

PURIFICAR〈ピュリフィカ〉 アレンジレシピ集

「おいしいレシピ特集」

チーズオムレツ

【材料(1人分)】

ピュリフィカ オリジナルフレーバー	1袋
卵	2個
チーズ(ピザ用)	20g
牛乳	大さじ1
バター	適量
塩こしょう	適量



【作り方】

- ①卵に塩・こしょうを加えて溶きほぐした後、「ピュリフィカ」を入れ、よく混ぜる。
- ②フライパンにバターを溶かし、卵液を流す。
- ③チーズをのせて、全体を手早く混ぜる。
- ④半熟になったら、フライパンの奥に寄せて形を整える。
- ⑤フライパン柄を逆手に持って、器に返すようにして盛る。

【one point】

- 簡単に作れるので、忙しい朝食のメニューにもおすすめです！

ホットケーキ

【材料(1~2人分)】

ピュリフィカ オリジナルフレーバー	1袋
ホットケーキの素	150~200g
たまご	1個
牛乳	適量
ヨーグルト	適量
バター	適量



【作り方】

- ①バター以外の材料をすべて混ぜる。
- ②フライパンにバターを入れる。
- ③①を好きな形に流し入れ、片面がフツツしたら裏返す。
- ④両面焼けたら出来上がり。

【one point】

- ヨーグルトでしっとりふわふわ、「ピュリフィカ」でもちもちな仕上がりに♪
- 「ピュリフィカ」とヨーグルトの組み合わせは腸内環境にも◎ですね！

おからニョッキ

【材料(1人分)】

ピュリフィカ オリジナルフレーバー	1袋
おから	50g
片栗粉	50g
水	50cc
ブラックペッパー	少々
好みのパスタソース	1人分
イタリアンパセリ	適量



【作り方】

- ①ボールに「ピュリフィカ」、おから、片栗粉、ブラックペッパーを入れて均等に混ぜ、水を少量ずつ加えながら生地をまとめる。
- ②スプーンなどで一口大に成形し、沸騰した湯に入れる。
- ③ニョッキが浮いてきたら、すくって水気を切る。
- ④お皿にニョッキを盛り付ける。
- ⑤温めたパスタソースを④の上にかけて、イタリアンパセリをのせて出来上がり。

【one point】

- おからに対し、片栗粉の量（比率）を増やすともちもち度がアップ

ラッシー

【材料(1人分)】

ピュリフィカ オリジナルフレーバー	1袋
ヨーグルト(プレーン)	100g
牛乳	100ml
砂糖	大さじ1~2
レモン汁	小さじ2
氷	適量



【作り方】

- ①ミキサーに材料を全て入れ、攪拌します。
- ②グラスに入れて出来上がり。

【one point】

- 牛乳を豆乳、砂糖をはちみつにすると、さらにヘルシーでおいしいです♪

焼きがんも

【材料(2人分)】

ピュリフィカ オリジナルフレーバー…… 1～2袋
木綿豆腐 …………… 1丁
卵 …………… 1個
A
↳具(カニ・帆立・ツナ・ピーマン・人参など) 適量
片栗粉・塩・砂糖・コショウ 適量
油 …………… 少々
大根おろし、おろし生姜 …………… 適量
麺つゆ …………… 適量



【作り方】

- ①木綿豆腐をしっかり水切りする。
- ②ボールに①と「ピュリフィカ」とAを混ぜ合わせ、成形する。
- ③フライパンへ油をひき、②の形を整えて両面を焼いたら出来上がり♪
- ④大根おろし、おろし生姜を添えて麺つゆでいただく。

【one point】

- 焼かずに油で揚げてもおいしいです。

豚ロースのリンゴ風味焼き

【材料(2人分)】

ピュリフィカ アップルフレーバー…… 1袋
豚ロース …………… 200g
玉ねぎ …………… 1/4個
バター …………… 10g
酒 …………… 大さじ1
醤油 …………… 少々



