



# しらすトースト



元気が出る！アレンジレシピ特集

## 【材料 (2人分)】

- ☆ピュリフィカFIRE…1袋
- ☆マヨネーズ…大さじ2(30g)
- ☆食パン(6枚切り) …2枚(126g)
- ☆しらす…30g
- ☆ピザ用チーズ…30g
- ☆きざみ海苔…適量(約1g)

### 1人分あたり

エネルギー	344Kcal
たんぱく質	12.0g
食物繊維	5.4g

※「ピュリフィカFIRE」も含まれています。

## 【作り方】

- ① ボウルにマヨネーズと「ピュリフィカFIRE」を合わせる。
- ② 食パンの片面に①を塗り、しらす、ピザ用チーズをのせる。
- ③ ②をオーブントースターで5分程度焼き、きざみ海苔を散らして完成♪

## 【栄養One Point】

- しらすにはビタミンD、良質なたんぱく質、ビタミンB1、ビタミンB2が多く含まれており、新陳代謝を活発にしてくれる働きがあります。チーズを合わせることでカルシウムを積極的にとりたい方にもおすすめな1品です。

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)



# 元気もりもり餃子



1個あたり	
エネルギー	58Kcal
たんぱく質	2.9g
食物繊維	0.9g

※「ピュリフィカFIRE」も含まれています。



元気が出る！アレンジレシピ特集

## 【材料（20個分）】

- ☆ピュリフィカFIRE…1袋
- ☆餃子の皮(大判)…20枚(146g)
- ☆豚ひき肉…200g
- ☆豆苗…1/2パック(50g)
- ☆にら…半束(65g)
- ☆キャベツ(小玉)…1/4個(150g)
- ☆しょうが…1かけ(15g)
- ☆塩・こしょう・酒…適宜

④

- ☆酒(紹興酒など)…大さじ1(15g)
- ☆オイスターソース…大さじ1(18g)
- ☆中華だし…小さじ1(2.5g)  
〈ウェイパーなど〉
- ☆しょう油…小さじ2(12g)
- ☆ごま油…大さじ1(12g)

〈焼き上げ用〉

☆お湯、ごま油(焼き+焼き上げ)…適宜

〈餃子のタレ〉

☆しょう油、ラー油、酢など…適宜

## 【作り方】

- ① 豆苗、にら、キャベツはみじん切りにする。しょうがはすりおろす。
- ② ボウルに豚ひき肉を入れ、塩・こしょう・酒を加えて粘り気が出るまでこねる。
- ③ ②に、①、④、「ピュリフィカFIRE」を加え、よくこねる。
- ④ ③を餃子の皮で包む。(包んだ餃子は冷凍庫へ入れておくと皮がふやけません)
- ⑤ フライパンにごま油を熱し、餃子を並べ、中火で焼き色をつける。
- ⑥ ⑤に、餃子が1/4程度浸るくらいのお湯を入れ、蓋をして、水分がなくなるまで弱火～中火で蒸し焼きにする。
- ⑦ ⑥の水分がほとんどなくなったら蓋を取り、ごま油を適量まわしかけて表面がカリッとするまで焼いたら完成！

## 【栄養One Point】

- 豆苗は、皮膚や粘膜の健康維持を助けるβ-カロテン、ストレスへの抵抗力を高める抗酸化作用をもつビタミンCとビタミンE、また骨の健康をサポートしてくれるビタミンKやカルシウムも豊富に含まれています。ニラには、豚肉に多く含まれるビタミンB1を体内に留める働きをするアリシンが含まれています。材料の組み合わせも抜群で疲労回復にお勧めのレシピです。

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)



# 切り干し大根と豆腐のチヂミ風

## 1人分あたり

エネルギー	316kcal
たんぱく質	17.3g
食物繊維	8.9g

※「Purifica FIRE」も含まれています。



元気が出る！アレンジレシピ特集

## 【材料（2人分）】

- ☆絹ごし豆腐…1/2丁(200g)
- ☆切り干し大根…40g
- ☆明太子…50g
- ☆とろけるチーズ…40g
- ☆ごま油…小さじ1(4g)
- ☆盛り付け…小ねぎ、白ごま(お好みで)

①

- ☆Purifica FIRE…1袋
- ☆片栗粉…大さじ4(36g)
- ☆鶏ガラスープの素…小さじ1/2(2g)
- ☆砂糖…小さじ1(3g)

## 【作り方】

- ① 切り干し大根を水で戻し、水気をしぼり、食べやすい大きさに細かく切る。
  - ② 絹ごし豆腐はキッチンペーパーで水気をよく拭き取る。
  - ③ ボウルに、ほぐした明太子、①、①、①、とろけるチーズを加え、滑らかになるまでよく混ぜる。
  - ④ フライパンにごま油を熱し、③を入いれ、中火で蓋をして両面を焼く。
  - ⑤ ④の両面にこんがり焼き色がついたら、強火にしてカリッと仕上げたら完成。
- ※お好みで小ねぎや白ごまを盛り付けください。

