



# ゴールドキウイソースの カルパッチョ



赤・黄・緑・紫のファイトケミカルアレンジレシピ特集



## 1人分あたり

エネルギー	264kcal
たんぱく質	26.1g
食物繊維	3.6g

※「ピュリフィカBB」も含まれています。

## 【材料（2人分）】

- ☆生ホタテ…4個(220g)
- ☆生サーモン…4切(60g)
- ☆カイワレダイコン…10g

〈ゴールドキウイソース〉

☆ゴールドキウイ…1個(100g)

☆ピュリフィカ BB…1袋

① { ☆オリーブオイル…大さじ1と1/2(18g)  
☆塩…小さじ1/2(3g)

## 【作り方】

- ① 生ホタテ、生サーモンを食べやすい大きさにして、お皿に盛り付ける。
- ② ゴールドキウイの皮を剥き、フォークなどで潰す。
- ③ ボウルに①を入れて混ぜ合わせ、さらに②を加えてよく混ぜ合わせる。
- ④ ①に③をかけて、カイワレ大根を飾り完成♪

## 【栄養One Point】

- ゴールドキウイで『ルテイン』、サーモンで『アスタキサンチン』をとることができます。また、ゴールドキウイにはレモンの8個以上のビタミンC、リンゴ7個以上のビタミンE等も含まれ、簡単で色々な栄養素をとることができるレシピです。

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）



# 鶏のカシス味噌ソース添え



赤・黄・緑・紫のファイトケミカルアレンジレシピ特集



1人分あたり	
エネルギー	554Kcal
たんぱく質	34.1g
食物繊維	3.4g

※「ピュリフィカBB」も含まれています。  
※写真のレタスは含まれていません。

## 【材料 (2人分)】

- ☆鶏もも肉…小2枚(400g)
- ☆塩…少々(約0.6g)
- ☆黒こしょう…少々(0.3g)
- ☆玉ねぎ…50g
- ☆油…大さじ1(12g)

### 〈カシス味噌ソース〉

- ☆カシスジャム…大さじ1(21g)
- ☆ピュリフィカBB…1袋
- ☆砂糖…大さじ1(9g)
- ☆味噌…大さじ1/2(9g)
- ☆酒…50cc
- ☆水…50cc

味噌の味によって、砂糖の量は好みで調整してください。

## 【作り方】

- ① 玉ねぎをみじん切りにする。
- ② フライパンに油(大さじ1)を熱し、①を炒め、あめ色になったら弱火にする。
- ③ ②に④を加え、混ぜ合わせながらよく煮詰め、火を止める。
- ④ 鶏もも肉の両面に塩、こしょうをふる。
- ⑤ フライパンに油(大さじ1)を熱し、④の皮目を下にして焼く。カリカリになったら、ひっくり返して両面を焼く。
- ⑥ ⑤を食べやすい大きさに切り、お皿に盛り付ける。③のソースを添えて出来上がり♪

## 【栄養One Point】

- カシスには、摂取してから体内で作用する時間が早いと言われる特有の『アントシアニン』の他、ビタミンCやビタミンEなども多く含まれます。ブルーベリーよりも酸味があるので、さっぱりしたフルーティな仕上がりになります。

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)



# 肉巻き野菜の蒸籠蒸し



赤・黄・緑・紫のファイトケミカルアレンジレシピ特集



1人分あたり

エネルギー	438kcal
たんぱく質	13.3g
食物繊維	12.4g

※「ピュリフィカBB」も含まれています。

人参つけダレ↓



きれいなオレンジ色

## 【材料（2人分）】

- ☆豚バラ薄切り…100g
- ☆レタス…1/2個(150g)
- ☆アスパラガス…2本(50g)
- ☆えのきだけ…1/2束(85g)
- ☆エリンギ…1/2パック(100g)
- ☆プチトマト…4個(60g)
- ☆パプリカ…1/4個(35g)

〈人参つけダレ〉

- ☆人参…1本(約100g)
- ☆玉ねぎ…1/4個(50g)
- ☆ピュリフィカBB…1袋
- ☆酢…大さじ1(15g)
- ☆オリーブオイル…大さじ2(24g)
- ☆塩…小さじ1/6(1g)
- ☆はちみつ…小さじ1/2(3.5g)

## 【作り方】

- ① 〈野菜を豚肉で巻く〉  
[レタス]手でちぎり、葉を内側に丸め、豚肉で巻く。[アスパラガス]根本の硬い部分を切り落とし、2本まとめて豚肉で巻き、4等分に切る。[エノキ]直径1.5cm程にまとめ、豚肉で巻く。[エリンギ]縦1/4に切り、半量ずつ豚肉で巻く。[プチトマト]ヘタを取り、豚肉を1周巻き、爪楊枝で止める。[パプリカ]4等分にして、半量ずつ豚肉で巻く。
- ② ①を蒸籠（または蒸し器）に並べ、豚肉に火が通るまで(5分～10分)蒸す。
- ③ 〈人参つけダレをつくる〉人参、玉ねぎをフードプロセッサーですりおろし、ボウルに入れる。④を加えて混ぜ合わせる。
- ④ ②をお皿に盛りつけ、③の人参つけダレを添えて出来上がり♪

