



韓国風海苔巻き

【材料（2人分/3本）】

☆焼きのり…3枚(9g)

〈ご飯〉

☆ご飯…360g

☆塩…一つまみ(1g)

☆ごま油…小さじ1(4g)

☆ピュリフィカBB…1袋

〈菜の花〉

☆菜の花…1/2束(96g)

☆しょうゆ…小さじ1(6g)

☆ごま油…小さじ1(4g)

〈にんじん〉

☆にんじん…1/2本(70g)

☆ごま油…大さじ1(12g)

☆塩…少々

〈牛肉〉

☆牛切り落とし薄切り…120g

☆にんにくすりおろし…5g

☆しょうがすりおろし…10g

☆砂糖…大さじ1(9g)

☆しょう油…大さじ1(18g)

☆酒…大さじ1(15g)

☆白ごま…大さじ1(9g)



お弁当♪アレンジレシピ特集

1人分あたり

エネルギー	440Kcal
たんぱく質	15.3g
食物繊維	7.3g

※「ピュリフィカBB」も含まれています。

【作り方】

- ① 〈ご飯〉ボウルに、ご飯と④を入れ、しゃもじで切るように混ぜる。
- ② 〈菜の花〉菜の花は塩を少々入れた熱湯でゆで、水に取る。水気を絞って根本の硬い部分を切り落とし、⑤で味付けする。
- ③ 〈にんじん〉にんじんは細切りする。フライパンにごま油を中火で熱し、軽く炒め、塩少々を加えて取り出す。
- ④ 〈牛肉〉③のフライパンで牛肉を炒め、⑥を加えてよくからめる。
- ⑤ 巻きすに、のり1枚を横長にのせ、①を薄く広げ、手前から③、②の順に置き、その上に④を置く。指で具を押さえながら巻きすを持ち上げ手前から巻き、しっかりと押さえ形を整える。巻き終わりを下にしてまな板にのせ、ごま油を刷毛でのり全体に塗る。白ごまをふって、食べやすい大きさに切る。(これを繰り返して3本作る)

※巻きす⇒サランラップ、刷毛⇒キッチンペーパーで代用できます。



【栄養One Point】

- 緑黄色野菜、牛肉のたんぱく質、栄養豊富なゴマも入って栄養満点です。一口サイズでお子様のおやつにもお勧めです。干しいたけ、漬物、卵焼きなどの具材を加えても楽しめます♪

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)



鶏肉のハニーマスタード

1人分あたり

エネルギー	584kcal
たんぱく質	28.1g
食物繊維	3.5g

※「ピュリフィカBB」も含まれています。



お弁当♪ アレンジレシピ特集

【材料（2人分）】

- ☆鶏もも肉…1枚(300g)
- ☆小麦粉…大さじ1と1/2(13.5g)
- ☆オリーブオイル…大さじ2(24g)
- ☆パプリカ…1/2個(65g)
- ☆塩こしょう…少々

- ①
- ☆ピュリフィカBB…1袋
 - ☆粒マスタード…大さじ1(18g)
 - ☆はちみつ…小さじ2(14g)
 - ☆しょう油…小さじ2(12g)
 - ☆レモン汁…小さじ1(5g)

【作り方】

- ① 鶏もも肉の余分な脂を包丁で取り除き、塩こしょうをして一口大に切り、小麦粉をまぶす。
- ② パプリカは種を取り除き、乱切りする。
- ③ フライパンにオリーブオイル半量を熱し、②を入れて焼き目をつけてから器に取り出す。
- ④ ③に残りのオリーブオイルを足し、①の皮面を下にして並べて焼く。皮がパリパリに焼けたらひっくり返し、弱めの中火でじっくり火を通す。火が通ったら、フライパンの余分な油をキッチンペーパーでふき取る。
- ⑤ ④に③を戻し入れ、①を加えてよくからめたら完成！

【栄養One Point】

- 鶏肉には良質なたんぱく質、皮膚や肌の粘膜の健康維持を助けるナイアシン、必須アミノ酸トリプトファンが含まれていますので栄養満点！
小麦粉をまぶすことで、冷めても鶏肉が固くならずジューシーでお弁当に最適です◎

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）



レンコンとにんじんのきんぴら



1人分あたり	
エネルギー	239kcal
たんぱく質	5.7g
食物繊維	7.5g
※「ピュリフィカFIRE」も含まれています。	



お弁当♪アレンジレシピ特集

【材料（2人分）】

- ☆ピュリフィカFIRE…1袋
- ☆にんじん…70g
- ☆レンコン…120g
- ☆ごま油…大さじ1(12g)
- ☆白ごま…大さじ2(18g)

