



PURIFICAR〈ピュリフィカ〉 アレンジレシピ集

「夏に食べたい レシピ特集」

レモン・アボカド寿司

【材料（2人分）】

ピュリフィカ オリジナルフレーバー… 1本
 レモン…………… 1個
 アボカド…………… 1個
 酢飯…………… 120g
 A-さいの目切りキュウリ½本、カニカマ1本、
 いくら適量（ご飯に混ぜる+上に盛る）
 イタリアンパセリ適量



【作り方】

- ① 酢飯に「ピュリフィカ」を入れて、混ぜる。
- ② レモンとアボカドを縦半分に切り、中身をくりぬいて器を作る。くり抜いたアボカドはさいの目切りにし、レモンをかける。（残りのレモンは酢飯に使ってもOK）
- ③ ①にAとさいの目切りにしたアボカドを混ぜ、レモンとアボカドの器にそれぞれ盛り、いくらを飾る。お皿にのせ、イタリアンパセリを飾って出来上がり。

【One Point】

■見た目でも楽しめるお寿司です。火を使わないので暑い夏にもオススメです♪

ビシソワーズ

【材料(2~3人分)】

ピュリフィカ オリジナルフレーバー… 1本
 たまねぎ…………… 1/2個
 じゃがいも…………… 2個
 コンソメキューブ…………… 1個
 牛乳…………… 200ml
 塩・こしょう…………… 適量
 パセリ…………… 少々



【作り方】

- ① たまねぎ・じゃがいもを薄切りにする
 - ② 鍋に水250mlとコンソメを入れる
 - ③ ②が沸騰したら①を入れ中火で柔らかくなるまで煮る。
 - ④ ③をミキサーにかけ牛乳200mlを入れて、塩・こしょうで味を調える
 - ⑤ あら熱が取れたら、冷蔵庫で冷やし、ピュリフィカを入れ混ぜて、器に入れて完成。
- ※お好みでパセリをのせる。

【One point】

■バターを使わないのでヘルシー。温かいままでもおいしいです♪

お豆腐だんご

【材料(4人分)】

ピュリフィカ オリジナルフレーバー… 1本
絹ごし豆腐…………… 1丁(300g)
上新粉…………… 150~200g
きなこ…………… 40g
黒糖…………… 40g

A

↳ペースト状にした枝豆(半袋分)、砂糖30g、塩少々

B

↳あんこ40g

C

↳きなこ40g、砂糖30g、塩少々



【作り方】

- ① 絹ごし豆腐をキッチンペーパーに包み、しっかり水きりする。
- ② ①に「ピュリフィカ」、上新粉を加減しながら混ぜ、耳たぶくらいの固さになるように調整しながら練り、ひと口大の大きさに丸める。
- ③ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、ゆでる。浮き上がってきたら水を切っておく。
- ④ A、Cは具材を混ぜ合わせて味を調整する。
- ⑤ ゆであがった③にA、B、Cをそれぞれまぶして盛り付ける。

【One Point】

■お豆腐だんごをスープや味噌汁に入れてもおいしいです。また、青のりやゴマなどをまぶすと、ご飯のおかずにも早変わり！

枝豆豆腐

【材料(3人分)】

ピュリフィカ オリジナルフレーバー… 1本
枝豆…………… 1袋
本くず粉…………… 30g
白だし…………… 適量
水…………… 1カップ
かつお節…………… 1袋

【作り方】

- ① 枝豆を洗い、たっぷりのお湯でゆで、さやと薄皮を取る。氷水をボウルに用意しておく。
- ② フードプロセッサーに①の枝豆、くず粉、白だしを入れ、粒がなくなるまで粉碎し、「ピュリフィカ」を入れてさらに30秒程回す。その後、取り出してから細かいざるでこす。
- ③ 耐熱ボウルに入れ、ふんわりラップをしてレンジで3分加熱する。取り出したらスプーンで全体をすばやく混ぜ、ふんわりラップをしてさらに2分ほど加熱する。取り出したら、全体をすばやくかき混ぜ、スプーンでピンポン玉くらいに丸めるような感じですが、①で用意しておいた氷水へ落とし入れる。
- ④ 軽く冷えたら水気をよく切り、器へ盛り、上からかつお節をふる。



【One Point】

- 電子レンジで簡単にできます。
- 枝豆は栄養価も高いので、お子さまからご高齢の方にもおすすめです☺

サーモンと桜えびのカリッと焼き

【材料(2人分)】

ピュリフィカ オリジナルフレーバー…… 1本
サーモン…………… 2切
桜えび(乾燥) ……………大さじ3
いりごま(白) …………… 小さじ3
青のり…………… 大さじ2
酒、塩、こしょう…………… 少々
サラダ油……………大さじ1
お酒……………大さじ1
しょう油……………小さじ1



【作り方】

- ① サーモンに酒をふりかけ、軽く塩・こしょうをする。
- ② 桜えびを細かく切り、いりごま、青のり、「ピュリフィカ」をよく混ぜ合わせ、①の両面にまぶす。
フライパンにサラダ油をひいて、サーモンの両面をこんがり焼く。
- ③ サーモンを取り出したら火を止め、フライパンにお酒としょうゆを入れてソースを作る。
サーモンにソースをかけて出来上がり。

【One point】

■サーモンのビタミンDで、桜えびといりごまのカルシウム吸収がアップします！

フローズンフルーツヨーグルト

【材料(2人分)】

ピュリフィカ アップルフレーバー…… 1本
生クリーム……………200ml
ヨーグルト(加糖) …………… 1カップ
A
└お好みのフルーツ
(ブルーベリー、ビルベリーなど適量)
ミントの葉…………… 適量