## 【栄養One Point】

- 野菜の色々なカロテノイドと豚肉のビタミンB1をバランス良くとることができます。蒸してあるので胃にも優しいです。旬の野菜で色々な種類のカロテノイドを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）



# 濃厚パンプキンスープ



赤・黄・緑・紫のファイトケミカルアレンジレシピ特集



1個あたり	
エネルギー	347kcal
たんぱく質	5.8g
食物繊維	7.3g

※「ピュリフィカBB」も含まれています。  
※生クリーム、パセリも含まれています。

## 【材料（2人分）】

- ☆ピュリフィカ BB…1袋
- ☆かぼちゃ…1/8個(200g)
- ☆玉ねぎ…1/4個(50g)
- ☆バター…10g
- ☆水…200ml
- ☆牛乳…200ml

- ④ {
- ☆オリーブオイル…大さじ1(12g)
  - ☆コンソメ…小さじ1(3g)
  - ☆砂糖…小さじ1(3g)

〈お好みで〉

- ☆生クリーム…大さじ2(30g)
- ☆パセリ…2g

## 【作り方】

- ① かぼちゃは皮をむき、種とワタを取り、一口大に切る。玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋にバターを熱し、①の玉ねぎを入れ、しんなりするまで炒める。
- ③ ②に水、④、①のかぼちゃを加えて煮込み、かぼちゃが柔らかくなったら火を止める。
- ④ ③に〈ピュリフィカBB〉を加え、ブレンダー(またはミキサー)で攪拌する。
- ⑤ ④に牛乳を加え、弱火で温めたら完成。器に盛り付け、お好みで生クリームやパセリを入れて召し上がってください♡

## 【栄養One Point】

- かぼちゃには、抗酸化作用のある『β-カロテン』、ビタミンC、ビタミンEが揃っています。『β-カロテン』とビタミンEは脂溶性のため、油と一緒に取ると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)



# とうもろこしご飯



赤・黄・緑・紫のファイトケミカル  
アレンジレシピ特集



## 【材料 (米2合分)】

- ☆米…2合(300g)
- ☆ピュリフィカFIRE…1袋
- ☆とうもろこし…1本(175g)
- ☆白だし…50ml
- ☆大葉…10枚(5g)

1人分(1/4)あたり	
エネルギー	427kcal
たんぱく質	10.9g
食物繊維	6.3g
※「ピュリフィカFIRE」も含まれています。	

## 【作り方】

- ① お米を洗ってザルに上げ、水気を切る。
- ② 大葉を千切りにする。
- ③ とうもろこしの皮を剥き、3等分に切ってから、包丁で実の部分こそげ取る。
- ④ 炊飯器に①、〈ピュリフィカFIRE〉、白だしを入れ、さらに目盛りになるまで水を加えて、ひと混ぜする。
- ⑤ ④に③の実と芯を加えて、スイッチオン！
- ⑥ ⑤が炊き上がったら、器に盛り付け、②を飾って出来上がり♪

## 【栄養One Point】

- ☛ とうもろこしには『ルテイン』と、橙系の『ゼアキサンチン』が含まれ、不溶性の食物繊維も豊富です☺

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)

# トマトラーメン



赤・黄・緑・紫のファイトケミカルアレンジレシピ特集

## 1人分あたり

エネルギー	774Kcal
たんぱく質	25.6g
食物繊維	11.7g

※「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
- ☆中華麺…2玉(440g)
- ☆鶏もも肉…80g
- ☆玉ねぎ…1/2個(100g)
- ☆セロリ…1茎(100g)
- ☆小松菜…1/3束(80g)
- ☆プチトマト…8個(120g)
- ☆オリーブオイル…大さじ2(24g)
- ☆トマトピューレ…150g
- ☆トマトスープ(レトルト)…400g
- ☆にんにく…1かけ(10g)
- ☆塩…小さじ1/2(3g)
- ☆料理酒…大さじ2(30g)
- ☆鶏ガラ…小さじ2(6g)
- ☆中華だし…小さじ1(2.5g)
- ☆水…100cc

## 【作り方】

- ① 鍋に①と鶏もも肉を入れて火にかける。鶏もも肉に火が通ったら、取り出して1cm幅に切る。汁は残しておく。
- ② 玉ねぎ、セロリ、にんにくをみじん切りにする。
- ③ 深めの鍋にオリーブオイル(大さじ1)を熱し、にんにく(半分)を炒め、にんにくの風味がオリーブオイルについたら、玉ねぎ、セロリを加えて炒める。
- ④ ③にとトマトピューレ、トマトスープ、〈ピュリフィカFIRE〉、①の汁を加えてに火をかけ、塩で味をととのえる。
- ⑤ フライパンにオリーブオイル(大さじ1)を熱し、にんにく(残りの半分)、①の鶏もも肉、プチトマト、小松菜を入れて軽く炒める。
- ⑥ 茹でた中華麺を器に入れ、④を注ぎ、⑤を盛り付けて出来上がり♪