## 【栄養One Point】

- 豆腐：たんぱく質が豊富。女性にお勧めの大豆イソフラボンや、脳の活性化に良いというレシチン、コリンなどの栄養素も含まれます。
- 切り干し大根：食物繊維が豊富で腸内環境に良いです。
- チーズ：カルシウムが豊富。発酵食品なので腸内環境にもお勧めです。

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）



# ホエイのオレンジドリンク ～チーズソースストップング～



元気が出る！アレンジレシピ特集

## 【材料 (2人分)】

- ☆ピュリフィカFIRE…1袋
- ☆ホエイ…50ml
- ☆牛乳…50ml
- ☆オレンジジュース…150ml
- ☆オレンジ…10g
- ☆パイナップル…37g

〈チーズソース〉

- ☆クリームチーズ…25g
- ☆水…大さじ1

### 1人分あたり

エネルギー	158Kcal
たんぱく質	8.7g
食物繊維	4.5g
※「ピュリフィカFIRE」も含まれています。	

※ヨーグルト400gを冷蔵庫で一晩水切りすると、水切りヨーグルト約200gとホエイ(乳清)200mlができます。“ギリシャ風サラダ”レシピと併せておためください。

## 【作り方】

- ① 〈チーズソースをつくる〉常温でやわらかくしたクリームチーズをボウルに入れ、水を少しずつ加えながら、泡だて器でよく混ぜる。
  - ② ボウルにホエイ、「ピュリフィカFIRE」を入れ、泡だて器を混ぜ、さらに牛乳を加えてよく混ぜる。
  - ③ グラスにフルーツを入れ、②とオレンジジュースを少しずつ注ぐ。最後に①のチーズソースをのせて盛り付けたら完成です。
- ※夏はクラッシュした氷を入れ、冷たくして召し上がってください。

## 【栄養One Point】

- ヨーグルトから出てくる水分をホエイ(乳清)といい、たんぱく質やビタミン、ミネラルなどの栄養分が含まれています。食欲の無い時の栄養補給にもお勧めです。フルーツをタピオカ、アロエ、ナタデココに変えるなど、色々アレンジ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)



# しらすピーマン炒め



元気が出る！アレンジレシピ特集

## 【材料 (2人分)】

- ☆ピュリフィカBB…1袋
- ☆しらす…50g
- ☆ピーマン…5個(140g)
- ☆ごま油…大さじ2(24g)
- ☆しょう油…大さじ1(18g)
- ☆みりん…大さじ1(18g)

1人分あたり	
エネルギー	186Kcal
たんぱく質	5.2g
食物繊維	4.4g

※「ピュリフィカBB」も含まれています。

## 【作り方】

- ① ピーマンは、ヘタと種を取り除き、縦に5mm幅の細切りにする。
  - ② フライパンにごま油を熱し、しらすをカリカリに炒め、①を加えて軽く炒め、火を止める。
  - ③ ②にしょう油、みりん、「ピュリフィカBB」を加え、再び中火で軽く炒めたら完成！
- ※仕上げに白ごまをふりかけてもOK！調味料はお好みで調整ください。

## 【栄養One Point】

- しらすは丸ごと食べられるのでカルシウムがとても豊富です。ピーマンにはビタミンAやCなどのビタミンの他、鉄やカルシウムなどのミネラルも豊富に含まれているので、夏バテ予防や疲労回復にお勧めです。お弁当のおかずやおにぎりの具にしてもおいしいです♪

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)



# ユッケジャンスープ

## 1人分あたり

エネルギー 782Kcal

たんぱく質 44.9g

食物繊維 9.9g

※「ピュリフィカBB」も含まれています。



## 【材料 (2人分)】

- ☆牛肉薄切り…300g
- ☆にんじん…1/2本(40g)
- ☆長ねぎ…1本(80g)
- ☆小ねぎ…1束(100g)
- ☆卵…2個(120g)
- ☆ごま油…炒め用:小さじ2(8g)  
仕上げ用:大さじ1(12g)

- ☆しょう油…大さじ3(54g)
- ☆砂糖…大さじ2(18g)
- ☆すりごま…大さじ2と1/2(15g)
- ☆にんにくチューブ…5cm(2.5g)
- ☆しょうがチューブ…5cm(2.5g)
- ☆ピュリフィカBB…2袋
- ☆水…900ml
- ☆しょう油…大さじ1(18g)
- ☆コチュジャン…大さじ2(42g)
- ☆豆板醤…小さじ1(7g)
- ☆中華だし…大さじ1(8g)
- ☆塩…ひとつまみ(1g)

