



牛肉と大根の 甘辛コチュジャン炒め



旬の食材をおいしくアレンジレシピ特集

1人分あたり

エネルギー	385Kcal
たんぱく質	16.9g
食物繊維	6.8g

※「ピュリフィカFIRE」も含まれています。



【材料 (2人分)】

- ☆ピュリフィカFIRE…1袋
- ☆牛肉薄切り…150g
- ☆大根…400g
- ☆ごま油…大さじ2(24g)
- ☆長ねぎ(みじん切り)…25g
- ☆大葉…3枚(2.1g)
(または大根葉)

- ① { ☆しょう油…小さじ1(6g)
☆酒…小さじ1(5g)
- ② { ☆しょう油…大さじ1(18g)
☆酒…大さじ1(15g)
☆砂糖…1(9g)
☆コチュジャン…小さじ1(7g)

【作り方】

- ① 牛肉は一口大に切り、①で下味をつける。
- ② 大根は一口大の乱切りにして、耐熱容器に入れ、水大さじ2(分量外)を加え、ラップをして600wのレンジで5分加熱したら取り出す。そのまま5分程度置く。
- ③ ①の水気をキッチンペーパーで取り除き、〈ピュリフィカFIRE〉をまぶす。
- ④ フライパンにごま油を熱し、長ねぎと③を炒め、火が通ったら②を加えてさらに炒める。最後に②を加え、全体によく絡ませたら完成！器に盛り付け、ちぎった大葉(または大根葉)をかけて召し上がってください◎

【栄養One Point】

- 大根は品種改良され、1年を通して美味しい大根が食べられます♪
消化不良の時にもお勧めです。

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)



マッシュポテトのグラタン

1人分あたり

エネルギー	762Kcal
たんぱく質	35.6g
食物繊維	19.0g

※「ピュリフィカFIRE」も含まれています。



旬の食材をおいしくアレンジレシピ特集

【材料（2人分）】

- ☆牛肉小間切れ…150g
- ☆玉ねぎ…200g
- ☆トマト…450g
- 〈マッシュポテト〉
- ☆ピュリフィカFIRE…1袋
- ☆じゃがいも…300g
- ☆牛乳…200ml
- ☆バター…10g

- ☆ケチャップ…大さじ3(54g)
- ☆オイスターソース…大さじ2(36g)
- ☆赤ワイン…50ml
- ☆塩・こしょう…適量
- ☆オリーブオイル…大さじ1(14g)
- ☆とろけるチーズ…90g
(1/5の18g程度はマッシュポテトで使用)
- ☆ブロッコリー…50g

【作り方】

- ① 玉ねぎは薄切りにする。トマトはヘタを取り一口大に切る。ブロッコリーは茹でて一口大に切る。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎをあめ色になるまで炒め、牛肉、トマトを加えて炒める。
- ③ ②の牛肉に火が通ったらAを加え、弱火で10分程度煮込み、塩・こしょうで味を整える。
- ④ 〈マッシュポテト〉じゃがいもの皮を剥き、一口大に切り、鍋で水から茹でる。火が通ったらザルで水切りし、鍋に戻して水分を飛ばしてからマッシャーで潰す。さらに牛乳、バター、〈ピュリフィカFIRE〉、とろけるチーズ分量の1/5(18g)を加え、弱火で焦げないように手早く混ぜ合わせる。
- ⑤ 耐熱皿の底に③を盛り付け、その上に④〈マッシュポテト〉をのせ、ブロッコリーを飾り付ける。最後にとろけるチーズを全てのせ、180℃のオーブンで10分程度加熱し、チーズに焼き色がついたら完成。

【栄養One Point】

- じゃがいもの旬は春と秋。一般的に新じゃがとは、春に収穫されたじゃがいもをいいます。じゃがいもはビタミンCが豊富で、加熱しても壊れにくい特長があります。また、体内の塩分を排泄するカリウムも多く含まれます。じゃがいもはダイエットにNGと思われるがちですが、腹持ちも良く、食物繊維も豊富なので、お勧めの食材です。

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）



れんこんつくね

1人分あたり

エネルギー	475kcal
たんぱく質	35.8g
食物繊維	5.1g

※「ピュリフィカFIRE」も含まれています。



旬の食材をおいしくアレンジレシピ特集

【材料（2人分）】

- ☆ピュリフィカFIRE…1袋
- ☆鶏ひき肉…300g
- ☆れんこん…100g
- ☆大葉…8枚(4g)

