

「ピュリフィカ」&「ピュリフィカBB」 アレンジレシピ集

「暑さに負けない体をつくる レシピ特集」



製品相談室

さばのトマト煮

さば&トマトで
栄養満点！



【材料（2人分）】

☆ピュリフィカ オリジナルフレーバー…1袋	☆オリーブオイル	…小さじ2
☆さば …1尾	☆白ワイン(または酒)	…大さじ2
☆カットトマト缶 …1缶(400g)	☆ローリエ	…1～2枚
☆塩こしょう …適量	☆パセリ（飾り付け用）	…少々

【作り方】

- ① さばを2枚におろし、両面に塩こしょうをふる。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、①の皮目を下にして入れる。こんがりと焦げ目が付いたら裏返し、身の側は全体的に色が変わるまで火を通す。
- ③ ②に白ワイン（または酒）をふり、カットトマト、ローリエを加え、中火で約8分しっかりと火が通るまで煮込む。水分が足りないときは水を適量足す。
- ④ ③からさばを取り出して器に盛り付ける。残ったトマトソースに「ピュリフィカ」を入れて軽く混ぜ合わせ、さばの上にかける。パセリを飾り付けたら出来上がり。

【レシピ 栄養ワンポイント】

🍷ソースにマッシュルームのみじん切りを加えとうま味がアップします。

さばに多く含まれるDHA、EPAは血流を促してくれるので、夏場の冷房による冷え症対策にお勧め。トマトには3大抗酸化ビタミン（β-カロテン、ビタミンC、ビタミンE）が含まれています。また、赤い色素成分のリコピンは熱を加えることで吸収しやすくなります。夏場は生のトマトを使用すると良いでしょう 😊

肉団子の甘酢あんかけ

【材料（2人分）】

〈肉団子〉

- ☆ピュリフィカ オリジナルフレーバー… 1袋
- ☆豚ひき肉 …200g
- ☆卵 …1個
- ☆パン粉（牛乳に浸しておく）…30g
- ☆牛乳（または水）…50mL
- ☆玉ねぎ（みじん切り）…1/4個
- ☆しいたけ（みじん切り）…3枚
- ☆おろししょうが …少々
- ☆塩・こしょう …適量
- ☆ねぎ（みじん切り）…20g
- ☆片栗粉（混ぜる用 & まぶす用）…適量

〈甘酢あん〉

- ☆酢 …大さじ3
- ☆砂糖 …大さじ3
- ☆しょうゆ …大さじ2
- ☆トマトケチャップ…大さじ3
- ☆酒 …適量
- ☆水 …100cc
- ☆ごま油（香り付け用）…適量
- ☆サラダ油（揚げ用）…適量
- ☆万能ねぎ（飾り付け用）…適量
- ☆白ごま（飾り付け用）…適量

【作り方】

①〈肉団子をつくる〉

- a. ボウルに豚ひき肉を入れて粘り気が出るまでよく混ぜたら①を加え、塩・こしょうをしてよく混ぜ合わせる。さらに片栗粉、「ピュリフィカ」、ねぎを加え、軽く全体を混ぜ合わせる。その後、一口大に丸めて片栗粉をまぶし、余分な粉を落としておく。
- b. フライパンにサラダ油を5cmくらい入れて熱し、aを入れて転がすようにしながら火を通し、油を切っておく。

② フライパンに②を入れて熱し、ひと煮立ちさせる。①を加えて全体にからめ、香り付けにごま油を加える。

③ ②を皿に盛り、飾り付け用の万能ねぎと白ごまをふりかけて出来上がり！

【レシピ 栄養ワンポイント】

- 豚肉のビタミンB1は糖質からエネルギーを生み出す際に欠かせない栄養素で、玉ねぎに含まれるアリシンと一緒に取ることでさらに吸収が高まります。また、お酢に含まれるクエン酸は疲労物質の乳酸を分解するので、夏の疲れにおすすめの一品です♪



子どもに人気
❤

坦々ご飯

にんにくとラー油の
香りで食欲アップ



【材料（2人分）】

☆ピュリフィカ BB …1袋
☆合いびき肉 …150g
☆にんにく（みじん切り） …1かけ
☆しいたけ …2枚
☆長ねぎ（みじん切り） …1/2本
☆サラダ油 …大さじ1
☆豆板醤 …小さじ2

☆酒 …大さじ1
☆しょうゆ …大さじ1
☆しょうが（チューブタイプ） …小さじ1
☆オイスターソース …小さじ1
☆レタス …1~2枚
☆ごはん …400g（1人分200g）
☆ミニトマト（飾り付け用）
☆ラー油 …適量

