



鶏そぼろ

1人分当たり

エネルギー 214kcal

たんぱく質 18.5g

食物繊維 3.8g

※「ピュリフィカFIRE」も含まれています。



【材料（2人分）】

☆鶏ひき肉…200 g

☆おろししょうが…2 g

①

☆ピュリフィカFIRE…2分の1袋

☆しょうゆ…18 g

☆酒…18 g

☆みりん…9 g

☆砂糖…3 g

【作り方】

- ① フライパンに鶏ひき肉、①を入れ、全体をよく混ぜ合わせる。（まだ火はつけない）
- ② ①を中火にかけ、焦がさないように混ぜ合わせる。鶏ひき肉に火が通ったら、おろししょうがを加え、煮汁がほとんどなくなるまで、弱火～中火で煮詰める。
- ③ ②をバットに移し、粗熱がとれたら完成♪



POINT

鶏ひき肉は低脂質で低カロリー！ダイエット中にもお勧めです。脂質の代謝を促すビタミンB2やB6、また骨の健康維持に必要なビタミンKなども含まれる栄養豊富な食材です◎

お問い合わせ先：ナチュラルプラス 製品相談室 TEL：0120-936-329（平日10時～17時、土・日・祝日休み）



おから入り鶏つくね

1個当たり

エネルギー 80kcal

たんぱく質 6.9g

食物繊維 0.8g

※「ピュリフィカFIRE」も含まれています。



【材料（12個分）】

☆玉ねぎ…100 g (2分の1個)

☆にら…35 g (約3分の1束)

☆鶏ももひき肉…400 g

☆ピュリフィカFIRE…1袋

①

☆卵…50 g (小1個)

☆おから…100 g

☆塩…少々

☆酒…15 g (大さじ1)

☆しょうゆ…9 g (大さじ2分の1)

☆おろししょうが…5 g (小さじ1)

☆片栗粉…9 g (大さじ1)

②

☆しょうゆ…36 g (大さじ2)

☆みりん…18 g (大さじ1)

☆顆粒和風だし…4 g (小さじ1)

☆水…30 g (大さじ2)

☆砂糖…3 g (小さじ1)

☆水溶き片栗粉
(片栗粉1.5 g + 水小さじ2)

【作り方】

- ① 玉ねぎはみじん切り、にらは粗みじん切りにする。
- ② ボウルに、鶏ひき肉、①、①、「ピュリフィカFIRE」を加えてよく練り混ぜ、12等分の小判型にまとめる。
- ③ フライパンに油を熱し、②を入れて両面に焼き色を付け、ふたをして6～8分ほど蒸し焼きにする。（途中両面ひっくり返しながら）中まで火が通ったら、いったん取り出す。
- ④ フライパンの余分な油をペーパータオルで拭き、②と水溶き片栗粉を加え、軽く煮詰める。③を戻し入れ、全体的に絡めたら完成♪



POINT

つなぎにおからを入れることで、食物繊維やカルシウムなどの栄養価もアップ！
やわらかくてジューシーな仕上がりになります ✨

お問い合わせ先：ナチュラルプラス 製品相談室 TEL：0120-936-329（平日10時～17時、土・日・祝日休み）



かぶとせとかのマリネ

1人分当たり

エネルギー 125kcal

たんぱく質 2.4g

食物繊維 7.0g

※「ピュリフィカBB」も含まれています。



【材料 (2人分)】

☆かぶ…大1個 (約500 g)

☆せとか…1個 (約200 g)

(またはデコポンなどお好みの柑橘類)

☆塩…少々

④

☆ピュリフィカBB…1袋

☆酢…15 g (大さじ1)

☆はちみつ…7 g

【作り方】

- ① かぶの皮をむき、縦半分の薄切りにし、塩を振って5～10分ほど置き、水気を絞る。
- ② せとかの皮をむき、薄皮も取り除き、果肉を取り出す。
- ③ ボウルに④の調味料を混ぜ合わせ、①と②を入れ、さらに混ぜ合わせる。味見をして、塩や酢(分量外)で味を調える。器に盛り付け、完成♪

