



「ピュリフィカ」&「ピュリフィカBB」 アレンジレシピ集

パーティーレシピ特集Ⅱ





カップちらし寿司

【材料（6カップ分）】

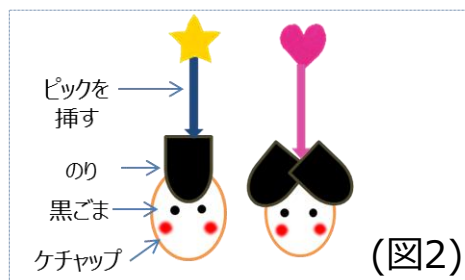
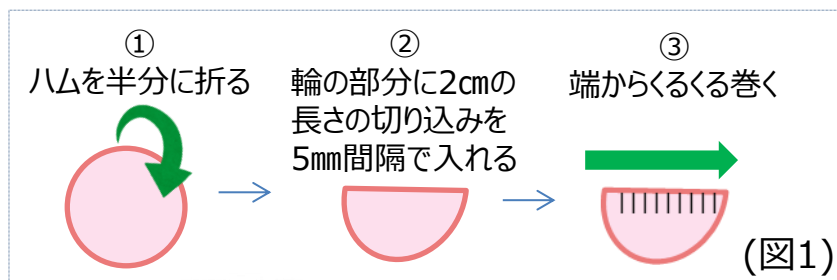
- ☆ピュリフィカ BB…1袋
- ☆ごはん…2合分
- ☆すし酢…60cc（1合に対し30～40cc）
- ☆さけフレーク…60g
- ☆桜でんぶ…50g
- ☆卵…3個（錦糸卵をつくる）
- ☆きぬさや…60g（茹でて細切りにする）
- ☆ハム…6枚（花の形にする）

＜お内裏さま・お雛さま＞

- ☆顔：うずらの卵（水煮）…12個
- ☆髪：のり…適量
- ☆目：黒ごま…適量
- ☆頬：ケチャップ…適量
- ☆飾り：ピック…12本

【作り方】

- ① ごはん、すし酢、「ピュリフィカBB」をボウルに入れて混ぜ合わせ、酢飯をつくる。
- ② 卵で錦糸卵を作る。きぬさやは茹でてから細切りにする。
- ③ ハムで花を作る。（図1）
- ④ ＜お内裏さまとお雛さまをつくる＞
うずらの卵を顔として、のりを貼りつけ髪の毛を作り、黒ごまで目を作る。つまようじなどを
使いケチャップで頬を描き、上からピックを挿して飾る。（図2）
- ⑤ 透明のカップに、酢飯→錦糸卵→さけフレーク→酢飯→きぬさや→酢飯→桜でんぶ
→酢飯→錦糸卵の順番で、層になるように盛り付ける。
- ⑥ ⑤に、③と④、きぬさやなどを盛り付けて完成！



【栄養One Point】

- さけは良質なたんぱく質やビタミン、DHA、EPAなどの栄養素が含まれています。また、身の赤い色素はアスタキサンチンというカロテノイドで、強い抗酸化力があります。

透明なカップに順番に盛り付けると、上からも横からも華やかに見えます♪



高野豆腐のピンチョス



【材料 (16個分)】

☆ピュリフィカ BB…1袋
☆高野豆腐…4個
☆牛乳…300cc
☆ゆで卵…3個
☆マヨネーズ…大さじ3
☆塩こしょう…適量

☆生ハム…適量
☆サーモン…適量
☆にんじん…適量
☆ミニトマト…適量
☆ピック (お好きなものを) …16本
☆星の型抜き (にんじんに使用)

【作り方】

- ① 鍋で牛乳を煮立てて火を止め、高野豆腐を浸して戻す。戻したら軽く絞り、半分の薄さに切る。(膨軟剤を使用していない高野豆腐は十分に浸して戻してください。)
- ② ゆで卵をさいの目に切ってボウルに入れ、マヨネーズ、「ピュリフィカBB」を入れて混ぜ合わせ、塩こしょうで味を調える。
- ③ サーモンは5cmくらいに切る。ミニトマトはヘタを取って半分に切る。にんじんは薄切りにしてレンジにかけ、やわらかくしてから星型で抜く。
- ④ フライパンにバターを熱し、①の両面を焼く。カリッと香ばしく焼き目が付いたら火を止め、半分に切る。
- ⑤ ④の上面にクリームチーズを薄く塗り、②をのせる。サーモン、生ハム、にんじん、トマトなどお好きな組み合わせで飾り付け、ピックを挿して止めたら完成！