【作り方】

- ① しいたけは石づきを落として、粗目のみじん切りにする。レタスは細切りにしておく。
- ② フライパンに油を熱し、にんにくを炒める。にんにくの香りが出たら、ひき肉を入れ、色が変わったら豆板醤、しいたけ、長ねぎを入れ、よく火が通ったら①と「ピュリフィカ BB」を入れて炒める。
- ③ 器にごはんを入れ、②とレタスを盛り付け、ミニトマトを飾る。
お好みでラー油をかけて、出来上がり！

【レシピ 栄養ワンポイント】

■ねぎにはネギオールという風邪のウィルスに対する殺菌作用、発汗、解熱作用が期待できる成分が含まれています。また、ねぎの硫化アリルと合いびき肉のビタミンB1を一緒に取ることで、疲労回復や冷え性対策が期待できます。

豆腐やうどん、そうめん
とも相性バツグン！



だし

山形県
郷土料理

【材料（2人分）】

☆ピュリフィカ オリジナルフレーバー…1袋

☆なす … 1 個

☆きゅうり … 1 本

☆オクラ … 5 本

☆長いも … 1/3本

☆みょうが … 2 個

☆大葉 … 5 枚

☆唐辛子 … 1～2本
(小口切り)

④

☆だし汁（顆粒だし小さじ2 + 水）… 1/2カップ

☆酢 … 小さじ2

☆塩 … 小さじ1～2

☆砂糖 … 小さじ1

☆しょうゆ、白ごま、カツオ節（お好みで）…適量

【作り方】

- ① なす、きゅうり、オクラ、長いも、みょうが、大葉を5mm角切りにする。なすは食塩水にさらした後、水を切る。全てを同じボールに入れて軽く混ぜ合わせる。
- ② ④をよく混ぜ合わせ、①に回しかけ入れる。軽く全体をあえてから冷蔵庫で半日～1日程度寝かせる。味がよくなじむよう、時々冷蔵庫から取り出して混ぜ合わせる。
- ③ 冷蔵庫から取り出した②に「ピュリフィカ」を混ぜて完成。
お豆腐やごはん、そうめんなどにかけてお召し上がりください。

【レシピ 栄養ワンポイント】

■夏野菜は夏バテ予防にぴったり。きゅうりやオクラ、なすなど水分の多い野菜や果物が多く、火照ったからだを冷やしてくれます。ビタミンも豊富でからだの調子を整えるのに役立ちます。あっさりしているので、食欲が落ちたときでもごはん、おそば、パスタに、冷奴にかけて、手軽に栄養が補給できます♪

暑い季節におすすめ♪



ゴーヤーサラダ



【材料（2人分）】

- ☆ピュリフィカ …1/2~1袋
- ☆ゴーヤー …1/2本
- ☆ツナ缶 …1缶
- ☆マヨネーズ …適量
- ☆塩 …適量

ツナでゴーヤーが
まろやかな味に



【作り方】

- ① ゴーヤーの種を取り除き、3mm幅に切る。
- ② 沸騰した湯に塩を入れ、①を1分程茹でたら、ざるにあけて冷まし(水にさらさない)、粗熱が取れてから冷蔵庫に入れて冷やす。
- ③ ②にツナ缶、マヨネーズ、「ピュリフィカ」を入れてあえたら出来上がり♪

【レシピ 栄養ワンポイント】

■ゴーヤーの苦みをつくり出している成分モルデシンは消化を助け、食欲増進、肝臓の機能を助ける働きがあります。ビタミンCやカロテン、カリウム、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルも豊富なので、暑さで消耗したからだを回復させ、体力をつける効果も期待できます。夏バテ防止にぴったりの食材です。

BBドレッシング

【材料（2人分）】

☆ピュリフィカ BB…1 袋

☆新玉ねぎ（すりおろす）…½個（中サイズ）

☆酒、みりん…各50ml

☆ごま油 …25cc

☆酢 …25cc

☆野菜 …適量

（きゅうり、焼きなす、トマト、茹でたアスパラガス、茹でたじゃがいも、サニーレタス、茹で豆など お好きな野菜を用意）

【作り方】

- ① ④を混ぜ合あわせ、「ピュリフィカBB」を入れてBBドレッシングを作る。
- ② 季節の野菜を器に盛り付け、①をかけて出来上がり。

【レシピ 栄養ワンポイント】

■ 玉ねぎに含まれる硫化アリルが疲れを取り、食欲増進！

材料もお好みの調味料で自分好みのドレッシングにアレンジしてください 😊

お肉やお魚のソース
としてもOK！



ふんわり フレンチトースト



【材料（2人分）】

- ☆ピュリフィカ オリジナルフレーバー…1 袋
- ☆食パン（4枚切り） …2枚
- ☆牛乳 …180cc
- ☆卵 …3個
- ☆砂糖 …30g
- ☆バニラエッセンス …少々
- ☆バター …10g
- ☆サラダ油 …適量

