



# ブリック

## 1人分あたり

エネルギー	254Kcal
たんぱく質	10.4g
食物繊維	4.9g

※「ピュリフィカFIRE」も含まれています。



世界の料理 アレンジレシピ特集

## 【材料 (2人分)】

- ☆ピュリフィカFIRE…1袋
- ☆春巻きの皮…4枚(約60g)
- ☆ツナ(小1缶)…20g
- ☆じゃがいも…60g
- ☆卵…2個(100g)

- ☆塩・こしょう…適量
- ☆マヨネーズ…4g
- ☆パセリみじん切り…1g
- ☆コンソメ顆粒…小さじ1/2(2g)
- ☆サラダ油…大さじ1(12g)
- ☆レモン…1/2個(85g)

## 【作り方】

- ① じゃがいもは皮を剥き、5mm角のさいの目に切り、耐熱ボウルに入れ、コンソメを加える。ラップをして600wレンジで3分程度加熱したら、へらでよく潰す。
- ② ①に水気を切ったツナ、マヨネーズ、パセリ、〈ピュリフィカFIRE〉を加えて混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。
- ③ 春巻きの皮を2枚に重ねた上に②をドーナツ型にのせ、中央の空いている部分に卵を割り入れる。春巻きの皮を三角形になるように折り、2辺を爪楊枝で止める。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、両面を2分程度ずつ、中の卵が半熟になるように揚げ焼きしたら完成！レモン汁をかけて召し上がってください☺

## 【栄養One Point】

- ツナはDHA、EPAが豊富です。缶詰と春巻きの皮で、簡単にアレンジしたチュニジア料理が楽しめます。たんぱく質と炭水化物もとれるので、食べごたえがあります。休みの日の朝食やランチにもお勧めです。

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)



韓国の料理



# ゴングクス

## 1人分あたり

エネルギー	378Kcal
たんぱく質	22.1g
食物繊維	5.5g

※「ピュリフィカFIRE」も含まれています。  
 ※トッピング具材は含まれていません。



世界の料理 アレンジレシピ特集

## 【材料（2人分）】

- ☆絹ごし豆腐…1/2丁(約350g)
- ☆無調整豆乳…400ml
- ☆そうめん…150g

※お好みで、きゅうり、プチトマト、キムチ、ゆで卵、ごまなど。

- ☆ピュリフィカFIRE… 1/2袋
- ☆めんつゆ …50ml  
(3倍濃縮)
- ☆塩…小さじ1/4(1.5g)
- ☆すりごま…大さじ1(16g)

## 【作り方】

- ① ボウルに絹ごし豆腐を入れ、泡だて器で潰し、無調整豆乳を少しずつ加えながら、滑らかになるように混ぜる。
- ② ①に④を加えてよく混ぜ合わせ、ラップをして冷蔵庫で冷やす。
- ③ そうめんを茹で、氷水にさらしてから水気をしっかり切る。
- ④ 器にそうめんを盛り、②のスープを注いだから完成！  
お好みで、きゅうり、トマト、キムチ、ゆで卵、ごまなどをトッピングしてください♪

## 【栄養One Point】

- 韓国定番料理です。本来スープは大豆から作りますが、今回は簡単に豆乳と豆腐を使用しました。豆腐・豆乳は浮腫みや便秘、疲労回復にお勧めで、女性に嬉しいイソフラボンも含まれています。また、キムチには乳酸菌が多く含まれます。お好みで季節の野菜をトッピングして召し上がってください。

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）



台湾の料理



# 台湾カステラ

1/6切れあたり

エネルギー	340kcal
たんぱく質	8.1g
食物繊維	1.7g

※「ピュリフィカFIRE」も含まれています。



世界の料理  
アレンジレシピ特集

## 【材料（18cmスクエア型分）】

- ☆ピュリフィカFIRE…1袋
- ☆牛乳…100g
- ☆サラダ油 …80g
- ☆卵…6個
- (お好みの油で構いません)
- ☆砂糖…120g
- ☆薄力粉…100g

## 【作り方】

- ① 型に、高さ15cmくらいはみ出るようにクッキングシートを敷く。(生地を焼いた時、膨らんで高さが出るため)
- ② 卵を卵黄と卵白に分け、卵白は冷蔵庫で冷やす。
- ③ 耐熱ボウルにサラダ油を入れ、レンジで60-70℃に温めたら、薄力粉を加え、泡立て器で混ぜる。
- ④ 牛乳を600wレンジで30秒温め、③に加えて軽く混ぜ、さらに卵黄と〈ピュリフィカFIRE〉を加え、よく混ぜる。
- ⑤ 別のボウルに冷蔵庫で冷やした卵白を入れ、ハンドミキサー等を用いて泡立てる。次に砂糖を少しずつ加えながら、さらに泡出て、ゆるめのメレンゲを作る。
- ⑥ ④に、⑤のメレンゲを少し（おたま1杯分程度）加えて混ぜる。よく混ぜたら、残りのメレンゲを全て加え、泡だて器で滑らかになるまで混ぜる。
- ⑦ ①の型に、⑥の生地を流し入れる。
- ⑧ オーブンの天板に60℃の湯を張り、⑦を置き、150℃で60分ほど焼く。  
焼きあがったらすぐに型から外し、クッキングシートを剥がし、お好みの大きさに切って召し上がってください。熱々はもちろん、冷めても美味しいです◎