【栄養One Point】

☛ 高野豆腐はアミノ酸やビタミンE、カルシウムなどが豊富で栄養価が高い食材です。
牛乳で戻し、バターで焼くと洋風の具材に合い、ダイエットにもお勧めです ☺



ジュレサラダ

【材料（6人分）】

- ☆アボカド…1個分
- ☆ミニトマト…6個
- ☆豆腐（絹）…100g
- ☆レモン汁…適宜

<ジュレ>

- ☆ピュリフィカBB…1袋
- ☆しょうゆ…小さじ2
- ☆酒…小さじ2
- ☆砂糖…小さじ1
- ☆和風だしの素…小さじ1/2
- ☆塩…小さじ1/2
- ☆水…400mL
- ☆ゼラチン…5g



【作り方】

- ① 耐熱容器に④を入れ、電子レンジ600wで3分加熱し、85℃に温める。
- ② ①にゼラチンを加え、よく混ぜて溶かす。溶けきったら粗熱を取り、冷蔵庫で冷やし固める。
- ③ アボカドは種と皮を取り、さいの目に切り、レモン汁をふりかける。豆腐はさいの目に切る。ミニトマトはヘタを取って皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ④ 器に、②、アボカド、豆腐、ミニトマトを盛り付けて、食べる直前まで冷蔵庫で冷やし、パセリを盛り付けて出来上がり♪

【栄養One Point】

■ 具材でカロリーが調整できる魅力のジュレです。お好きな具材で召し上がってください！



キャベツ入り チーズガレット

【材料（直径28cm）】

- ☆ピュリフィカ オリジナルフレーバー…1袋
- ☆じゃがいも…3個
- ☆キャベツ…1/4個
- ☆ソーセージ…5本
- ☆ピザ用チーズ…120g
(半分に分けておく)
- ☆片栗粉…大さじ3
- ☆塩こしょう…適宜
- ☆オリーブオイル…適宜





アボカド&クリーム チーズの生ハム巻き

【材料（10個分）】

- ☆ピュリフィカ アップルフレーバー…1袋
- ☆生ハム…10枚
- ☆クリームチーズ…50g
- ☆かいわれ大根…適宜
- ☆レモン汁…適宜
- ☆オリーブオイル…適宜
- ☆ブラックペッパー…適宜



【作り方】

- ① アボカドは種と皮をとり、縦長に切って、レモン汁をふりかける。
- ② クリームチーズはアボカドと大きさをそろえて切る。かいわれ大根は根元を切る。
- ③ 生ハムに、①、クリームチーズ、かいわれ大根をのせて「ピュリフィカ」をふりかけ、くるくる巻く。
- ④ 器に③を盛り付け、オリーブオイル、ブラックペッパー、さらに「ピュリフィカ」をかけて完成😊

【栄養One Point】

👉 生ハムとチーズの塩気があるので味付けに塩は使いません。減塩にもなります👉

【作り方】



- ① じゃがいも、キャベツは千切りにする。ソーセージは輪切りにする。
- ② ボウルに①、「ピュリフィカ」、ピザ用チーズの半量、片栗粉を入れ、塩こしょうをして、しっかり混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、②の生地を流し入れ、形を整えて両面をじっくり焼く。火が通って焼き目がついたら表面に残りのピザ用チーズの半量をのせ、とろーり溶けたら出来上がり。器に盛って完成！

【栄養One Point】

👉 じゃがいもの半量をキャベツにすることで、カロリーカットできます。「ピュリフィカ」とあわせて食物繊維の量をアップ！



かきのオイル漬け

【材料（8人分）】

☆ピュリフィカ BB…1袋
☆かき（殻むき）…大16個
☆片栗粉…適宜
☆塩…適宜
☆オイスターソース…大さじ2

☆オリーブオイル…100g
☆ローリエ…3枚
☆鷹の爪…2本
☆にんにく…1かけ



【作り方】

- ① かきは片栗粉をまぶしてよく洗い、ザルに上げ、塩をふる。水気が出たらよく拭き取る。
- ② にんにくは皮のついたまま包丁でつぶし、600wで30秒レンジにかける。（やけどしないように冷めてから）皮をむいて半分に切り、中心の芽を取り除く。
- ③ ボウルにオイスターソースと「ピュリフィカBB」を入れ、混ぜ合わせる。
- ④ テフロン加工のフライパンを熱し、①を入れ強火で水分を飛ばし、③をまわし入れ、水気がなくなるまで火にかける。
- ⑤ 蓋つきの容器に、④、②、ローリエ、鷹の爪を入れ、オリーブオイルを具材が浸る程度まで注ぎ入れ、冷蔵庫で一晩おいて出来上がり♡