- ①
 - ☆塩・こしょう…適量
 - ☆しょうがすりおろし…小さじ1(5g)
 - ☆しょうゆ…小さじ2(12g)
 - ☆酒…小さじ2(10g)
 - ☆片栗粉…小さじ2(6g)
- ②
 - ☆しょうゆ…大さじ1.5(27g)
 - ☆みりん…大さじ1.5(27g)
 - ☆砂糖…大さじ1(9g)
 - ☆水…大さじ1(15g)

【作り方】

- れんこんは粗みじん切りにする。
- ボウルに、〈ピュリフィカFIRE〉、鶏ひき肉、①を入れ、よく混ぜ、①を加えてさらに混ぜる。
- ②を8等分にして、丸く形を整えたら、大葉をまく。
- フライパンに油を熱し、③を焼く。2分程度で焼き色がついたらひっくり返し、蓋をしてさらに3分程度焼く。中まで火が通ったら、②を加え、弱火でとろみがつくまで煮詰め、完成♪
※お好みで、大葉は刻んでタネに直接混ぜても美味しいです！

【栄養One Point】

- れんこんは、ビタミンCやカリウムなどのミネラルも豊富です。皮を剥くとすぐに変色するのは、ポリフェノールの一種タンニンが含まれるから。タンニンは、抗酸化作用、消炎、収れん作用があります。このタンニンやカリウムは水に流れ出てしまうので、水にさらす場合は5分程度にしましょう。不溶性食物繊維のムチンも豊富なので整腸作用も有り、美容と健康にお勧めの食材です👉

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）

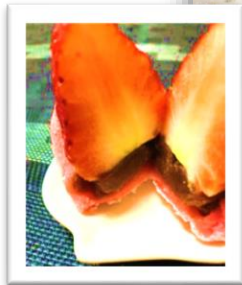


いちご大福

1個あたり

エネルギー	137Kcal
たんぱく質	4.1g
食物繊維	4.4g

※「ピュリフィカFIRE」も含まれています。



旬の食材をおいしくアレンジ♪♪♪特集

【材料 (2人分)】

- ☆ピュリフィカFIRE…1袋
- ☆こしあん…180g
- ☆いちご…大粒6個(216g程度)

- ☆白玉粉…80g
- ☆砂糖…40g
- ☆水…90ml
- ☆着色料(赤) …適量
- ☆片栗粉 (まぶす用) …適量

【作り方】

- いちごは洗い、ヘタを取り、キッチンペーパーで水気をふき取る。
- ボウルに、こしあん、〈ピュリフィカFIRE〉を加え、よく混ぜ、6等分にして丸める。
- 大き目の耐熱ボウルに①を入れてよく混ぜ、ラップをして600wのレンジで2分加熱する。⇒取り出し、全体をよく混ぜ合わせる。⇒ラップをして再度600wレンジで1分30秒加熱する。⇒取り出し、よく混ぜ合わせたら、片栗粉をまぶして6等分にする。
- ③で②を包み、丸める。上部にキッチンバサミで切り込みを入れ、いちごを挟むようにのせる。形を整えたら完成！

【栄養One Point】

- いちごは、ビタミンC、葉酸、食物繊維が豊富で、1日10粒食べるだけで風邪予防になると言われています。ビタミンCが流出してしまうので、ヘタはつけたまま洗いましょう◎

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



牛肉と豆腐と 小松菜のスープ



旬の食材をおいしくアレンジレシピ特集

1人分あたり

エネルギー	459Kcal
たんぱく質	14.4g
食物繊維	5.0g

※「ピュリフィカBB」も含まれています。



【材料 (2人分)】

- ☆牛肉小間切れ…100g
- ☆絹ごし豆腐…100g
- ☆小松菜…150g
- ☆ごま油…大さじ1(12g)
- ☆水…400cc
- ☆すりごま…大さじ1(6g)
- ☆塩・こしょう…適量

- ①
- ☆ピュリフィカBB… 1袋
 - ☆酒…大さじ2(15g)
 - ☆鶏ガラスープ…小さじ1(3g)
 - ☆にんにくすりおろし…小さじ1(5g)
 - ☆砂糖…小さじ1(3g)

【作り方】

- ① 牛肉は食べやすい大きさに切る。小松菜は根元を切り落とし、4cm幅に切る。豆腐は一口大に切る。
- ② 鍋にごま油を熱し、牛肉を炒める。牛肉に火が通ったら、水、①を加えて煮込む。
- ③ ②に小松菜、豆腐を加え、ひと煮立ちしたら、すりごまを加える。塩こしょうで味を整えたら完成！ お好みでブラックペッパーを足しても美味しいです。