- ④
- ☆しょう油…大さじ2(36g)
 - ☆砂糖…大さじ1(9g)
 - ☆みりん…大さじ1(18g)
 - ☆酒…大さじ1(15g)
 - ☆和風だし…小さじ1(3g)

※辛めにしたい場合は鷹の爪を1~2本加えて下さい

【作り方】

- ① レンコンは皮をむき、5mm幅のいちょう切りにして水に10分程さらし、水気を切る。
- ② にんじんは長さ3cmの細切りにする。
- ③ ボウルに④を合わせる。
- ④ フライパンにごま油を中火で熱し、香りがでてきたら①と②を加え、レンコンがしんなりするまで炒める。
- ⑤ ④に③を加えて合わせる。煮汁が少し残る程度で火を止め、「ピュリフィカFIRE」、白ごまを加えて混ぜ合わせ、全体になじんだら完成！

【栄養One Point】

▶ ビタミンCは水溶性で熱や光に弱い性質ですが、レンコンに含まれるビタミンCは、でんぷん質で守られているため、加熱しても壊れにくい特長があります。また、「ピュリフィカFIRE」を加えると煮汁が具材によく絡むので、お弁当にぴったりです👉

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）



手羽元韓国風 オープン焼き

1本あたり

エネルギー	160kcal
たんぱく質	9.1g
食物繊維	1.1g
※「ピュリフィカBB」も含まれています。	



お弁当♪
アレンジレシピ特集

【材料（6本分）】

- ☆手羽元…6本(300g)
- ☆ピュリフィカBB…1袋
- ☆味噌…大さじ1(18g)
- ☆コチュジャン…大さじ1(14g)
- ☆ごま油…大さじ1(12g)
- ☆はちみつ…大さじ1(21g)
- ☆にんにくすりおろし…5g



【作り方】

- ① 手羽元はフォークを使って数か所穴をあける。
- ② ポリ袋に①と④を全て入れ、よく揉んで一晩冷蔵庫で置く。
- ③ クッキングシートを敷いた天板に②を並べ、220℃で熱したオーブンで14分焼いて完成！

【栄養One Point】

▶「ピュリフィカBB」に漬けるとお肉が柔らかくなるので、お子様やご高齢の方も食べやすいです。
材料を全てポリ袋に入れ、一晩つけて置くだけなので、とても簡単です♪

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）



のり弁

(味付おかか+にんじんの明太しりしり)

にんじんの明太しりしり



味付おかか



お弁当♪アレンジレシピ特集

1人分あたり

エネルギー	715kcal
たんぱく質	21.2g
食物繊維	12.0g

※「ピュリフィカFIRE」と「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FIRE…1袋
- ☆お米…2合(300g)
- ☆のり…1/4枚(0.75g)
- ☆しょう油…小さじ1/2(3g)

- 〈にんじんの明太しりしり〉
- ☆ピュリフィカBB…1袋
- ☆にんじん…1本(150g)
- ☆明太子…30g
- ☆めんつゆ…大さじ1(15g)
- ☆ごま油…小さじ1(4g)

- 〈味付おかか〉
- ☆ピュリフィカFAIRE…1/2袋
- ☆かつお節…15g
- ☆しょう油…大さじ1(18g)
- ☆みりん…大さじ1(18g)
- ☆酒…大さじ1(15g)
- ☆砂糖…小さじ1(3g)

【作り方】

- ① お米を通常通り炊く。炊けたら最初に「ピュリフィカFIRE」を入れ、しゃもじで混ぜ合わせる。
- ② 〈にんじんの明太しりしり〉にんじんは千切りにする。明太子の薄皮をはがし、ほぐす。フライパンにごま油を熱し、にんじんをしんなりするまで炒め、「ピュリフィカBB」、めんつゆ、明太子を入れて混ぜ合わせる。出来上がったら冷ましておく。
- ③ 〈味付おかか〉耐熱容器に材料を全て入れ、よく混ぜ合わせる。ラップなしで、500wのレンジで1分半加熱する。
- ④ お弁当箱に①⇒③⇒①⇒しょう油をつけた海苔、の順にのせてのり弁をつくる。②を盛り付けたら完成！！

