



# 肉巻きにぎり&オムにぎり

おもてなしピュリフィカアレンジレシピ

1個あたり		
エネルギー	肉巻き 143Kcal	オム 90kcal
たんぱく質	肉巻き 4.6g	オム 2.9g
食物繊維	肉巻き 1.5g	オム 1.0g

※「ピュリフィカFIRE」、「ピュリフィカBB」も含まれています。



## 【材料 (各12個分)】

〈肉巻きにぎり〉

- ☆ピュリフィカBB…1袋
- ☆ピュリフィカFIRE…1袋
- ☆白米…300g
- ☆しゃぶしゃぶ用豚肉…300g
- ☆白いりごま…適量
- ☆小ねぎ…3本 (10g)
- ☆塩…適量
- ☆しょう油…大さじ1と1/2 (18g)
- ☆みりん…大さじ1 (18g)
- ☆酒…大さじ1/2 (8g)

〈オムにぎり〉

- ☆ピュリフィカFIRE…1袋
- ☆白米…300g
- ☆コンソメ顆粒…小さじ2 (8g)
- ☆ケチャップ…大さじ2 (30g)
- ☆ソーセージ…3本 (60g)
- ☆ベビーチーズ…2個 (27g)
- ☆卵…2個 (100g)
- ☆パセリ…適量
- ☆サラダ油…適量



## 【作り方】

〈肉巻きおにぎり〉

- ① 温かい白米に塩と〈ピュリフィカFIRE〉を混ぜ合わせ、12等分する。1個ずつ豚肉を巻きつける。
- ② ボウルに①と〈ピュリフィカBB〉を合わせる。
- ③ たこ焼き器が温まったら①を入れ、転がしながら焼く。豚肉に火が通ったら、③を加えて弱火で煮詰め、小ねぎとごまをかけて完成！

〈オムにぎり〉

- ① 白米にケチャップ、コンソメ顆粒、〈ピュリフィカFIRE〉を混ぜ合わせる。12等分して、その中に一口サイズに切ったソーセージとチーズを入れ、手で丸める。
- ② たこ焼き器に油をひき (分量外)、卵液を均等に流し入れ、①を入れて焼く。
- ③ 卵が焼けたらひっくり返し、ケチャップ (分量外) とパセリを飾って完成♪

## 【栄養One Point】

- ✦ 白米は腹持ちが良く、ダイエット中やお子様のおやつにもお勧めです。たんぱく質が豊富な食材やカラフルな緑黄色野菜を取り入れた具材でお楽しみください。

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)



# 中華そばのレタス包み

おもてなしピュリフィカアレンジレシピ

1人分あたり	
エネルギー	178Kcal
たんぱく質	10.7g
食物繊維	5.3g

※「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
- ☆豚ひき肉…100g
- ☆レタス…適量
- ☆しいたけ…15g
- ☆たけのこ…50g
- ☆長ねぎ…20g
- ☆ごま油…4g

- 〈調味料〉
- ☆オイスターソース…12g
  - ☆しょう油…60g
  - ☆おろし生姜…4g
  - ☆砂糖…3g
  - ☆五香粉…小さじ1/2 (1g)
  - ☆こしょう…少々



## 【作り方】



- ① しいたけ、たけのこ、長ねぎは、それぞれみじん切りにする。
- ② レタスは洗って、よく水気を切る。
- ③ フライパンにごま油を熱し、ひき肉、①を入れて炒める。火が通ったら調味料を加えてさらに炒め、〈ピュリフィカFIRE〉を加え、混ぜ合わせたら完成！  
お皿にレタスと一緒に盛り付け、レタスで包んで召し上がってください◎

## 【栄養One Point】

- ▶ ビタミンB1が多く含まれている豚肉と、カリウムや葉酸、食物繊維が多いレタスを一緒にとることができる夏バテ予防におすすめのレシピです。レタスの代わりに千切りキャベツでも美味しいです。そばをそうめんのにのせて召し上がるなど、アレンジもお試ください。

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)



# アップルパイ

おもてなしピュリフィカアレンジレシピ

1個あたり	
エネルギー	507Kcal
たんぱく質	6.2g
食物繊維	4.6g
※「ピュリフィカFIRE」も含まれています。	



## 【材料（4個分）】

- ☆ピュリフィカFIRE…1袋
- ☆冷凍パイシート…4枚（400g）
- ☆りんご…1個（300g）
- ☆シナモン…小さじ2（4g）
- ☆砂糖…30g
- ☆レモン汁…大さじ1（15g）
- ☆卵黄…1個分（20g）
- ☆無塩バター…20g

## 【作り方】

- ① りんごは皮つきのまま4等分のくし切りにして、芯を取り除き、5mm幅に切る。
- ② 耐熱容器に①を並べ入れ、砂糖、シナモン、バター、レモン汁を加え、ラップをして600Wの電子レンジで5分加熱する。出てきた汁をりんごにかけ、さらに5分加熱し、りんごがしんなりしたら、耐熱容器からりんごのみを取り出し、粗熱を取る。煮汁はそのままにする。
- ③ ②の耐熱容器に残った煮汁に、〈ピュリフィカFIRE〉を加えて混ぜ合わせる。
- ④ パイシートはりんごの形に合わせ、りんごの形に切る。  
※りんご1/4に対して、パイシート1枚使用します。
- ⑤ オーブンは230℃に予熱する。
- ⑥ ④の中央を指でくぼませ、フォークで数か所の穴を開ける。真ん中に、③を1/4ずつ加え、その上にりんごを並べる。パイシートの周りの部分に溶き卵を塗る。
- ⑦ オーブンの温度を200℃に下げ、15～20分程度焼く。粗熱が取れたら粉砂糖を茶こしでふりかけて完成♪

