

PURIFICAR〈ピュリフィカ〉 アレンジレシピ集

「美肌にお勧めの食材を使用したレシピ特集」



いろいろなレシピで
お試しください！



アボカドディップ



【材料（3～4人分）】

☆ピュリフィカ オリジナルフレーバー…1袋
☆フランスパン … 1本
（1.5cm幅に切り、オーブンで焼いたもの）
☆アボカド … 2個
☆ゆで卵 … 2個

☆レモン汁 …適量
☆塩・こしょう …適量
※お好みで入れてください↓
（スモークサーモン、プチトマト、チーズ）

【作り方】

- ① フランスパンを1.5cm幅にスライスして、オーブンで焼く。
- ② アボカドは縦半分に切り、種を取り除き、スプーンで身の部分をくり抜きながらボールに入れる。
- ③ ゆで卵をざく切りにして②に加え、スプーンでゆで卵とアボカドを潰すように混ぜ、「ピュリフィカ」、塩こしょう、レモン汁を加えてさらに混ぜ合わせる。
- ④ ①に③を盛り付け、お好みでスモークサーモン、チーズ、トマトを合わせると彩りも良くなります。

【レシピ 栄養ワンポイント】

- 卵には、コラーゲンの材料にもなるアミノ酸が、バランスよく含まれています。美しい肌をつくるための原料となるたんぱく質をしっかり補いましょう。忙しい朝にお勧めです！

じゃがいもと ベーコンのガレット



【材料（2人分）】

☆ピュリフィカ オリジナルフレーバー… 1袋	☆溶けるチーズ	…約40 g
☆じゃがいも …中 2 ～ 3 個	☆塩・こしょう	…適量
☆ベーコン … 40～60 g	☆サラダ油またはバター	…適量

【作り方】

- ① じゃがいもをスライサーで千切りにする。ベーコンは細切りにする。
- ② じゃがいも、ベーコン、溶けるチーズ、「ピュリフィカ」を混ぜ合わせ、塩・こしょうをする。
- ③ フライパンにサラダ油またはバターをひき、②を入れ均一の厚さにして両面をこんがり焼き上げる。
- ④ 焼き上がった後、器に盛り付ける。

【レシピ 栄養ワンポイント】

- 冷蔵庫に残っているお野菜を入れてもOK！じゃがいものビタミンCはデンプンで守られているため、熱を加えても壊れにくいのでお勧めです。





カニかまかに玉



【材料（2人分）】

- ☆ピュリフィカ オリジナルフレーバー… 1袋
- ☆卵 … 3～4個
- ☆カニかま … 約60g
- ☆乾燥きくらげ … 3個
- ☆ごま油、鶏がらスープ、塩こしょう … 適量
- ☆グリンピース … 大さじ2

<あん>

- ☆鶏がら顆粒スープ適量+水…150cc
- ☆醤油、酒、こしょう … 適量
- ☆水溶き片栗粉 … 適量

【作り方】

- ① きくらげを千切りにし、カニかまをほぐしておく。
- ② ボールに卵を割りほぐし、①、グリンピースの半量、「ピュリフィカ」を入れて混ぜ合わせ、鶏がらスープ、塩、こしょうで味をととのえる。
- ③ フライパンにごま油をひき、②を入れ全体をふんわりと焼き上げる。
- ④ <あんを作る>鶏がらスープ150ccを温め、醤油、酒、こしょうで味をととのえ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 皿に③を盛り付けて、④のあんをかけ、グリンピースを飾り付ける。

【レシピ 栄養ワンポイント】

■急いでいるときは、あん無しでもおいしくいただけます。

カニかまの他にお好きな具材を入れて工夫できるレシピです。生のグリンピースを茹でて使用するのがお勧め。栄養価も高く、ビタミンやミネラル、特に食物繊維が豊富です！

餃子の皮のピザ風

【材料（4人分）】

☆ピュリフィカ オリジナルフレーバー…1袋 （餃子の皮8～10枚で1袋使用）	☆ピザ用チーズ	…適量
☆餃子の皮（大判） …1袋	☆ピザソース	…適量
☆ウィンナー …50g	☆しらす	…約50g
	☆マヨネーズ	…適量