POINT

かぶはカルシウムや熱に弱い消化酵素が含まれているので、火を通さないサラダがお勧めです。
はちみつを使うことで、食べやすいマリネに仕上がります🌟

お問い合わせ先：ナチュラルプラス 製品相談室 TEL：0120-936-329 (平日10時～17時、土・日・祝日休み)



トマトのナムル

1人分当たり

エネルギー 76kcal

たんぱく質 1.9g

食物繊維 4.8g

※「ピュリフィカBB」も含まれています。



【材料（2人分）】

☆ミニトマト…200 g

☆パセリ…5 g

①

☆ピュリフィカBB…1袋

☆すりおろししょうが…6 g

☆すりごま…4 g

☆だししょうゆ…9 g

☆ごま油…4 g

【作り方】

- ① ミニトマトはヘタを取り除き、半分に切る。パセリはみじん切りにする。
- ② ボウルに①を全て入れ、混ぜ合わせる。
- ③ ②に①のトマトを入れ、調味料に絡ませ、お皿に盛り付ける。①のパセリを飾り完成♪

POINT

トマトはカロテノイドのリコピンが豊富なので、毎日でも食べたい食材です。

リコピンは脂溶性なので、ごま油とあわせて食べると吸収率がアップします↗

お問い合わせ先：ナチュラループラス 製品相談室 TEL：0120-936-329（平日10時～17時、土・日・祝日休み）



無理なく、続けられる

ナチュラループラス®

The Global Healthcare Company

株式会社ナチュラループラス 〒106-6035 東京都港区六本木1-6-1 泉ガーデンタワー35階
TEL 0120-989-329 FAX 03-6230-3011 公式ホームページ www.naturally-plus.com/jp/ja



アスパラガスとカッテージ チーズおかか和え

1人分当たり

エネルギー 55kcal

たんぱく質 5.7g

食物繊維 4.0g

※「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
- ☆アスパラガス…6本（約120g）
- ☆カッテージチーズ…40g
- ☆かつお節…3g
- ☆しょうゆ…6g（小さじ1）

【作り方】

- ① アスパラガスは根元を1.5cm程度切り落とす。根元近くの硬い部分をピーラーでむき、4等分程度に切る。ラップに包んで、500Wレンジで2分加熱し、粗熱を取り、水気をしっかり切る。
- ② ボウルに①、カッテージチーズ、かつお節、しょうゆ、「ピュリフィカBB」を加え、よくあえたら完成♪

POINT

アスパラは穂先の部分にアスパラギン酸やルチンなど多くの栄養が含まれます。また、近年の研究で「はかま」と呼ばれる三角形の部分に血圧の上昇を抑えるアスパラプチンが多いことが明らかになりました。筋張っていなければ取り除く必要はありません◎

お問い合わせ先：ナチュラルプラス 製品相談室 TEL：0120-936-329（平日10時～17時、土・日・祝日休み）



牛すね肉のトマト煮込み

1人分当たり

エネルギー 291kcal

たんぱく質 29.4g

食物繊維 4.1g

※「ピュリフィカBB」も含まれています。



【材料（2人分）】

- ☆牛すね肉…200 g
- ☆玉ねぎ…50 g
- ☆にんじん…25 g
- ☆塩・黒こしょう…適量
- ☆バター…10 g

- ☆赤ワイン…200mL
- ☆トマト水煮缶(何でもOK)…100 g
- ☆ローリエ…1枚
- ☆ピュリフィカBB…1袋

【作り方】

- ① 牛肉すね肉は4～5cm角に切り、多めに塩・黒こしょうを振る。
- ② 玉ねぎ、にんじんは粗みじん切りする。
- ③ 鍋にバターを中火で熱し、①を入れて両面に軽く焼き色を付けたら②を加え、中火～弱火で炒め合わせる。
- ④ 野菜がしんなりしてきたら、①を加え、ふたをしないで10分煮る。
- ⑤ ふたをして、弱火で1時間程度煮込む。最後に塩で味を調えたら完成◎

POINT

牛すね肉は脂肪が少ないのでヘルシーです。ゼラチンを多く含んでいるため煮込むほど柔らかくなり、うま味も出ます。しっかり煮込んでください。保存は冷蔵庫で3日程度が目安です。

お問い合わせ先：ナチュラルプラス 製品相談室 TEL：0120-936-329（平日10時～17時、土・日・祝日休み）