【作り方】

- ①玉ねぎをみじん切りにする。
- ②豚ロースを並べ「ピュリフィカ」を両面にまんべんなくふりかける。
- ③バターで玉ねぎを透明になるまで炒めて一旦お皿に移す。
- ④③のフライパンに②を入れ、両面焼く。
- ⑤酒と醤油をフライパンに入れ、③と④を入れ全体的になじんだら出来上がり♪

【one point】

- 「ピュリフィカ」のリンゴ酸が豚肉を柔らかくしてくれます♪
- こしょうをきかせても◎！

キツネ焼き

【材料(1人分)】

ピュリフィカ オリジナルフレーバー…………… 1袋
油揚げ ……………… 2枚
納豆 ……………… 2パック
香味野菜(長ネギ、大葉、みょうが、すりおろし生姜)
…………… 適量
大根おろし ……………… 適量



【作り方】

- ①油揚げを袋になるように2枚に切る。
- ②ボールに、納豆、香味野菜、「ピュリフィカ」を入れ、納豆についている、だし醤油、からしを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③袋状にした油揚げに②を入れて、オーブントースター、またはフライパンで軽く焼き上げる。
- ④食べやすい大きさに切り、大根おろしを添えて出来上がり♪

【one point】

▣油揚げを切る前に、箸を転がして全体を押さえると、はがれやすく、破れにくいです◎！

れんこんのはさみ焼き

【材料(2人分)】

ピュリフィカ オリジナルフレーバー… 1袋
れんこん ……………… 150g
豚ひき肉 ……………… 150g
えりんぎ ……………… 2本
しそ ……………… 4枚
塩 ……………… 少々
片栗粉、ポン酢、焼き油 …… 適量



【作り方】

- ①れんこんは5mmの輪切りにし、水につけて灰汁を抜く。えりんぎはみじん切りにする。
- ②ボールに豚ひき肉、えりんぎ、「ピュリフィカ」、塩を入れよくまぜる。
- ③水気を切ったれんこんの片面に片栗粉をふり、②をはさむ。
- ④フライパンに油を敷き、こんがりと表面に色がつくように焼く。
- ⑤シソをしき、その上に④をのせてポン酢をかけたら出来上がり♪

【one point】

▣表面に焼き色がついたら、蓋をして蒸し焼きにするとふっくら仕上がります♪

ごま和え

【材料(1人分)】

ピュリフィカ オリジナルフレーバー…… 1袋
ほうれん草(お好きな青野菜) …… 1束

A

↳すりごま 大さじ2、砂糖 小さじ1
醤油(だし醤油) 小さじ1



【作り方】

- ①ほうれん草などの葉野菜を茹で、食べやすい大きさに切る。
- ②Aの材料を混ぜ合わせておく。
- ③①②と「ピュリフィカ」を混ぜ合わせ、分量以外のごまをふりかけ出来上がり♪

【one point】

- ▣食べる直前に混ぜ合わせる。

カナツペ

【材料(8個分)】

ピュリフィカ オリジナルフレーバー… 1~2袋
クラッカー …………… 8枚
プチトマト …………… 3個
チーズ(ピザ用) …………… 2/3枚

A

↳ゆで卵 1個、マヨネーズ 大さじ1、コショウ 少々

B

↳クリームチーズ 大さじ2、バジルソース 適量

C

↳納豆 1パック、明太子 1/2腹、大葉 数枚



【作り方】

- ①Aと「ピュリフィカ」を混ぜ合わせ、クラッカーにのせる。
- ②Bと「ピュリフィカ」を混ぜ合わせ、クラッカーにのせて、プチトマトを飾り付ける。
- ③Cと「ピュリフィカ」を混ぜ合わせ、クラッカーにのせて、ピザ用チーズをのせる。
- ④③はオーブンで軽く焼いてチーズが溶けたら出来上がり♪

【one point】

- ▣ホームパーティにおすすめ！色々な具材でお試ください！
- ▣クラッカーの代わりに椎茸などの野菜を使用してもおいしいです。

トマトカップ

【材料(2人分)】

ピューリフィカ オリジナルフレーバー…	1袋
ミディアムトマト ……………	5～6個
玉ねぎ ……………	1/2個
帆立缶 ……………	1缶
シーチキン ……………	1缶
マヨネーズ ……………	大さじ2～3