元気が出る！アレンジレシピ特集

## 【作り方】

- ① 長ねぎは斜め切り、にんじんは細切り、小ねぎはお好みの大きさに切る。
- ② フライパンに炒め用のごま油を熱し、牛肉薄切りを炒め、色が変わってきたら①を加えて味がよく浸みわたるまで炒める。
- ③ ②に、②、にんじんを加え強火で煮込み、沸騰したら長ねぎを加え中火にして、具材に火が通るまで煮込む。
- ④ ③に小ねぎ、溶いた卵、仕上げ用のごま油を加え、よく混ぜ合わせたら完成。

## 【栄養One Point】

牛肉には良質なたんぱく質、にんじんにはオレンジ色のβ-カロテンが豊富です。また、にんにく、しょうが、ねぎ類は身体を温める働きがあります。体温が上がると免疫力アップにつながります。

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)



# 簡単カオマンガイ

## 1人分あたり

エネルギー	680Kcal
たんぱく質	26.2g
食物繊維	3.5g
※「ピュリフィカBB」も含まれています。	



元気が出る！アレンジレシピ特集

## 【材料 (2人分)】

- ☆ピュリフィカBB…1袋
- ☆米…1合(150g)
- ☆鶏もも肉…1枚(200g)
- ☆長ねぎ…20g + 青い部分
- ☆ごま油…大さじ1(12g)

- ① {
- ☆酒…大さじ1(15g)
  - ☆塩…小さじ1/4 (1.5g)
  - ☆こしょう…小さじ1/4(0.5g)

- ② {
- ☆ごま油…大さじ1(12g)
  - ☆にんにくすりおろし…小さじ1/2(2.5g)
  - ☆しょうがすりおろし…小さじ1/2(5g)
  - ☆鶏がらスープの素…小さじ1(2.5g)

- ③ {
- ☆オイスターソース…大さじ1(18g)
  - ☆ナンプラー…大さじ1(17g)
  - ☆レモン汁…大さじ1(15g)
  - ☆砂糖…小さじ1(3g)

## 【作り方】

- ① 鶏もも肉は半分に切り、脂の部分を切り落とし、フォークで数か所穴を開ける。
- ② ビニール袋に①と①を入れ、よくもみこんで10分程おき、下味をつける。
- ③ 炊飯器に米と②を入れ、1合分の目盛りになるよう水を入れる。その上に②を入れ、最後に長ネギの青い部分をのせ、スイッチを入れて炊く。
- ④ 〈タレをつくる〉フライパンにごま油を熱し、みじん切りにした長ねぎを炒め、「ピュリフィカBB」、③を加えてよく混ぜ合わせたら完成。
- ⑤ ③が炊けたら、鶏もも肉を食べやすい大きさに切り、お皿に盛り付ける。④のタレをかけて召し上がってください。

※お好みでパクチー、ライム、チリソースを添えてください。

## 【栄養One Point】

- 鶏もも肉には、良質なたんぱく質や脂質、たんぱく質と脂質を体内でエネルギーに変えるために必要なビタミンB2、赤血球中のヘモグロビン生成を助けるビタミンB12が含まれています。調理の際に、皮の部分を取り除くと、エネルギーが約半分になります。

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)



# ギリシャ風サラダ

## 1本あたり

エネルギー	244Kcal
たんぱく質	11.1g
食物繊維	8.2g

※「ピュリフィカBB」も含まれています。



元気が出る！アレンジレシピ特集

## 【材料 (2人分)】

- ☆なす…3本(240g)
- ☆トマト(大)…1個(279g)
- ☆紫玉ねぎ…1/4個(15g)
- ☆水切りヨーグルト…200g

④

- ☆ピュリフィカBB…1袋
- ☆白練りごま…大さじ1と1/2(22.5g)
- ☆にんにくチューブ…2g
- ☆塩…小さじ1/3(2g)
- ☆こしょう…適宜
- ☆クミンパウダ…適宜

※ヨーグルト400gを冷蔵庫で一晩水切りすると、水切りヨーグルト約200gとホエイ(乳清)200mlができます。“ホエイのオレンジドリンク”レシピと併せておためください。

## 【作り方】

- ① 〈水切りヨーグルトをつくる〉ボウルにザルをのせてペーパータオルを敷き、ヨーグルトを入れ、ラップをして冷蔵庫で一晩置く。
- ② なすは浅い切れ目を数本入れ、600wのレンジで3~4分加熱する。冷めたら一口サイズに切る。
- ③ トマトは一口サイズに切る。紫玉ねぎは薄切りにする。
- ④ ボウルで①の水切りヨーグルトと④をよく混ぜ合わせ、②と③を加えて軽く和えたら完成です。



## 【栄養One Point】

- ▶ヨーグルトの整腸作用は免疫アップにつながります。トマトにはリコピン、なすにはナスニンという抗酸化作用のある栄養素が含まれます。ヨーグルトのさっぱり感とチーズの様な濃厚さもあるエスニック風味のサラダです。

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）