【栄養One Point】

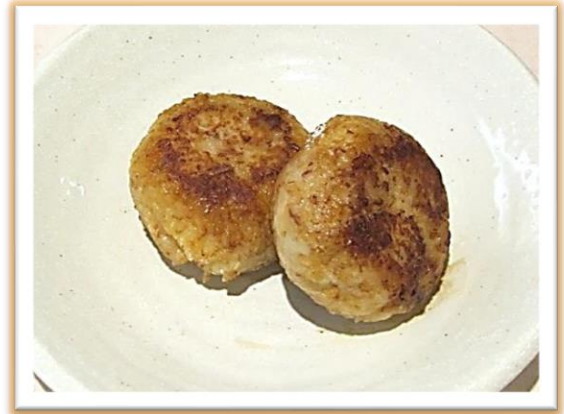
- ごま油で炒めることで、にんじんに含まれるβ-カロテンの吸収率がアップします！

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)



焼きおにぎり

1個あたり	
エネルギー	325kcal
たんぱく質	8.3g
食物繊維	3.2g
※「ピュリフィカBB」も含まれています。	



【材料（2人分/4個）】

☆温かいご飯…400g

☆油…大さじ2(36g)

① { ☆しょうゆ…大さじ2(36g)
☆ピュリフィカBB…1袋

② { ☆かつお節…5g
☆ベビーチーズ…4個(約60g)
☆天かす…15g
☆ラー油…大さじ1(12g)
☆白ごま…大さじ1(9g)



お弁当♪ アレンジレシピ特集

【作り方】

- ① ②のベビーチーズは小さ目のサイコロ状に切る。
- ② ①を器に入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③ ボウルに温かいご飯と②を入れ、しゃもじで混ぜ合わせ、おにぎりを4個つくる。
- ④ フライパンに油を熱し、③を焼く。両面にしっかり焼き目がついたら、②を2回に分けて回し入れておにぎりの両面によくからめたら完成♪

【栄養One Point】

美味しだけでなく、たんぱく質、カルシウムもとれるチーズはご飯との相性がバツグンです。また、ごま油が主原料のラー油は香ばしく、食欲をそそります◎

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）



ブロッコリーおかか和え



お弁当♪ アレンジレシピ特集

【材料 (2人分)】

- ☆ブロッコリー…120g
- ☆かつお節…2g
- ☆ピュリフィカBB…1袋
- ☆マヨネーズ…大さじ1(12g)
- ☆しょう油…小さじ1(6g)
- ☆白ごま…5g

④

1人分あたり

エネルギー	92Kcal
たんぱく質	3.8g
食物繊維	5.3g
※「ピュリフィカBB」も含まれています。	

【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に切り分ける。
- ② 塩を少々加えた沸騰したお湯で①を3分程ゆで、ザルにあげて水気をしっかり切る。
- ③ ボウルで④と②を合わせ混ぜ、かつお節を加え、ざっくり和えたら完成！

【栄養One Point】

- ▶ ブロッコリーはβ-カロテンが豊富な緑黄色野菜で、ビタミンC、葉酸、カリウムなども含まれています。茎や葉の部分も栄養価が高いので、残さず食べましょう♪

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)



塩昆布の甘辛卵焼き

1人分あたり

エネルギー	135kcal
たんぱく質	4.8g
食物繊維	4.4g

※「ピュリフィカFIRE」も含まれています。



お弁当♪ アレンジレシピ特集

【材料（2人分）】

☆卵…3個(約180g)

☆油…小さじ2(8g)

- ①
- ☆ピュリフィカFIRE…1袋
 - ☆塩昆布…5g
 - ☆砂糖…大さじ1(9g)



【作り方】

- ① ボウルに卵を割りほぐし、①を加えて混ぜる。
- ② フライパンに油を少量熱し、①の1/4量を入れて箸で攪拌しながら全体に広げる。半熟状になったら箸で手前に巻いてからフライパン奥側に押し、空いた手前のスペースにキッチンペーパー等を使って油を少量なじませ、さらに1/4量を入れ、卵焼きの下に流し入れるようにして巻きながら焼く。これを繰り返す。
- ③ ②をアルミホイルで包み形を整え、荒熱が取れたら一口に切り分けて完成♪

【栄養One Point】

- 卵は完全栄養食で、しかも消化・吸収率も高いので毎日食べたいですね。塩昆布が甘味をバランスよく引き立ててくれます♡

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：03-6230-2471

※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）