## 【栄養One Point】

- ☛ しっとりふわふわで軽い食感が特徴の台湾カステラは、台湾の港町・淡水地域で“現烤蛋糕（シエンカオダンガオ）”と呼ばれ、焼きたてのケーキという意味があるそうです。卵は、必須アミノ酸バランスが良く、良質なたんぱく源です。その他、ビタミン、カルシウム、鉄などの栄養素も豊富です。

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）



タイの料理

# 🇹🇭 ガイヤーン

1人分あたり

エネルギー	343Kcal
たんぱく質	27.9g
食物繊維	3.8g

※「ピュリフィカBB」も含まれています。



世界の料理  
アレンジレシピ特集

## 【材料 (2人分)】

- ☆ 鶏もも肉…200g
- ☆ サラダ油…適量

- ④
- ☆ピュリフィカBB…1袋
  - ☆しょう油、みりん…各大さじ1(各18g)
  - ☆砂糖…大さじ1(9g)
  - ☆ナンプラー…8.5g
  - ☆レモン汁…7.5g
  - ☆しょうがすりおろし、にんにくすりおろし…各5g
  - ☆パクチー…40g  
(葉の部分は飾り用として、別に分けておく)

## 【作り方】

- ① 鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
- ② パクチーは1cm位に切り、葉の部分は飾り用として分ける。
- ③ ④をすべて保存袋またはボウルに入れ、よく混ぜ合わせる。
- ④ ③に①を入れ、冷蔵庫で30分以上漬け込み、味をよくなじませる。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、④の鶏もも肉の皮目を下にして並べる。皮目に焼き色が付いたら裏返して、残りの調味料を全て加え、蓋をして蒸し焼きにする。火が通ったら蓋を取り、水分がなくなるまで焼いたら完成。  
お皿に盛り、飾り用のパクチーを添えて召し上がってください♪

## 【栄養One Point】

- ☛ タイ語で“ガイ = 鶏肉”、“ヤーン = あぶり焼き”という意味です。今回は鶏もも肉を使用しましたが、手羽先などでも美味しく作ることができます。鶏皮は高カロリーなので、ダイエット中の方は取り除くとカロリーをおさえて、良質なたんぱく質をとることができます！

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)



トルコの料理



# サバサンド

1人分あたり

エネルギー 831Kcal

たんぱく質 46.0g

食物繊維 6.2g

※「ピュリフィカBB」も含まれています。



世界の料理  
アレンジレシピ特集

## 【材料 (2人分)】

- ☆ピュリフィカBB…1袋
- ☆塩サバ…280g(2切れ)
- ☆バゲット…150g(約1/2本)
- ☆玉ねぎ…50g
- ☆レタス…50g
- ☆トマト…120g
- ☆にんにくみじん切り…6g

- ☆オリーブ油…大さじ1(12g)
- ☆粒マスタード…小さじ4(24g)
- ☆マヨネーズ…大さじ2(24g)
- ☆バター…大さじ1(12g)
- ☆レモン…25g

## 【作り方】

- ① 〈ピュリフィカBB〉とマヨネーズを合わせる。
- ② レタスは一口大にちぎる。玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水気をよく切る。トマトは1cm幅に切る。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを弱火で炒める。にんにくの香りがたったら塩サバを入れ、中火で両面を焼く。
- ④ バゲットを半分に切り、真ん中に切れ目を入れる。切れ目部分にバターを塗り、トーストする。
- ⑤ ④の切れ目に粒マスタードを塗り、レタス、③、玉ねぎ、トマトを挟み、①を塗る。  
お好みでレモンをかけて完成！

## 【栄養One Point】

- サバはEPAやDHAの他、ビタミンAやビタミンD、うま味成分のイノシン酸も豊富です。また、血合いの部分にはビタミンB1・B2・B6、ナイアシン、鉄、タウリンが多く含まれているので、残さずに召し上がってください。お好みで野菜をたっぷり挟んで、朝食や昼食にもお勧めです。

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)



無理なく、続けられる

ナチュラルプラス®

The Global Healthcare Company

株式会社ナチュラルプラス 〒106-6035 東京都港区六本木1-6-1 泉ガーデンタワー35階

TEL 0120-989-329 FAX 03-6230-3011 <http://www.naturally-plus.com>



メキシコの料理

# アボカドのワカモレ

1人分あたり

エネルギー	363Kcal
たんぱく質	3.9g
食物繊維	7.7g

※「ピュリフィカBB」も含まれています。



世界の料理 アレンジレシピ特集

## 【材料 (2人分)】

- ☆ピュリフィカBB…1袋
- ☆トルティーヤチップス…60g
- ☆アボカド…1個(140g)
- ☆トマト…120g
- ☆玉ねぎ…50g
- ☆ライム…20g