パンの耳のラスク



残ったパンの耳は、一口サイズに切り、砂糖をまぶしてオーブンで焼くと簡単ラスクに変身 ♪

【作り方】

- ① 食パンの耳を落とし、半分に切る。
- ② ボールに牛乳、卵、砂糖を入れ、泡立て器でよく混ぜ合わせ、バニラエッセンスを加える。
- ③ ②を平たい器（バットなど）に移し、①をよく浸し、ラップをかけて冷蔵庫で一晩置く。
- ④ ③を器から取り出し、両面に「ピュリフィカ」をふりかける。
- ⑤ フライパンにバターとサラダ油を入れて熱し、④を弱火で両面を焼く。ふたをして、焦がさないように15分程度かけてじっくり焼く。火が通り、ふんわり膨らんだら出来上がり。
お好みでメープルシロップやハチミツ、アイスを添えてどうぞ！

【レシピ 栄養ワンポイント】

- 卵はサルモネラ菌が繁殖しやすいので、夏場は特にしっかり火を通してください。
鶏卵はアミノ酸組成が理想的でビタミンやミネラルも豊富なため、疲労予防に取りたい食物です。また、卵黄に含まれるコリンは記憶力を高める効果が期待されています 😊

フルーツ寒天

【材料（2人分）】

<ぶどう寒天>

☆ピュリフィカ BB …1 袋
☆ぶどうジュース …150mL
☆砂糖 …大さじ1
☆レモン汁 …少々
☆粉寒天 …1g
☆ミント（飾り付け用） …適量

<ミルクフルーツ寒天>

☆牛乳 …150mL
☆水 …100mL
☆砂糖 …大さじ2
☆粉寒天 …2 g
☆お好みのフルーツ…適量
（みかん、桃など）

【作り方】

① <ミルクフルーツ寒天をつくる>

- a. 鍋に水と粉寒天を入れ、火にかけて混ぜ合わせ、沸騰したら弱火にして1~2分静かにかき混ぜる。粉寒天が溶けたら砂糖を加えて溶かし、火を止め、常温に戻した牛乳をゆっくり加えながら、よくかき混ぜる。
- b. お好みのフルーツを入れた器にaを流し入れ、冷蔵庫で1時間程度冷やして固める。

② <ぶどう寒天をつくる>

- a. 鍋にぶどうジュース50mLと粉寒天を入れ、火にかけて混ぜ合わせ、沸騰したら弱火にして2-3分かき混ぜる。粉寒天が溶けたら砂糖を加えて溶かし、残りのぶどうジュース100mL、「ピュリフィカBB」、レモン汁を加え、よく混ぜ合わせたら火を止める。
- b. 平たい容器（バットなど）にaを流し入れ、冷めたら冷蔵庫に入れて1時間程度冷して固め、フォークでゼリーをかくように砕く。

③ ①の上に②を盛り付け、ミントを飾って出来上がり。

【レシピ 栄養ワンポイント】

■ほんのり「ピュリフィカBB」の梅風味が夏のデザートに最適です。
牛乳寒天と合わせてさらにカルシウムの補給に♪

ジュースと牛乳で
簡単に作れます😊



ヨーグルトのアイス



【材料（2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 …400～500 g
- ☆生クリーム …100cc
- ☆砂糖 …大さじ 3
- ☆ミント、ジャム（飾り付け用）…適量



↑ このように水切りしてください

【作り方】

- ① 〈ヨーグルトを水切りする〉小さめの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、ヨーグルトを入れ、ラップをして冷蔵庫で一晩程度置く。水切りをしたヨーグルトをボールに入れ、「ピュリフィカ」を混ぜ合わせる。
- ② 〈生クリームを泡立てる〉ボールに生クリームを入れ、砂糖を加えて泡立て器を使い、5分立てにする。
- ③ ①に②を入れてよく混ぜ合わせ、大き目の容器または冷凍用のジッパー付保存袋に移し、冷凍庫で4時間程度冷やして固める。途中で何度か冷凍庫から取り出してかき混ぜると口あたり滑らかな仕上がりになる。
- ④ お皿に盛り付け、お好みでミントやジャムを飾って完成！

【レシピ 栄養ワンポイント】

🍷ヨーグルト味でさっぱり♪子どもも喜ぶヘルシーおやつです☆

ビフィズス菌や乳酸菌を含むヨーグルト＆食物繊維で腸内フローラを整えましょう。

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」＆「ピュリフィカBB」の
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＞

会員番号：

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）