【栄養One Point】

☛ かきは「海のミルク」と呼ばれるほどミネラルが豊富です。
また、かきの鉄分はビタミンCと一緒に取ると吸収力がアップするのでお好みでレモン汁をかけて召し上がってください ♪

お酒のおつまみ、
パスタやオープンサンド
にのせてなどいろいろ
楽しめます！





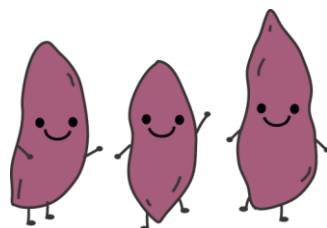
からいも団子



お好みで黒蜜
をかけて召し上
がってください♪

【材料（直径1.5cm×32個分）】

- ☆ピュリフィカ オリジナルフレーバー…1袋
- ☆さつまいも…250g（中1本程度）
- ☆黒砂糖…60g
- ☆塩…適宜
- ☆上新粉…75g
- ☆きな粉…200g
- ☆ぬるま湯（30～40℃程度）…100cc



【作り方】

- ① さつまいもは皮をむき、大きめの乱切りにしてボウルに移し、10分程度水にさらしてあくを取る。
- ② ①を蒸し器で20分蒸す。蒸しあがったらボウルに入れ、熱いうちにマッシャーでつぶし、「ピュリフィカ」を入れてよく混ぜ合わせる。
- ③ ②に、黒砂糖、塩、上新粉を加え、さらにぬるま湯を少しずつ加えながら手でよくこねる。
- ④ ③を4等分し、棒状にして、それぞれラップで包み、蒸し器で15分蒸す。
- ⑤ ④を直径1.5cm程度の団子になるよう手に取り、丸めて形を整える。きな粉をまぶして完成♪

【栄養One Point】

■さつまいもには食物繊維や余分な塩分を排出するカリウムが豊富に含まれるので、便秘予防にお勧めです ☺



道明寺



【材料（12個分）】

- ☆ピュリフィカ オリジナルフレーバー…1袋
- ☆道明寺粉…150g
- ☆砂糖…30g
- ☆水…200cc
- ☆こしあん…180g
- ☆食紅…少々
- ☆桜葉塩漬け…12枚



【作り方】

- ① 桜葉は30分ほど水につけて塩抜きした後、水気を切る。
- ② ボウルに、こしあん、「ピュリフィカ」を入れて混ぜ合わせ、12等分に丸める。
- ③ ボウルに、道明寺粉、砂糖を入れ、水を少しずつ加えながら混ぜる。よく混ざったら、食紅を加えて淡いピンクに色付けする。
- ④ ③にラップをかけて電子レンジ500wで4分加熱し、そのまま10分蒸らす。
- ⑤ ④を手のひらで伸ばしながら、②が中心になるように包みこむ。形をつくったら①で包む。
(桜葉は葉脈が浮いているほうを外側にして包む)

【栄養One Point】

- 桜葉塩漬けには芳香成分(クマリン)が多く含まれます。香りも楽しみながら召し上がってください。



桃の花ウーピーパイ



Woopie!



【材料（6個分）】

- | | | |
|---|-----------------------|--------------|
| ① | ☆ピュリフィカ オリジナルフレーバー…1袋 | ☆バニラエッセンス…少々 |
| | ☆薄力粉…80g | ☆牛乳…大さじ3 |
| | ☆砂糖…大さじ3 | ☆バター…40g |
| | ☆ベーキングパウダー…小さじ1 | ☆マシュマロ…適宜 |
| | ☆食紅（赤）…少々 | ☆白チョコペン…1本 |
| | | ☆絞り袋…1袋 |
| | | ☆オーブンシート…適量 |

