

PURIFICAR 〈ピュリフィカ〉 アレンジレシピ集



「ヘルシーでおいしいレシピ特集」



いろいろなレシピで「ピュリフィカ」をお試ください！

お豆腐の トマトキーマカレー

トマトジュース
を使います



【材料（2人分）】

☆ピュリフィカ オリジナルフレーバー…1袋	☆しょうがのみじん切り	…大さじ1弱
☆木綿豆腐 …1/2丁	☆にんにくのみじん切り	…大さじ1弱
☆合いびき肉 …150 g	☆カレールウ	…3かけ
☆玉ねぎ …1個	☆ウスターソース	…大さじ1/2
☆にんじん …1/2本	☆トマトジュース	…200mL
☆セロリ …1/4本	☆油	…適量
☆グリーンピース …1缶	☆パセリ（飾り付け用）	…少々

【作り方】

- ① 豆腐をキッチンペーパーで包み、重しをのせて、30分ほど水切りしておく。
- ② フライパンに油を熱し、しょうがとにんにくを炒める。香りが出てきたら、みじん切りにしたたまねぎ・にんじん・セロリを加え、野菜がしんなりとしてきたら、ひき肉を加え炒める。
- ③ ひき肉に少し焼き色がついたら、豆腐を手でほぐしながら加え、豆腐の水分が無くなるまで炒める。トマトジュースと水100mLを加え、ふたをして5分ほど煮込む。
- ④ 一度、火を止めてカレールウを入れる。ルウが完全に溶け、とろみが出たら再び火にかけ、ウスターソースで味を調え、最後に「ピュリフィカ」とグリーンピースを加え混ぜる。
- ⑤ 器にご飯を盛り④をかけ、パセリを添えたら出来上がり。

【レシピ ヘルシーワンポイント】

■ ひき肉と一緒に木綿豆腐を使うことでカロリーをカットできます。

お米を炊く際に「ピュリフィカ」を混ぜ、『ピュリフィカご飯』で召し上がるのもお勧めです。

割合：お米2合に対して、「ピュリフィカ オリジナルフレーバー」1袋。

Tofu de カルボナーラ風 パスタ

【材料（2人分）】

☆ピュリフィカ オリジナルフレーバー… 1袋
☆パスタ …200 g
☆塩（パスタゆで用） …適量
☆絹豆腐 …200 g
☆みそ …大さじ1
☆卵黄 …2個
☆マヨネーズ …大さじ1

☆ベーコン …40 g
☆にんにく …1かけ
☆粉チーズ …大さじ2
☆塩こしょう …適量
☆油 …適量

【作り方】

- ① にんにくはみじん切り、ベーコンは細切りにする。
- ② 絹豆腐を600wレンジに3分かき、ザルやキッチンペーパーを使って水切りをする。
- ③ ミキサーに、②とみそ、卵黄、マヨネーズを入れてなめらかになるまでよくかき混ぜる。
- ④ 沸騰したお湯に塩を適量入れて、パスタをゆでる。
- ⑤ フライパンに油を熱し、にんにくとベーコンを炒め、余分な油はキッチンペーパーで取り除いておく。②と④、粉チーズ、「ピュリフィカ」を入れて弱火で軽く混ぜ合わせ、塩こしょうで味を調えたら完成。

【レシピ ヘルシーワンポイント】

- 生クリームの代わりに豆腐を使い、カロリーオフ&カルシウム補給できます。
豆腐が分離すると口当たりや見た目も変わるので、火にかける際は弱火で様子を見ながら混ぜ合わせ、温かいうちに食べてください。



生クリームは使いません！



こんこんコロッケ



衣に油揚げ
を使います



【材料（2人分）】

- | | | | |
|---------------------|--------|---------------|-------|
| ☆ピュリフィカ オリジナルフレーバー… | 1袋 | | |
| ☆油揚げ | …2～3枚 | ☆つまようじ(パスタも可) | …4～6本 |
| ☆合いびき肉 | …100 g | ☆ソースまたはしょうゆ | …適量 |
| ☆じゃがいも | …3個 | (食べる際に使用) | |
| ☆たまねぎ | …1/2個 | | |
| ☆塩、こしょう、しょうゆ | …適量 | | |
| ☆油 | …適量 | | |



