



鶏むね肉のごま焼き

1品でたんぱく質20g
簡単レシピ

1人分当たり

エネルギー 403kcal

たんぱく質 47.5g

食物繊維 9.0g

※「ピュリフィカFIRE」も含まれて
います。
※付け合わせのレタスは含まれて
いません。



【材料（2人分）】

- ☆ 鶏むね肉…1枚(約250g)
- ☆ 白ごま…大さじ3(30g)
- ☆ サラダ油…大さじ1(14g)
- ☆ レタスなどの付け合わせ…適量

- ④
- ☆ ピュリフィカFIRE…1袋
 - ☆ マヨネーズ…大さじ2(24g)
 - ☆ 塩…小さじ1/4(1.5g)

【作り方】

- ① 鶏むね肉は皮や余分な脂肪部分を取り除き、繊維を断つように1cmのそぎ切りにする。
- ② ボウルに、④を入れて衣を作る。
- ③ バットに、白ごまを入れる。
- ④ ①を②によく絡ませ、片面に③をまぶす。(→そぎ切り肉1枚ずりまぶす)
- ⑤ フライパンにサラダ油を強めの中火で熱し、④のごま面を下に並べ、約2分焼く。きつね色になったらひっくり返して、さらに2分焼く。中まで火が通ったら完成♪
レタスなどと一緒に皿に盛り付け、召し上がってください。

POINT

ごま面をしっかりきつね色に焼くと、香ばしく美味しく仕上がります ✨

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）



フライパン de チーズダッカルビ

1品でたんぱく質20g
簡単レシピ

1人分当たり

エネルギー 514kcal

たんぱく質 42.9g

食物繊維 9.7g

※「ピュリフィカFIRE」も含まれて
います。



【材料 (2人分)】

☆鶏もも肉…300g

☆キャベツ…1/4個(約300g)

☆玉ねぎ…1/2個(100g)

☆にんじん…1/2本(90g)

☆ピュリフィカFIRE…1袋

☆ミックスチーズ…100g

☆ごま油…大さじ2(14g)

④ ☆コチュジャン…小さじ6(30g)
☆しょうゆ…大さじ2(36g)
☆みりん…大さじ2(36g)
☆砂糖…大さじ1(9g)

【作り方】

- ① 鶏もも肉は皮を取り除き、一口大に切る。キャベツは3cm程度のざく切り、玉ねぎは薄切り、にんじんは厚さ2mm程度の短冊切りにする。
- ② ボウルに、鶏肉と④を入れて混ぜ合わせ、冷蔵庫で10分程漬け込む。
- ③ フライパンにごま油を熱し、キャベツ、玉ねぎ、にんじんを入れて炒める。しんなりしたら端に寄せ、空いたスペースに②を入れて焼く。鶏肉に焼き色が付いたら、蓋をして蒸し焼きにする。
- ④ 鶏肉に火が通ったら蓋を取り、〈ピュリフィカFIRE〉を全体に混ぜ合わせる。
- ⑤ 具材を両脇に寄せて中央部分を空け、チーズを入れる。チーズが溶けたら完成♪

POINT

鶏肉とチーズで、たんぱく質をしっかり補給！ 鶏もも肉の皮を取り除いてカロリーオフ🌟

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)



トマトとひき肉の エスニックごはん

1人分当たり

エネルギー 656kcal

たんぱく質 20.3g

食物繊維 10.4g

※「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…150g
- ☆豚ももひき肉…150g
- ☆パクチー(根付き)…40g
- ☆にんにく(みじん切り)…10g
- ☆青唐辛子(小口切り)…2g(1~2本)
- ☆サラダ油…大さじ1/2(7g)

- ☆ナンプラ…大さじ1(17g)
- ☆レモン果汁…大さじ1(15g)
- ☆ピュリフィカBB…1袋
- ☆粗びきこしょう…少々
- ☆ご飯…300g
- ※お好みで
- ☆目玉焼き…2個
- ☆レモン汁等…少量

【作り方】

- ① ミニトマトはヘタを取り除き、半分に切る。
- ② パクチーの葉の部分は飾り用として少し残し、1cm幅に切る。根や茎の部分はみじん切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、にんにく、パクチーの根と茎、青唐辛子を入れて炒め、香りがたったら、豚ひき肉を加える。肉に火が通りパラパラになったら、ミニトマトと④を加える。トマトに火が通り形がくずれてきたら、パクチーの葉を加えて軽く炒める。
- ④ 器にご飯と③を盛り付け、飾り用のパクチーを添えて完成です♪

POINT

今回は旬の青唐辛子を使用しましたが、赤唐辛子でも構いません。その場合は辛いので種は取り除いてください。

お好みでライムやレモンを絞ると爽やかな風味になります 😊

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）



1品でたんぱく質20g
簡単レシピ

ルーを使わない

簡単ハヤシライス



1人分当たり

エネルギー 547kcal

たんぱく質 25.9g

食物繊維 7.9g

※「ピュリフィカBB」も含まれて
います。

【材料 (2人分)】

- ☆たまねぎ…1個(約200g)
- ☆マッシュルーム…200g
- ☆牛肉切り落とし…200g
- ☆サラダ油…大さじ1(14g)
- ☆小麦粉…大さじ1(9g)

- ☆酒…大さじ1(15g)
- ☆ウスターソース…50g
- ☆バター…10g
- ☆ご飯…300g

- ①
- ☆ピュリフィカBB…1袋
 - ☆トマトケチャップ…50g
 - ☆コンソメ…小さじ1(4g)
 - ☆牛乳…大さじ1(15g)
 - ☆水…150ml

【作り方】

- ① 玉ねぎは縦半分に切り、繊維と直角に5mm幅に切る。マッシュルームは適当な大きさに切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎを炒める。玉ねぎが透明になったら、牛肉、マッシュルームの順に加え、さらに炒める。
- ③ 酒、ウスターソースを加えて汁気がなくなるまで炒め、さらに小麦粉を加えて炒める。
- ④ ①とピュリフィカBBを加え、とろみが出るまで煮込む。最後にバターを加え、よく混ぜ合わせたら完成♪お皿にご飯と一緒に盛り付けてください。

POINT

肉類にはたんぱく質が豊富です。たんぱく質の吸収をサポートするビタミンB6が含まれるブロッコリーなどの野菜を添えたり、ご飯を玄米にして召し上がるのもお勧めです ✨

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）