【作り方】

- ① 耐熱容器に牛乳とバターを入れ、600wで30～50秒レンジにかけて溶かす。
- ② オーブンを180℃予熱する。
- ③ ①をボウルに入れて泡だて器で混ぜ、①とバニラエッセンスを加え、さらに泡立て器で混ぜる。
- ④ 絞り袋に③を入れ、オーブンシートの上に花の形になるように絞り出し（焼くと膨らむので、離して形を作るときれいに焼き上がります*以下写真）、②のオーブンで6～8分焼いて、冷ます。
- ⑤ ④の裏面にマシュマロをのせて、500wで10秒レンジにかける。マシュマロを挟むようにクッキーをのせ、花の中央部分に白チョコペンで飾りつけをして完成！

*少し離して形を作ります



【栄養One Point】

■マシュマロに含まれるゼラチンはからだの中でコラーゲンとして使われるので、美容効果も・・・♡

ウーピーパイとは、柔らかめのクッキー生地にクリームをサンドしたアメリカの伝統的なお菓子。ウーピーパイの「ウーピー」とは「Woopie!（うわーい!）」という意味で、お母さんがつくと子どもたちが大喜びするほどおいしくて人気があることを表しているそうです。



レシピで使用したユニマルシェの 商品をご紹介します！

うまみがあるので、
すし酢以外にも
活用できます！！
(ちらし寿司使用)



マルシマ すし酢
(300mL)
560円 (税込)

天然紅鮭を塩のみ
で仕上げているので、
ちらし寿司との相性
抜群です。(ちらし寿
司使用)



マルシマ
手ほぐし天然紅鮭
(60g)
600円 (税込)

使いやすいさらさら
タイプなので、食卓
塩としてもOKです。
(ピンチョス、ジュレサラダ、
チーズガレット、かきのオイル
漬け、からいも団子使用)



一の塩 さらさらタイプ
(250g)
570円 (税込)

お魚やお肉にそのまま
かけたり、お菓子作り
や飲みものに加えても
OK! (ジュレサラダ、生ハム
巻き使用)



有機 レモン果汁
ストレート100%
(150mL)
420円 (税込)

サラッとして口あたりが
よいので、かきのうまみ
が引き立ちます。(かき
のオイル漬け、チーズガレ
ット、生ハム巻き使用)



有機EXバージン
オリーブオイル
卓上用 (100g)
670円 (税込)

オイスターソースはいろ
いろなお料理の隠し味とし
ても活躍します。(かきのオ
イル漬け使用)



オイスターソース
(115g)
540円 (税込)

香ばしいので、トーストに
かけたり、きな粉ドリンク
にしてもおいしいです。
(からいも団子使用)



マルシマ 国内産
有機 きな粉
(100g)
300円 (税込)

口あたりがよく、
「ピュリフィカ」との
相性もよいです。
(道明寺使用)



有機 天然美食こしあん
(300g)
480円 (税込)

粒子が細かくサラサラとし
ていて、ケーキやお菓子、
揚げ物に適しています。
(ウーピーパイ使用)



オーガニック 小麦粉
〔薄力粉〕(500g)
670円 (税込)

とろみが強くつやも出るの
であんかけ料理にも使い
やすいです。(チーズガレツ
ト、かきのオイル漬け使用)



北海道産・片栗粉
(200g)
300円 (税込)

膨軟剤を使用していないの
で歯ごたえがあり、大豆本来
の風味と甘味を感じます。*
たっぷりの熱湯に十分浸すか、煮
込んで戻してください。(ピンチョス
使用)



有機大豆使用
にがり高野豆腐 (6枚入)
650円 (税込)

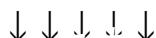
これ1本で料理
のランクが上がった
ように感じました。
(ジュレサラダ使用)



チョコー
超特選むらさき生しょうゆ
(210mL)
380円 (税込)

Uni marché

ユニマルシェの商品はこちらよりご購入いただけます



ショッピングサイト : unimarche.jp

お買い物ガイド : unimarche.jp/guide

ユニポイントについて : unimarche.jp/point

お客様センター : ☎ 0120-831-415(平日10時~17時)

「ピュリフィカ」&「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」&「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」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&ピュリフィカBBアレンジレシピ リクエスト」係

FAX：03-6230-2471

※「ピュリフィカ&ピュリフィカBB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。

もう、ためない食物繊維ケア

PURIFICAR
ピュリフィカ

はじめよう、快調習慣。



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」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）



2018.2