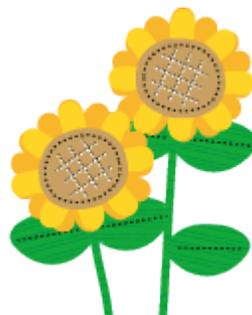


【作り方】

- ① 生クリームをしっかり泡立てる。
- ② ①にAの材料と「ピュリフィカ」を入れて混ぜ、
金属バット(ラップをひく)に流し込み、冷凍庫で凍らせる。
- ③ 半分凍ったら取りだして全体を混ぜる。※2~3回繰り返す。
- ④ カップに盛りつけ、ミントをのせて出来上がり。

【One point】

■フルーツでしっかりビタミン補給♪



夏野菜のり巻サラダ

【材料(2~3人分)】

ピュリフィカ オリジナルフレーバー・・・1/2~1本
ひき割り納豆・・・・・・・・・・・・・・ 1パック
キュウリ・・・・・・・・・・・・・・ 1本
トマト・・・・・・・・・・・・・・小1個
ナス・・・・・・・・・・・・・・ 1本
大葉・・・・・・・・・・・・・・ 6枚
塩・・・・・・・・・・・・・・ 適量
マヨネーズ・・・・・・・・・・・・・・ 適量
醤油・・・・・・・・・・・・・・ 適量
焼きのり・・・・・・・・・・・・・・ 4枚



【作り方】

- ① キュウリは薄く輪切り、ナスは薄い半月切り、大葉は千切りにして合わせ、軽く塩もみをして5分程度おき、水気をきる。
- ② トマトは湯むきをしてから種を取り、粗みじん切りにする。
- ③ ひき割り納豆、「ピュリフィカ」、マヨネーズ、①、②を混ぜ合わせる。味を見て醤油で調整する。
- ④ 適量を焼きのりに巻いて出来上がり。お好みでご飯と一緒に召し上がりください。

【One Point】

■ 冷蔵庫内にある残り野菜やおしんこで代用できます。納豆についている醤油やからしを利用してマヨネーズの量を減らしたり、野菜の代わりにイカ、マグロなどを使用してもおいしくいただけます。

れんこん餅

【材料(2~3人分)】

ピュリフィカ オリジナルフレーバー・・・1本
れんこん・・・・・・・・・・・・・・ 200g
山芋・・・・・・・・・・・・・・ 150~200g
サラダ油・・・・・・・・・・・・・・ 適量
だし醤油・・・・・・・・・・・・・・ 適量



【作り方】

- ① れんこんと山芋をすりおろし、その中へ「ピュリフィカ」を入れて混ぜ合わせる。
- ② フライパンに①を流し入れ、両面をこんがり焼き、火を通す。
- ③ 焼きあがったれんこん餅を切り分け、だし醤油を添える。

【One point】

■ 冷めても食感が変わって、おいしくいただけます。お好みで卵を入れるなどして工夫ができる簡単レシピです。

水切りヨーグルトの チーズケーキ風

【材料(4人分)】

ピュリフィカ オリジナルフレーバー…1袋
水切りヨーグルト……………約200g
砂糖……………70g
生クリーム……………200ml
薄力粉……………20g
卵……………2個
レモン汁……………大さじ1
〔ビスケット……………70g
バター……………50g



【作り方】

- ① ボールの上にザルを置き、キッチンペーパーやガーゼを敷いて、ヨーグルトの水切りをする。
(ヨーグルト450gを冷蔵庫内で一晩水切りすると、200g位になります)
- ② ビスケットを細かく砕き、ケーキ型の底に敷き、その上からレンジで溶かしたバターをかけて混ぜる。その後、ピュリフィカを加えて軽くなじませる。
- ③ 砂糖、生クリーム、薄力粉、卵、レモン汁を順番にボールに入れて泡だて器で混ぜ、①を加え、さらによく混ぜ合わせる。
- ④ ②の上に③を流し込み、180度のオーブンで約45分間焼く。焼き上がったら冷まして、冷蔵庫でよく冷やす。甘味が物足りない方は、ジャムやバニラアイスなどを添えて！

【One Point】

■ヨーグルトを使うのでさっぱりヘルシーです。水切りしたホエイ（乳清）は栄養たっぷりなので、スムージーやパンケーキ、カレーなどに使用してください。

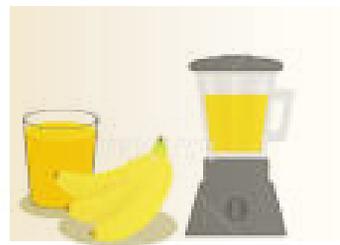
バナナジュース (* 写真右上)

【材料(2人分)】

ピュリフィカ オリジナルフレーバー…1袋
牛乳……………300~400ml
バナナ……………2本

【作り方】

- ① バナナは一口大に切る。
- ② ①と材料をすべてミキサーに入れて、出来上がり。



【One point】

- 他にいろいろな果物や野菜を入れてミックスジュースにしても合います。
- 牛乳が苦手な方は野菜ジュースで代用してもGood！

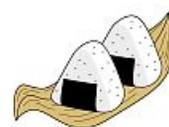
和風オリジナルふりかけ

ピュリフィカ オリジナルフレーバー・・・ 1本
白すりごま・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
白いりごま・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1
青のり（または、あおさ）・・・・・・ 山盛り大さじ1
岩塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 適量
砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 適量



【作り方】

- ① 白すりごま、白いりごま、青のり、「ピュリフィカ」を混ぜ合せる。
- ② ①に塩と砂糖を味見をしながら加えて出来上がり。



【One Point】

- お好みによって、かつお節や桜えび、ちりめんじゃこなどを入れてご家庭オリジナルのふりかけをお試ください。
- ごはんに混ぜて、おにぎりにしても美味しいです。

「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。専門のスタッフが为您解答いたしますので、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）