



# 鶏肉と蒸し大豆のナゲット

## 1人分あたり

エネルギー 550Kcal

たんぱく質 45.7g

食物繊維 9.4g

※「ピュリフィカFIRE」も含まれています。



爽やかな朝に！  
〈ピュリフィカアレンジレシピ〉

## 【材料(2人分)】

☆ピュリフィカFIRE…1袋

☆鶏むね肉…300g

☆蒸し大豆…100g

☆サラダ油…36g

〈オーロラソース〉

☆ケチャップ…大さじ1 (36g)

☆マヨネーズ…大さじ1 (24g)

☆片栗粉…9g

☆水…15ml

④ ☆顆粒コンソメ…小さじ1 (2.65g)

☆塩…3g

☆こしょう…適宜

## 【作り方】

- ① 保存用ポリ袋に蒸し大豆を入れ、ポリ袋の上からすりこぎ等で潰す。
- ② 鶏むね肉の皮を取り除き、粗みじん切りにする。
- ③ ①に、②、④、〈ピュリフィカFIRE〉を入れ、ポリ袋ごとこねながら混ぜ合わせる。
- ④ ③の袋の端を切り、ナゲットの大きさに絞りだし。水またはサラダ油(分量外)を手につけて小判型に成型する。
- ⑤ 〈オーロラソースをつくる〉ボウルに、ケチャップとマヨネーズを合わせる。
- ⑥ フライパンにサラダ油を熱し、④のナゲットの両面を焼いて完成！  
オーロラソースを添えて召し上がってください。

## 【栄養One Point】

- 睡眠をとることで疲労回復につながりますが、大豆には睡眠の質を高める「トリプトファン」が、鶏むね肉は疲労回復に必須なたんぱく質「イミダペプチド」が含まれているので、しっかり寝て、疲労回復upが期待できるレシピです！

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)



# サーモンとアボカドと トマトのサラダ

## 1人分あたり

エネルギー	265Kcal
たんぱく質	10.3g
食物繊維	7.6g

※「ピュリフィカBB」も含まれています。



爽やかな朝に！へピュリフィカアレンジレシピへ

## 【材料 (2人分)】

- ☆ピュリフィカBB…1袋
- ☆スモークサーモン…60g
- ☆プチトマト…10個(約130g)
- ☆アボカド…1個(140g)

## 〈ドレッシング〉

- ☆ピュリフィカBB…1袋
- ☆オリーブオイル…12g
- ☆粒マスタード…6g
- ☆はちみつ…3g
- ☆しょう油…3g
- ☆レモン汁…2.5g
- ☆わさび…適宜
- ☆パセリ…適宜

## 【作り方】

- ① アボカドは皮を剥いて種を取り、一口大に切る。プチトマトは半分に切る。
- ② 〈ドレッシングをつくる〉ボウルに材料を合わせる。
- ③ 別のボウルにアボカド、プチトマト、スモークサーモンを入れ、②を加えて軽く和えたら完成！器に盛り付け、お好みでパセリやレタスを添えて召し上がってください◎

## 【栄養One Point】

- 良質な睡眠には3種類のアミノ酸「グリシン」「トリプトファン」「GABA」が入っている食材がおすすめです。アボカドには、この「トリプトファン」、トマトには「GABA」が含まれているので、ヘルシーなサラダを食して睡眠の質を高めましょう♪

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)



# きのこたっぷりご飯

## 1人分あたり

エネルギー	323kcal
たんぱく質	10.3g
食物繊維	5.6g

※「ピュリフィカFIRE」も含まれています。



爽やかな朝に！〈ピュリフィカアレンジレシピ〉

## 【材料（お米2合分）】

- ☆ピュリフィカBB…1袋
  - ☆しめじ…1パック(約100g)
  - ☆舞茸…1パック(約100g)
  - ☆しいたけ…6個(約120g)
  - ☆エリンギ…1パック(100g)
  - ☆ベーコン…2パック(60g)
- ④
- ☆塩…小さじ1/2(3g)
  - ☆お米…2合
  - ☆しょう油…大さじ1(18g)
  - ☆酒…大さじ1(15g)
  - ☆だしパック  
(中身の粉末を使います) …1袋(約10g)

## 【作り方】

- ① しめじは石づきを切り落としてほぐす。舞茸はほぐす。しいたけは軸を切り落として5mm幅に切る。エリンギは縦半分に切ってから5mm幅に切る。ベーコンは5mm幅に切る。
- ② お米をとぎ、ザルにあげる。
- ③ お釜に②と④、〈ピュリフィカBB〉を入れ、2合目の目盛りまで水を入れる。
- ④ フライパンに油を熱し、ベーコンときのご類を炒める。全体的になじんだら塩を加え、軽く焦げ目がつく程度まで炒める。
- ⑤ ③に④を加え、スイッチオン！炊けたら完成です♪

## 【栄養One Point】

きのこ類には、ドーパミンなどの興奮系の神経伝達物質の過剰分泌を抑えることでリラックス状態をもたらす「GABA」が豊富。また、しめじにはノンレム睡眠の時間を増やすという研究結果が報告された「オルニチン」がしじみの約5倍含まれています。リラックスするとノンレム睡眠時間も増え、翌朝の目覚めスッキリにつながります☀