## 【栄養One Point】

- りんごには健康や美容に嬉しい成分「りんごポリフェノール」や食物繊維のペクチン、体内の塩分を排出するカリウムなどが多く含まれています。皮や果実の間に多く含まれるため、皮ごと食べると効率良くりんごの栄養を摂取できます。

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）





# そうめんのトマトつけだれ

おもてなしピュリフィカアレンジレシピ

## 1人分あたり

エネルギー 442kcal

たんぱく質 11.1g

食物繊維 6.5g

※「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BB…1袋
- ☆そうめん（乾麺）…200g
- ☆大葉…6枚（6g）

〈トマトつけだれ〉

- ☆トマト…2個（200g）
- ☆レモン果汁…15g
- ☆砂糖…6g
- ☆オリーブオイル…12g
- ☆おろし生姜…4g



## 【作り方】

- ① トマトは洗ってよく水気をふき取り、皮のままおろし器ですりおろす。
- ② ボウルに①、〈ピュリフィカBB〉、④を加えてよく混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やす。
- ③ そうめんは表示通りに茹で、冷水で洗い水気を切り、一口サイズにまとめる。
- ④ 器に、③と大葉を一緒に盛り付け、②を添えて出来上がり！



## 【栄養One Point】

- トマトはビタミンやミネラルなどの栄養素が豊富なうえに、カロテノイドのリコピンも含まれるので、夏に注目の野菜です。オリーブオイルはリコピンの吸収をアップするので、つけだれは飲み干しやすい味付けになっています。

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）



# ひとくちピザ

おもてなしピュリフィカアレンジレシピ

## 1人分あたり (4枚)

エネルギー	267Kcal
たんぱく質	11.0g
食物繊維	5.6g

※「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
- ☆餃子の皮 (大判) …8枚 (72g)
- ☆ピザ用チーズ…40g

### 〈しらすのピザ〉

- ☆マヨネーズ…小さじ4 (16g)
- ☆しらす…16g
- ☆葉ねぎ…適量

### 〈ハムとコーンのピザ〉

- ☆ピザソース…大さじ4 (20g)
- ☆ハム…2枚 (20g)
- ☆コーン…40g
- ☆ピーマン…20g



## 【作り方】

- ① ハムは一口サイズに切る。ピーマンは薄切りにする。
- ② 〈ハムとコーンのピザ〉 餃子の皮にピザソースを塗り、〈ピュリフィカFIRE〉を適量振りかけ、ハム、コーン、ピーマン、ピザ用チーズをのせる。
- ③ 〈しらすのピザ〉 餃子の皮にマヨネーズを塗り、〈ピュリフィカFIRE〉を適量振りかけ、しらす、チーズをのせる。
- ④ ②と③をオーブンできつね色になるまで焼き、しらすのピザに葉ねぎを適量のせたら完成！

## 【栄養One Point】

- ▶ ピザは、たんぱく質、脂質、炭水化物という基本的な栄養素をまとめてとることができます。お好きな具材とチーズをのせてオーブンで焼くだけ。簡単なのでホームパーティや急な来客のおもてなし料理にお勧めです。

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)



# カステラのティラミス

おもてなしピュリフィカアレンジレシピ



1個あたり	
エネルギー	225Kcal
たんぱく質	4.2g
食物繊維	1.8g
※「ピュリフィカBB」も含まれています。	

## 【材料 (直径4cmのカップ5個分)】

- ☆ピュリフィカBB…1袋
- ☆カステラ…2切 (100g)
- ☆マスカルポーネ…100g
- ☆インスタントコーヒー…大さじ2 (6g)
- ☆お湯…120cc
- ☆生ホイップクリーム…100g
- ☆グラニュー糖…13g
- ☆ココアパウダー…適量



## 【作り方】

- ① カステラは一口サイズに切る。
- ② ボウルにインスタントコーヒーとお湯を入れて濃いめのコーヒーをつくり、さらに「ピュリフィカBB」を加え、よく混ぜ合わせる。
- ③ ②に①を入れて、カステラにコーヒー液をしみ込ませる。
- ④ 別のボウルでマスカルポーネとホイップクリームを合わせる。
- ⑤ カップに、③を敷き、その上に④を入れる。これを2回繰り返したら、表面を平らに整えて、冷蔵庫で冷やす。食べる直前に、ココアパウダーを茶こしでふりかけたら出来上がり♪

## 【栄養One Point】

- ☛ ココアは、たんぱく質、ミネラル、食物繊維、カカオポリフェノールなどの栄養素が豊富です。また、カカオ特有のほろ苦さの元となるテオブロミンは、カフェインに似ていますが刺激はなく、リラックス効果があります。ほっと一息つきたい時に、ぜひ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)