- ☆オリーブ油…大さじ1(12g)
- ☆塩…小さじ1/3(2g)
- ☆こしょう…適量
- ☆チリペッパー…適量
- ☆パクチー…適量

## 【作り方】

- ① アボカドは種を取り除き、フォークで潰し、ライムを絞ってかける。
- ② トマト、玉ねぎは、みじん切りにする。
- ③ ボウルに①、②、④、〈ピュリフィカBB〉を入れ、混ぜ合わせる。
- ④ 器に③を盛り付け、チリペッパーを振りかける。トルティーヤチップスを添えたら完成♪

## 【栄養One Point】

- ワカモレはスペイン語でguacamoleと表記し、グワカ (アボカド) + モーレ (ソース) で “アボカドソース” という意味があります。アボカドの脂肪はコレステロールを減らす働きのあるリノール酸やリノレン酸が含まれおり、ビタミンB1・B2、ビタミンEやミネラル、食物繊維も豊富です。鮮やかな緑色なので、食卓が一気に華やかになります。

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)



ブラジルの料理



# フェイジョン

1人分あたり

エネルギー 587Kcal

たんぱく質 17.7g

食物繊維 11.6g

※「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
- ☆ミックスビーンズ…100g
- ☆玉ねぎ…100g
- ☆にんにくみじん切り…10g
- ☆ベーコン…50g
- ☆サラダ油…大さじ1(12g)
- ☆マッシュルーム…45g

④

- ☆ローリエ…1枚
- ☆水…1カップ(200ml)
- ☆コンソメ…1個(5.3g)
- ☆塩…小さじ½ (3g)
- ☆こしょう…適量

〈ガーリックライス〉

- ☆ご飯…350g
- ☆にんにくみじん切り…10g
- ☆サラダ油…大さじ(12g)
- ☆塩、こしょう…適量



世界の料理 アレンジレシピ特集

## 【作り方】

- ① 玉ねぎはみじん切り、ベーコンは5mm幅に切る。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、にんにくを炒める。にんにくの香りが立ったら、①を加えて炒める。具材に火が通ったら、④を加え、中火で2-3分煮込む。
- ③ ②にミックスビーンズを加え、混ぜながら弱火でさらに20分程度煮込み、〈ピュリフィカBB〉を加え、火を止める。
- ④ 〈ガーリックライスを作る〉フライパンに油を熱し、にんにくを炒める。にんにくが色づいたら、ご飯を加えて炒め、塩・こしょうで味を整える。
- ⑤ お皿にガーリックライスと③を盛り付け、出来上がり！

## 【栄養One Point】

- 豆は食物繊維が豊富です！その他、小豆にはカリウムや葉酸、インゲン豆には鉄やマグネシウム、エンドウ豆にはビタミンB1と亜鉛、ヒヨコ豆にはビタミンB6や葉酸、レンズ豆には鉄と亜鉛が豊富です。1袋で色々な種類の豆が食べられるミックスビーンズは手軽で、栄養バランス的にもお勧めです。

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)

今回は、この7ヶ国の料理をご紹介します！



#### 〈チュニジア〉

北アフリカほぼ中央に位置し、国土の北と東を地中海に臨むイスラム教の国。激動の歴史を辿ってきた中で残された世界遺産が魅力。クスクス料理が有名です。

#### 〈韓国〉

都市のソウル以外に、仏教寺院や海辺の漁村なども有名です。代表的な料理「キムチ」には、200近く種類があるそうです。主食は日本と同じお米で、お正月には「トック」というお雑煮を食べます。

#### 〈台湾〉

独自の進化を遂げた台湾料理をはじめ、広東、北京、上海、四川など中国各地の料理が集まり、「食は台湾にあり」と言うほど。高級豪華料理から屋台のB級グルメまで、バラエティ豊かです。

#### 〈タイ〉

豪華な王宮、古代遺跡、仏像が飾られた華やかな寺院で知られる東南アジアの国。都市部には屋台やフードコートが多いので、日ごろから食事は外でとることが多いです。タイ料理に欠かせない「パクチー」は、タイ医学の面で食欲増進の作用があるそうです。

#### 〈トルコ〉

アジアとヨーロッパの間にあり、3つの海に囲まれた国です。羊肉や牛肉薄切りを回転させながら焼くトルコの焼き肉「ドルネケバブ」が有名です。また親日国と言われています。

#### 〈メキシコ〉

アメリカ合衆国と中央アメリカの間に位置する国で、ビーチや山脈、砂漠、ジャングルなど多彩な風景で知られています。メキシコ料理は7000年前から伝わる伝統的な食文化で、2010年にユネスコの世界遺産に登録されました

#### 〈ブラジル〉

地球儀で見ると、ちょうど日本の反対側にあります。サッカーやコーヒー、サンバカーニバルの印象が強いですが、経済大国で、ハイテク産業が発展した工業国でもあります。リオデジャネイロのシンボルである、白く巨大なキリスト像が有名です。



# 「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用したい」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）