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）



# 長芋とまぐろのタルタル

## 1人分あたり

エネルギー	196Kcal
たんぱく質	15.3g
食物繊維	4.4g

※「ピュリフィカBB」も含まれています。



爽やかな朝に！へピュリフィカアレンジレシピへ

## 【材料 (2人分)】

- ☆ピュリフィカBB…1袋
  - ☆長芋…100g
  - ☆刺身用まぐろ…100g
  - ☆ミニトマト…4個(60g)
  - ☆グリーンオリーブ種なし…7粒(30g)
  - ☆ブロッコリースプラウト…1/2パック(25g)
  - ☆黒こしょう…適宜
- ④ {
- ☆オリーブ油…大さじ1(12g)
  - ☆レモン汁…大さじ1/2(7.5g)
  - ☆粒マスタード…小さじ1(6g)
  - ☆ハーブソルト…小さじ1/4(1.5g)
- 〈飾り〉  
チャービルまたはディル…適宜

## 【作り方】

- ① ミントマトは8等分に切る。オリーブは輪切りにする。ブロッコリースプラウトは半分に切る。長芋は皮を剥き、5mm角切りにする。まぐろは包丁で細かくたたく。
- ② ボウルに④と〈ピュリフィカBB〉を入れてよく混ぜ合わせ、①の材料を全て加え、よく和える。
- ③ 器に②を盛り付け、黒こしょうをふりかけ、チャービルやディルを飾り、完成です♪

## 【栄養One Point】

- まぐろには、別名“睡眠ホルモン”と呼ばれるメラトニンの材料となる「トリプトファン」が多く含まれ、睡眠のリズムを整えるのにも役立ちます。セロトニンが不足すると、精神的に不安定になって気分が沈みやすくなり、不眠の原因もなるため、快眠には欠かせない成分です。また、ブロッコリースプラウトにはアミノ酸の一種である「GABA」が含まれ、心身をリラックスさせる働きがあります。

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)



# フォンダンショコラ

## 1個あたり

エネルギー	298Kcal
たんぱく質	6.6g
食物繊維	5.6g

※「ピュリフィカFIRE」も含まれています。



爽やかな朝に！〈ピュリフィカアレンジレシピ〉

## 【材料 (2個分)】

- ☆ピュリフィカFIRE…1袋
- ☆薄力粉…大さじ1(9g)
- ☆ココアパウダー…大さじ1(6g)

- ☆板チョコ…1枚 (50~60g)
- ☆バター…15g
- ☆グラニュー糖…大さじ1(13g)
- ☆卵…1個(60g)
- \*マフィン型…2個

## 【作り方】

- ① 耐熱ボウルに板チョコを割り入れ、バターと一緒に600Wレンジで1分温める。
- ② ①にグラニュー糖を加えてよく混ぜたら、卵を割り入れてさらによく混ぜ合わせる。
- ③ ②に薄力粉、ココアパウダー、〈ピュリフィカFIRE〉をザル等でふるい入れる。
- ④ ③をマフィン型に流し入れ、180℃に予熱したオーブンで20分程度焼いたら出来上がり♪  
トースターを使う時はアルミホイルで表面を覆うと焦げを防げます。

## 【栄養One Point】

- ☛ チョコやココアの原料であるカカオには、リラックス効果がある「GABA」が含まれています。また「GABA」には、デスクワークなどによる一時的な心理ストレスを低下させる効果が報告されており、夜間に摂取すると自然なリズムで眠りにつきやすくなったり、眠るまでの時間が短くなる効果も報告されています

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)



# フルーツ ソイヨーグルト



豆乳でつくった  
ヨーグルトを  
使っています😊



爽やかな朝に！<ピュリフィカBB>のソイヨーグルト

## 【材料 (2人分)】

- ☆ピュリフィカBB…1袋
- ☆大豆ヨーグルト…300g
- ☆キウイ…1個(100g)
- ☆アーモンドスライス…大さじ1(5g)
- ☆はちみつ…大さじ1(21g)

### 1人分あたり

エネルギー	162Kcal
たんぱく質	7.3g
食物繊維	3.7g
※「ピュリフィカBB」も含まれています。	

## 【作り方】

- ① ボウルに、はちみつと<ピュリフィカBB>を合わせる。
- ② キウイは角切りにする。
- ③ 器に、大豆ヨーグルト、②、アーモンドスライスを盛り付け、①をかけて完成！

## 【栄養One Point】

- 睡眠を誘うセロトニンを体内でつくるためには、セロトニンの材料となるトリプトファンとビタミンB6が必要です。トリプトファンやビタミンB6は良質なたんぱく質に含まれていることが多く、たんぱく質は睡眠中の成長ホルモンの分泌にも役立ちます。眠れない日が続く時は、眠気を誘う成分が分泌されるような食材を選びましょう。夜に甘いものが欲しい時には、血糖値を上げにくい果物やはちみつで甘味をつけるのもポイントです。

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)

## 「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）

