☆大和芋(長芋でも可)…200g
- ☆卵白…1個分(30g)
- ☆麵つゆ…小さじ2(12g)
- ☆だしの素…小さじ1(4g)
- ☆ごま油…大さじ1(12g)

### 〈トッピング〉

- ☆小ねぎ(小口切り)…6g
- ☆かつお節…0.5g
- ☆きざみのり…1g
- ☆卵黄…1個(20g)

## 【作り方】

- ① 大和芋の皮を剥き、すりおろす。
- ② ボウルに①、〈ピュリフィカBB〉、麵つゆ、だしの素、卵白を加え、よく混ぜる。
- ③ スキレット鍋(今回はサイズ15cm、なければフライパンで可)にごま油を熱し、②を流し入れ、蓋をして中火で7分程度火が通るまで加熱したら、トッピングをのせて完成！  
よく混ぜながら召し上がってください♪

## 【栄養One Point】

- ☛ 食物繊維には水溶性と不溶性があり、バランスよく摂取することが大切です。山芋にはこの両方の食物繊維が含まれているので、腸活中は特に嬉しい食材です。

お問い合わせ先：(株)ナチュラルプラス 製品相談室 TEL0120-936-329 (営業時間10時～17時)



# 豆乳ふるふる寒天

1/4切れあたり

エネルギー	83Kcal
たんぱく質	2.4g
食物繊維	1.8g

※「ピュリフィカBB」も含まれています。

## 【材料 (2人分)】

- ☆ピュリフィカBB…1袋
- ☆無調整豆乳…300ml
- ☆水…60ml
- ☆砂糖…30g
- ☆粉寒天…1g
- ☆バニラエッセンス…適量



腸活!  
アレンジレシピ特集

## 【作り方】

- ① 鍋に豆乳、水、砂糖を加え、中火で温めながらかき混ぜ、沸騰したら粉寒天を加えてよくかき混ぜる。粉寒天が全て溶けたら火を止める。
- ② ①にバニラエッセンスを加え、混ぜ合わせたら、容器に流し入れる。粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。
- ③ ②をスプーンですくって、器に盛り付け、〈ピュリフィカBB〉をかけたら出来上がり。  
ほんのり甘い寒天に、甘酸っぱい〈ピュリフィカBB〉がよく合います◎

## 【栄養One Point】

- 豆乳には、善玉菌のエサとなって腸内の善玉菌を増やす力がある大豆オリゴ糖と、女性に嬉しい大豆イソフラボンも含まれています。低カロリーなので、ダイエット中のおやつにもお勧めです。

お問い合わせ先：(株)ナチュラルプラス 製品相談室 TEL0120-936-329 (営業時間10時～17時)



# 簡単、豆乳コーンクリーム

## 1人分あたり

エネルギー	196Kcal
たんぱく質	6.8g
食物繊維	5.0g

※「ピュリフィカBB」も含まれています。



腸活！アレンジレシピ特集

## 【材料 (2人分)】

- ☆ピュリフィカBB…1袋
- ☆コーンクリーム(缶)…200g
- ☆無調整豆乳…300ml
- ☆顆粒コンソメ…小さじ1と1/2(6g)
- ☆塩麴…小さじ1(7g)
- ☆パセリ…適量

## 【作り方】

- ① 鍋にコーンクリームを入れ、火をつける前に、無調整豆乳を少しずつ加えながら、ヘラでコーンクリームを伸ばすように混ぜ合わせる。
- ② ①を中火で沸騰させないように温め、〈ピュリフィカBB〉、顆粒コンソメ、塩麴を加えて味を調える。
- ③ ②を器に盛り付け、パセリをふって完成♪

## 【栄養One Point】

- ✦ 発酵食品の塩麴はプロバイオティクスです。酵素が含まれているので、他の食材の成分に働きかけて作用します。豆乳はイソフラボン、コーンには食物繊維が多いので、腸活中の方など、特に女性におすすめのレシピです。今回は簡単なクリームタイプのコーンを使用しましたが、冷凍のコーンをミキサーにかけたものを使うと、さらに食物繊維の量がアップします！

お問い合わせ先：(株)ナチュラルプラス 製品相談室 TEL0120-936-329 (営業時間10時～17時)



# 腸活サラダ



腸活！  
アレンジレシピ特集

1人分あたり	
エネルギー	263Kcal
たんぱく質	15.9g
食物繊維	11.1g

※「ピュリフィカBB」も含まれています。



## 【材料 (2人分)】

- ☆ピュリフィカBB…1袋
- ☆乾燥芽ひじき…10g
- ☆ミックスビーンズ…100g
- ☆むき枝豆…50g
- ☆チーズ…60g

- ④
- ☆すりごま…大さじ3(18g)
  - ☆砂糖…大さじ3(12g)
  - ☆穀物酢…大さじ1(15g)
  - ☆マヨネーズ…大さじ1(12g)
  - ☆しょう油…小さじ1(6g)

## 【作り方】

- ① ひじきは湯に10分程浸して戻し、ざるで水気を切る。ミックスビーンズは、ざるで水気を切る。(水分が残っていると味がぼやけるので、どちらも水気をしっかり切る)
- ② チーズは1cmの角切りにする。
- ③ ボウルで④と〈ピュリフィカBB〉を混ぜ合わせ、枝豆、①のひじきとミックスビーンズ、②を加え、よく和えて完成！

## 【栄養One Point】

- ❏ 豆類には、炭水化物(糖質)やたんぱく質、食物繊維のほか、ビタミン(B1、B2、B6など)、カリウム、カルシウム、鉄分、亜鉛、マグネシウムなどのミネラルがバランスよく含まれています。多めに作って常備し、食物繊維やたんぱく質を上手に補いましょう。

お問い合わせ先：(株)ナチュラルプラス 製品相談室 TEL0120-936-329 (営業時間10時～17時)

# 「ピュリフィカFIRE」&「ピュリフィカBB」を使った アレンジレシピのリクエストを募集しております

製品相談室では、「ピュリフィカFIRE」&「ピュリフィカBB」アレンジレシピ集のリクエストを募集しております。例えば、“「ピュリフィカFIRE」をお弁当のおかずに使いたい”など、皆さまからのたくさんのご応募をお待ちしています。

**応募方法**：①会員番号/お客様番号 ②氏名 ③日中連絡のつくお電話番号 ④リクエスト内容 を記載の上、はがきまたはFAXでご応募ください。

**はがき宛先**：〒106-6035東京都港区六本木1-6-1泉ガーデンタワー35階  
株式会社ナチュラルプラス製品相談室「ピュリフィカFIRE&ピュリフィカBBアレンジレシピ リクエスト」係

**FAX**：03-6679-2494

※アレンジレシピは公式ホームページからご覧いただけます。

PURIFICAR FIRE  
ピュリフィカ ファイア



PURIFICAR BB  
ピュリフィカ ビービー

骨のある食物繊維で  
美しく、強く。



「ピュリフィカFIRE」はお水や飲み物に混ぜて、「ピュリフィカBB」はそのままお飲みいただくことが基本スタイルですが、お料理やデザートなどにも簡単にご利用いただけます。

製品相談室では、製品の成分や召し上がり方、薬との飲み合わせなどのご相談を承っております。専門のスタッフが対応いたしますので、お気軽にご利用ください。

## <製品相談室>

# 0120-936-329

受付時間：平日10時～17時（土・日・祝日休み）