【作り方】

- ①玉ねぎはみじん切りにし、帆立は細かく割く。
- ②トマトの上1/5(ヘタ付)を切り、下4/5トマトの種をくりぬく。(ヘタ付上1/5は、とっておく)
- ③玉ねぎ、シーチキン、ホタテ、マヨネーズ、「ピューリフィカ」を混ぜる。
- ④②のカップに③と詰めて蓋をしたら出来上がり♪

【one point】

- ▣冷やして食べると美味♪

冬野菜のポタージュ

【材料(4人分)】

ピューリフィカ オリジナルフレーバー…	1袋
大根 ……………	1/2本
じゃがいも ……………	小1個
玉ねぎ ……………	1/2個
水 ……………	300ml
牛乳 ……………	150ml
コンソメキューブ ……………	1個
塩、コショウ ……………	少々



【作り方】

- ①大根、じゃがいも、玉ねぎを火の通りやすい大きさに切る。
- ②鍋に①と水、コンソメを入れて10分程度火にかける。
- ③②をミキサーにかけピューレ状にする。
- ④③を鍋に移し、牛乳と「ピューリフィカ」を入れ塩コショウで味を調べ、温めたら完成！

【one point】

- ▣牛乳の代わりに豆乳を入れるとまろやかに！

焼りんご バニラアイス添え

【材料(2人分)】

ピュリフィカ アップルフレーバー……	1/2袋
りんご ……………	1/2個
バニラアイス ……………	1個
バター ……………	20g
ミント葉 ……………	適量



【作り方】

- ①1/4に切ったりんごを薄切りにする。
- ②熱したフライパンにバターを入れ、りんごに軽く焼き目をつける。
- ③皿に②とアイス、ミントをちらし、「ピュリフィカ」をふりかけて出来上がり♪

【one point】

- シナモンやメイプルシロップなどお好みでかけても美味♪

ティラミス

【材料(5個分)】

ピュリフィカ オリジナルフレーバー……	1/2～1袋
マスカルポーネ ……………	200g
生クリーム ……………	200cc
グラニュー糖 ……………	大さじ4
コーヒーリキュール ……………	大さじ1～2
フィンガービスケット ……………	10本(容器に合わせて)
インスタントコーヒー ……………	大さじ2
ココア(無糖) ……………	適量



【作り方】

- ①インスタントコーヒーを適量のお湯で溶かしてコーヒーリキュールを加え、フィンガービスケットをひたし、「ピュリフィカ」を入れ、軽くなじませる。
- ②ボールに生クリームとグラニュー糖を加えてツノが立つまで泡立て、マスカルポーネを加えて混ぜ合わせる。
- ③器に①と②を交互に入れ、表面を整えてからココアをふって出来上がり♪

【one point】

- コーヒーリキュールがない場合は、コーヒーの量を多めにし、砂糖をプラスして調整したものをご使用ください。
- 生クリームをよく冷やすと泡立ちやすいです。

スムージー

【材料(1人分)】

ピュリフィカ アップルフレーバー..... 1袋
トマト 1個
水 200ml
レモン汁 適量



【作り方】

- ①トマトは皮を湯剥きする。
- ②①と水、「ピュリフィカ」、レモン汁をミキサーにかけて出来上がり！

【one point】

■グレープフルーツや冷凍ベリーを入れてもGOOD！

「ピュリフィカ」は水やぬるま湯、牛乳などに混ぜて召し上がっていただくことが基本スタイルですが、粉末なので、お料理やデザートなどにも簡単にご利用いただけます。
毎日のお食事にプラスして食物繊維をきちんと取りましょう！

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。
専門のスタッフがお答えいたしますので、お気軽にご利用ください。

＜ナチュラループラス製品相談室＞

0120-936-329

受付時間：平日10時～17時（土・日・祝日休み）