【作り方】

- ① 油揚げは半分に切り、裏表を逆にしておく。(↑上記参照)
- ② じゃがいもは皮をむいて4等分にして水からゆで、竹串が通ったらボールに移してマッシャーでつぶす。玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、玉ねぎと合いびき肉を炒め、塩、こしょう、醤油で味を調える。
- ④ ②のボールに、③と「ピュリフィカ」を入れてよく混ぜ合わせてコロッケの具を作り、①に詰め、つまようじで閉じる。※具は7分目くらいに詰めると閉じやすいです。
- ⑤ 170℃に熱した油できつね色になるまで揚げて完成！お好みでソースや醤油をかけて召し上がってください。

【レシピ ヘルシーワンポイント】

- 衣を油揚げにして簡単ヘルシー！揚げずに焼くと、さらにカロリーダウンします。
油揚げを閉じる際、つまようじの代わりにパスタを使用すると丸ごと食べられます。



← 閉じるときにパスタでもOK

ささみのピカタ

【材料（2人分）】

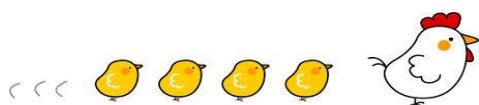
☆ピュリフィカ オリジナルフレーバー…1袋	☆小麦粉	…適量
☆鶏のささ身 …4本	☆塩、こしょう	…適量
☆卵（溶いておく）…2個	☆オリーブオイル	…適量
① ☆パルメザンチーズ …大さじ5	☆ケチャップ	…適量
☆パセリ …適量	(食べる際に使用)	

【作り方】

- ① ささ身は筋を除き、すりこ木などで厚みが半分程度になるまでたたく。
- ② バットに①の材料と「ピュリフィカ」を入れて混ぜ合わせて衣を作り、①をくぐらせる。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、弱～中火で片面2-3分ずつ、しっかり火を通す。
焼き上がったら出来上がり。お好みでケチャップをつけてお召し上がりください。

【レシピ ヘルシーワンポイント】

- 🍴 お肉を鶏のささ身にすることで脂肪分カット！
ささ身は冷めると硬くなるので、アツアツのうちに食べてください！



**ささ身のカロリーは
もも肉の約半分です**

リンゴとセロリの サラダ

りんご風味で
お子さまも
食べやすいです



【材料（2人分）】

☆ピュリフィカ アップルフレーバー…1/2～1袋	④	☆マヨネーズ	…大さじ2
☆りんご	…1/2個	☆酢	…少々
☆セロリ	…1/2本	☆塩、こしょう	…少々
☆ナッツ	…適量		
(クルミまたはアーモンドスライス)			

【作り方】

- ① りんごはいちょう切り、セロリは薄切りにする。（食べやすい大きさにOK）
- ② ボールに④の調味料を混ぜ合わせ、「ピュリフィカ アップルフレーバー」と①、ナッツを加えてよくあえたら出来上がり。

【レシピ ヘルシーワンポイント】

- 「ピュリフィカ アップルフレーバー」を入れることによりりんごの風味も増し、具材に調味料が絡みやすくなるのでマヨネーズを減量できます！

押し麦の彩りサラダ

【材料（2人分）】

☆ピュリフィカ オリジナルフレーバー…1/2 袋
☆押し麦（乾燥） … 1 袋（45 g）
☆きゅうり …1/2本
☆ハム …2枚
☆黒オリーブ …5個
☆ミニトマト …5個
☆玉ねぎ …1/4個

☆オリーブオイル …大さじ1
☆塩、こしょう …少々
☆ディジョンマスタード …少々
（もしくは粒マスタード）
☆レモン汁 …少々

【作り方】

- ① 押し麦はたっぷりの熱湯に入れて15分ほどゆで、ザルに上げておく。④の材料を全て混ぜてドレッシングを作っておく。
- ② トマトはヘタをとって4等分に切る。玉ねぎはみじん切り、きゅうりはサイコロ状に切り、ハムは1cm角に切る。黒オリーブは種を取って半分に切る。
- ③ ボウルにゆでた押し麦と②を入れ、上からドレッシングをかける。最後に「ピュリフィカ」を加え、全体を軽く混ぜたら出来上がり。

【レシピ 栄養ワンポイント】

- 押し麦は吸水しやすいので、たっぷりのお湯でゆでることがポイントです！
食物繊維やビタミンB群・カリウムが多く含まれる押し麦は、モチモチとした触感があり、食べ応え十分なサラダです♪