【作り方】

- ① ウィナーを一口サイズに切る。しらすは熱湯を通し、冷ましておく。
- ② <ウィンナー+ピザソース味> 餃子の皮にピザソースを塗り、「ピュリフィカ」適量を全体にふりかける。チーズ、ウィンナーをのせる。
- ③ <しらす+マヨネーズ味> 餃子の皮にマヨネーズを塗り、「ピュリフィカ」適量を全体にふりかける。チーズ、しらすをのせる。
- ④ オーブンで②と③をきつね色になるまで焼く。

【レシピ 栄養ワンポイント】

- しらすにはお肌をつくるのに必要なアミノ酸が多く含まれています。
しらすにチーズをプラスすることで、カルシウム量もアップ！！



おつまみにも！



【材料（4～5人分）】

☆ブロッコリー … 1 株
 ☆パプリカ … 1個
 ☆玉ねぎ … 1 個
 ☆しめじ … 1パック
 ☆豆腐 … 1丁
 ☆わかめ（乾燥でも可） … 適量
 ☆ミニトマト … 1パック
 ☆昆布だし汁、コンソメ、
 塩、こしょう、オリーブオイル…適量

<肉団子>

☆ピュリフィカ オリジナルフレーバー…1～2袋
 ☆鶏ひき肉 … 300～400 g
 ☆しょうが（すりおろし） … 1 かけ
 ☆長ネギ（みじん切り） … 1 本
 ☆絹ごし豆腐 … 150 g
 ☆卵 … 1 個
 ☆醤油・酒 … 適量

<召し上がる際に>塩麴・ごま…適量

【作り方】

- ① 土鍋に水と昆布を入れ、火にかける。沸騰直前で昆布を取り出し、コンソメ、塩・こしょうで味を調える。
- ② ボールに肉団子の材料をすべて入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③ ①に②で作った肉団子をスプーンですくい入れ、煮立ったらブロッコリー、パプリカ、玉ねぎ、しめじ、豆腐を入れる。（わかめ、トマト以外のすべて）
- ④ 野菜類に火が通る直前にわかめ、トマトを入れ、最後にオリーブオイルを入れて、器に盛る。召し上がる際に、塩麴とごまをのせる。

【レシピ 栄養ワンポイント】

■抗酸化成分の豊富な野菜、上質なたんぱく質がたくさん取れます。

塩麴には抗酸化成分のポリフェノールや乳酸菌も豊富に含まれるので、腸内環境を整え、美白作用も期待！ 肉団子も入って、お子さまにも好評のメニューです。





タンドリーチキン



【材料（2人分）】

☆ピュリフィカ オリジナルフレーバー…1 袋 <タレ>

☆鶏もも肉 …1枚

☆サラダ菜（レタス） …2～3枚

☆ミニトマト …2個

☆レモン（くし切り） …1切れ

☆にんにく（すりおろし）…1片

☆しょうが（すりおろし）…1片

☆玉ねぎ（すりおろし）…1/4個

☆トマトケチャップ…小さじ2

☆ヨーグルト…カップ1/3

☆カレー粉…小さじ1

☆サラダ油…大さじ1

☆塩・こしょう…少々

【作り方】

- ① 鶏肉は皮を除いて、食べやすい大きさに切る。
- ② ビニール袋の中にタレの材料をすべて入れ、①を加えてしっかりとみ込み30分ほど漬け込む。その後、「ピュリフィカ」を加えて軽く混ぜ合わせる。
- ③ アルミホイルを敷いた鉄板に適量のサラダ油（分量外）をひいて、②を並べ、200度のオーブンで15～20分程焼く。
- ④ お皿にサラダ菜、ミニトマト、くし切りにしたレモンと一緒に③を盛り付けて出来上がり。