【栄養One Point】

- 小松菜は11～3月が旬です。薬膳効果もあり、高血圧や便秘、イライラや不安感によいと言われています。麺つゆを足してうどんを入れて食べても美味しいです♡

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>



えびとサーモンのちらし寿司



旬の食材をおいしくアレンジ♪ポイント特集

1人分あたり

エネルギー	402Kcal
たんぱく質	17.2g
食物繊維	3.2g

※「ピュリフィカBB」も含まれています。



【材料 (2合分)】

- ☆米…2合(300g)
- ☆れんこん…50g
- ☆絹さや…10g
- ☆無頭えび…44g
- ☆水煮たけのこ…200g
- ☆サーモン…60g

- 〈薄焼き卵〉
- ☆卵…2個(100g)
- ☆塩…適量
- ☆片栗粉…小さじ1(3g)
- ☆水…小さじ1(5g)
- ☆油…小さじ½(2g)

- ① ☆水…100ml
- ☆酢…100ml
- ☆砂糖…50g
- ☆和風だし…小さじ½(2g)
- ☆塩…適量

- 〈すし酢〉
- ☆ピュリフィカBB…1袋
- ☆酢…大さじ2(3g)
- ☆砂糖…大さじ2(18g)
- ☆塩…小さじ1(5g)

- ② ☆水…150ml
- ☆顆粒和風だし…小さじ1(4g)
- ☆みりん…大さじ1(18g)
- ☆しょう油…大さじ½(9g)

【作り方】

- ① 〈すし飯〉すし桶に炊き上がったご飯を入れ、〈すし酢〉の材料を加え、しゃもじでざっくり混ぜ合わせる。
- ② 〈れんこん〉皮を剥き、薄切りの半月切りにして、酢を入れたお湯で3分茹で、ザルにあげて水を切る。ボウルに①を合わせ、れんこんを加えて味がなじむまで置く。
- ③ 〈絹さや〉ヘタと筋を取り、軽く茹でる。粗熱が取れたら、斜め半分に切る。
- ④ 〈えび〉爪楊枝などで背ワタを取り、茹で、背の部分から半分に切る。
- ⑤ 〈たけのこ〉半分に切り、薄切りにする。鍋に②を熱し、たけのこを加えて弱火で10分程度煮たら火を止め、④のえびを加えて10分程度置いて味をなじませる。
- ⑥ 〈薄焼き卵〉ボウルに卵を割り入れ、塩、片栗粉、水を加え、よく混ぜ合わせたらザルで濾す。フライパンに油を熱し、卵液を入れ、両面を焼く。粗熱が取れてから薄切りにする。
- ⑦ 〈サーモン〉一口大に切る。
- ⑧ お皿にすし飯をのせ、れんこん、絹さや、えび、たけのこ、サーモン、薄切り卵を盛り付ける。最後に白いりごまをちらして完成！

【栄養One Point】

- ちらし寿司は具材を上手に選ぶと、炭水化物、たんぱく質、食物繊維をバランス良くとることができます。彩りも鮮やかで、お花見やお誕生日などのイベントにもお勧めです✿

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)



まぐろのカルパッチョ



旬の食材をおいしくアレンジレシピ特集

1人分あたり	
エネルギー	381Kcal
たんぱく質	27.1g
食物繊維	3.8g

※「ピュリフィカBB」も含まれています。



【材料 (2人分)】

- ☆まぐろ…200g
- ☆れんこん…100g
- ☆揚げ油…適量

〈ソース〉

- ☆ピュリフィカBB…1袋
- ☆しょう油…大さじ1(18g)
- ☆みりん…大さじ1(18g)
- ☆砂糖…小さじ1(3g)
- ☆ごま油…大さじ½(6g)

【作り方】

- ① れんこんは薄切りにする。まぐろは食べやすい大きさに切る。
- ② 〈ソース〉ボウルに④を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油を熱し、れんこんをカリッと揚げる。
- ④ お皿にまぐろを並べ、その上に③を盛り付け、②の〈ソース〉を全体にかけて完成！
※お好みで、かいわれ大根や千切りにした大葉を添えても美味しいです。

【栄養One Point】

- まぐろに含まれるたんぱく質は良質で、必須アミノ酸のメチオニンを多く含みます。赤身にはセレンも含まれており、これは脂肪の酸化を防ぐ抗酸化力の高い成分です。また、脂がのった部分には、EPAとDHAも多く含まれるので、丸ごと食べられる刺身が一番お勧めの食べ方です♪

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)

「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）