「押し麦」は大麦に
熱を加えて、平たく
つぶしたものです



ヘルシーおつまみ プレート



晩酌のおつまみにはもちろん、パーティ料理にもどうぞ



いかのピュリフィカ&ハーブ揚げ

【材料（2人分）】

- ☆ピュリフィカ オリジナルフレーバー…1/2～1 袋
- ☆いか …1杯
- ☆おろしにんにく、赤唐辛子みじん切り …適量
- ☆ドライパセリ、オレガノ …適量
(もしくはお好きなハーブ)
- ☆小麦粉、油 …適量

クリームチーズのおつまみ2種類



【材料（2人分）】

☆ピュリフィカ オリジナルフレーバー…1 袋
☆クリームチーズ …80 g
☆こしょう …少々

☆アボカド …1個
☆スモークサーモン …4～6枚
☆玉ねぎ（薄切り） …1/8個

☆小麦粉・溶き卵
パン粉・油 …適量

【作り方】

- ① クリームチーズに「ピュリフィカ」を加えて混ぜ、こしょうで味を調えて半分に分ける。
- ② <❶アボカドおつまみ>
アボカドを縦半分に切り、種を取り除き、そのくぼみに①の半分を入れ、小麦粉・溶き卵・パン粉をつけて、油で揚げる。好きな形にスライスして出来上がり！
- ③ <❷サーモンおつまみ>
サーモンで、スライス玉ねぎと①の残りの半분을巻いて出来上がり！

【レシピ ヘルシーワンポイント】

■アボカドは、食べごろに熟したものを選んでください。油で揚げなくてもおいしく、よりヘルシーになります。

【作り方】

- ① いかは下処理をして皮をむいてキッチンペーパーで水気を拭き取り、胴の部分は1cmの輪切りに、足は2.3本ずつ食べやすく切り分ける。
- ② ボールに①を入れて、おろしにんにく、赤唐辛子、ドライパセリ、オレガノをまぶす。
- ③ 別のボールにピュリフィカと小麦粉を入れて混ぜ合わせ、②のボールに入れ、いかに粉を吸わせるように手でよくもみこむ。足りない場合は、さらに小麦粉を足して粘り気がでるまで手でもみこむ。
- ⑤ フライパンに油を熱し、二度揚げしたらバットに移して油をきり、塩を振りかけて完成です。

【レシピ ヘルシーワンポイント】

■ハーブを使用することで、塩分を抑えることができます。塩を振りかけ過ぎないように注意してください。

レーズンのスコーン



【材料（8個分）】

- ☆ピュリフィカ オリジナルフレーバー…1袋
- ☆ホットケーキミックス …200 g
- ☆ヨーグルト …80 g
- ☆グラニュー糖 …適量
- ☆レーズン …適量
- ☆低糖度ジャム、生クリーム…適量
（食べる際に使用）

バターは使いません！



【作り方】

- ① ビニール袋に、ホットケーキミックス、ヨーグルト、「ピュリフィカ」を入れてよく混ぜ合わせる。
袋のまま平たく円形に成形し、冷蔵庫内で15分ほど寝かす。
- ② オーブンの天板にクッキングシート敷き、その上に①（ビニール袋から取り出す）をのせて8等分に切り分ける。表面にグラニュー糖を振りかけ、レーズンを押し込むように入れ、180℃余熱のオーブンで15分ほど焼いたら出来上がり。

【レシピ ヘルシーワンポイント】

- バターを使わずカロリーカット！ レーズンのやわらかい甘味で満足できます。
物足りない場合は、低糖度ジャムなど添えて召し上がってください。

会員の皆さまへ

PURIFICAR〈ピュリフィカ〉を使った レシピのリクエストを募集します！

製品相談室では、「ピュリフィカ」アレンジレシピのリクエストを募集しております。

例えば、「友人が集まるのでピュリフィカを使ったパーティ用レシピが欲しい」、「ピュリフィカをお弁当のおかずに使いたい」
etc…皆さまからのたくさんのリクエストをお待ちしています。



＜ナチュラループラス 製品相談室 宛＞

会員ID:

氏名:

ご連絡先電話番号:

アレンジレシピリクエスト内容:

その他:

【応募方法】

◇この用紙を切り取り、FAX（⇒03-6230-2471）でお送りください。

◇締切日は特にございません。

「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）