【レシピ 栄養ワンポイント】

■鶏もも肉は美容のビタミンともいわれ、新陳代謝を助け、健康的な肌や爪をつくるのに不可欠なビタミンB2が多く含まれます。もも肉のかわりにコラーゲン豊富な手羽元もお勧めです。





サラダに

エビとアボカドのサラダ



【材料（2人分）】

☆ピュリフィカ オリジナルフレーバー…1/2袋
 ☆えび … 5 ～ 6 匹
 ☆アボカド …1個
 ☆玉ねぎ …1/2個
 ☆サラダ菜(レタス) …4～5枚
 ☆ミニトマト …4個
 ☆クリームチーズ …40 g

<調味料>

☆マヨネーズ …大さじ2
 ☆レモン汁 …少々
 ☆醤油 …小さじ1/2
 ☆砂糖 …小さじ1/2
 ☆塩・こしょう …少々

【作り方】

- ① エビは背ワタを取り除いてゆでる。玉ねぎはみじん切りにして水にさらしておく。
- ② アボカドを縦半分に切り、種を取り除き、身をくり抜く。アボカドの身の部分とクリームチーズを角切りにする。
- ③ ボールに調味料すべてを入れ、「ピュリフィカ」を加えて混ぜ合わせる。
- ④ ③に①と②を加えて混ぜ合わせる。（玉ねぎはしっかり水切りして加える）
- ⑤ アボカドの皮に④を盛り付け、サラダ菜とミニトマトを飾って出来上がり。

【レシピ 栄養ワンポイント】

■アボカドは、体内で活性酸素と戦うビタミンEやコエンザイムQ10が多く含まれます。
 また、食物繊維も補えるので、腸の働きを整える効果もあります。



チーズケーキ・トマトジュレ



デザート

ティータイム

【材料（4～5人分）】

<チーズケーキ>

- ☆クリームチーズ ……200g
- ☆生クリーム（冷やしておく） ……200g
- ☆砂糖 ……60g
- ☆レモン汁 ……大さじ1
- ☆粉ゼラチン ……5g
- ☆水 ……大さじ2

<容器>カップ：4～5個

<トマトのジュレ>

- ☆ピューリフィカ オリジナルフレーバー ……1袋
- ☆トマト ……150g（小2個）
- ☆水 ……（トマト+水=300mlとする）
- ☆はちみつ ……大さじ2
- ☆レモン汁 ……小さじ1
- ☆粉ゼラチン ……5g

【作り方】

- ① ボールにクリームチーズと砂糖を入れて混ぜ合わせる。
- ② 生クリームを泡立て、①と混ぜ合わせて、レモン汁を加える。
- ③ 小さめの器に水と粉ゼラチンを入れてレンジで約30秒温め、かき混ぜてから、②に加えてよく混ぜ合わせる。
- ④ ③をカップに流し込み、表面をなるべく平らにして、冷蔵庫で固める。
- ⑤ トマトのジュレ（下記）を作り、④の上に盛りつける。

<トマトのジュレ作り方>

- ① トマトの皮を湯剥きし、芯を取り、種を取り除き、1cm角切りにする。水と一緒に鍋に入れ、はちみつを加えて10分位煮る。（アクを取りながら）
- ② ゼラチンを①に加えてよく溶かし、火を止めて冷ましてから「ピューリフィカ」を入れ、軽く混ぜ合わせる。平らな型に流し込み、冷蔵庫で冷やして固める。

【レシピ 栄養ワンポイント】

- ヨーロッパでは古くから「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれており、トマトには抗酸化作用のあるリコピンが豊富に含まれます。また、チーズには良質のたんぱく質の他、カルシウムや皮膚や粘膜を構成するビタミンAも含まれています。

「ピュリフィカ」は水やぬるま湯、牛乳などに混ぜてお召し上がり
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）