## 【栄養One Point】

- トマトの赤は『リコピン』の色🍅 トマトを加熱すると吸収率が生食より3倍アップします。残ったスープに、ご飯、チーズ、バジルなど入れるとリゾットに早変わり！2倍楽しめます🍷

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)



# みかんシフォンケーキ



赤・黄・緑・紫のファイトケミカルアレンジレシピ特集



## 【材料（18cm型1台分）】

- ☆ピュリフィカFIRE…1袋
- ☆卵…3個(180g)
- ☆砂糖(三温糖使用)…60g
- ☆みかんジュース…50cc
- ☆オリーブオイル…50cc
- ☆コアントロー…大さじ1(15g)

- ① ☆薄力粉…80g
- ☆ベーキングパウダー…小さじ1(4g)

- ② ☆生クリーム…200ml
- ☆砂糖(三温糖使用)…15g
- ☆マーマレード…100g

※18cmのシフォン型を使用。

## 【作り方】

- ① 卵を割り、卵黄と卵白に分ける。卵白は冷蔵庫へ入れる。
- ② ①をふるいにかける。
- ③ ボウルに①の卵黄を入れ、砂糖(半分)を少しずつ加えながら泡立て器で混ぜ、オリーブオイル、みかんジュース、コアントロー、〈ピュリフィカFIRE〉を順に加え、よく混ぜ合わせる。
- ④ ③に②を入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。
- ⑤ 別のボウルに①の卵白を入れ、ハンドミキサーで泡立てる。角が立つくらいになったら、砂糖(残りの半分)を大さじ1杯ずつくらいに分けて加えながら泡立て、メレンゲを作る。
- ⑥ ④に⑤で作ったメレンゲ1/3を加え、泡立て器で混ぜる。残りのメレンゲは2回に分けて加え、泡が消えないようにゴムベラで手早く混ぜる。
- ⑦ ⑥を型に流し入れ、台に2、3回打ち付けて空気を抜き、160℃に予熱したオーブンで35分焼く。(途中、表面が焦げてきたらアルミホイルをかぶせる)
- ⑧ ⑦をオーブンから取り出して冷まし、型の中央と周辺箇所にナイフを入れて生地を取り出す。
- ⑨ ⑧を泡立て器で混ぜてホイップクリームを作り、⑧に塗る。最後にマーマレードを飾って完成◎

### 1人分(1/6切れ)あたり

エネルギー	422kcal
たんぱく質	5.8g
食物繊維	1.7g

※「ピュリフィカFIRE」も含まれています。

## 【栄養One Point】

- ▶ オレンジや柿などの果物に含まれる『β-クリプトキサンチン』は、骨の健康維持をサポートする機能が注目されています。日本の温州みかんには特に多く含まれています。

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)



# ブルーベリーとぶどうの大福



赤・黄・緑・紫のファイトケミカル  
アレンジレシピ特集



## 1個あたり

エネルギー	146kcal
たんぱく質	3.6g
食物繊維	3.5g

※「ピュリフィカFIRE」も含まれています。  
※片栗粉は含まれていません。

## 【材料 (2人分)】

- ☆ピュリフィカFIRE…1袋
- ☆ブルーベリージュース…140ml
- ☆水…20g
- ☆白玉粉…100g
- ☆砂糖…30g

- ☆ぶどう…6粒(15g × 6個)
- ☆白あん…150g
- ☆片栗粉…適宜  
(餅取り粉)

## 【作り方】

- ① 白あんを6等分する。
- ② ぶどうの皮をむいて種を取り、1個ずつ白あんて包む。
- ③ コップにブルーベリージュースと水と合わせる。
- ④ 耐熱ボウルに白玉粉、砂糖、〈ピュリフィカFIRE〉を合わせ入れ、③を少しずつ加えてダマにならないように、泡だて器で混ぜる。
- ⑤ ④にラップをして、600wのレンジで2分加熱し、取り出したらゴムベラで練る。さらにもう一度ラップをして600wのレンジで2分加熱してゴムベラでよく練る。
- ⑥ バットにクッキングシートを敷いた上で、⑤に片栗粉をまぶしながら6等分にする。
- ⑦ 手の平の上に⑥をのせ、②を包み込み、形を丸く整えて完成 ☺

## 【栄養One Point】

- ▶ ベリー類に含まれる紫系ファイトケミカル『アントシアニン』が目の健康に役立つことは有名ですが、その他にタンニンやペクチンも含まれるため、お腹の調子を整える作用があると言われています。また、ベリーの香り成分テルペンは、リラックス効果も期待できます。

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**：03-6230-2471

※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）

