

「ピュリフィカ」&「ピュリフィカBB」 アレンジレシピ集

おにぎらず



おにぎらず & おつまみ レシピ特集

おつまみ





ボリュームたっぷり 焼肉おにぎらず



【材料（2人分）】

☆ピュリフィカ オリジナルフレーバー…1袋
☆牛肉薄切り…150g
☆にんじん …1/2本
☆油 …大さじ5
☆焼肉のタレ …適量

☆レタス …2～3枚
☆すりごま(白)…大さじ2
☆ノリ …2枚
☆ご飯 …お茶碗2膳

【作り方】

- ① にんじんは細切りにする。レタスは洗ってキッチンペーパーで水気を取り、手でちぎっておく。
- ② フライパンに油を熱し、牛肉薄切りとにんじんを入れてよく炒め、焼肉のタレを加える。火が通ったら火を止め、すりごまと「ピュリフィカ」を加えて全体にからめる。
- ③ ラップの上にノリ1枚を敷き、1/2量のご飯を広げ、真ん中にレタス、牛肉とにんじんをのせる。具が隠れるように残りのご飯をのせ、ノリの四隅を中央に向かって閉じる。ラップでしっかりと包み、ノリがよくなじんだら、半分に切る。

【レシピ 栄養ワンポイント】

■ボリュームたっぷりで食べごたえあります。お肉と一緒に野菜もたくさん入れましょう！

* おにぎらずの作り方は、12ページをご覧ください。

オイルサーディン おにぎらず

おにぎらず



【材料（2人分）】

☆ピュリフィカ オリジナルフレーバー… 1/2袋
☆オイルサーディン … 1 缶
☆青ねぎ（万能ねぎ） … 適量
☆酒 … 大さじ1

☆しょうゆ … 大さじ1
☆七味唐辛子… 少々
☆白ごま … 少々
☆ノリ … 2枚
☆ご飯 … お茶碗2膳

【作り方】

- ① フライパンにオイルサーディン缶をオイルごと入れて火にかけ、軽く焼き目がついてオイルがグツグツ沸騰してきたら、しょうゆと酒を加え蓋をしたら火を止める。20～30秒くらい蒸し焼きにし、「ピュリフィカ」を加え、タレに混ぜ合わせる。
- ② ラップの上にノリ1枚を敷き、1/2量のご飯を広げ、真ん中に ①のオイルサーディンをのせ、フライパンに残ったタレをかける。さらに小口切りにした青ねぎ、ごま、お好みで七味唐辛子をかける。
- ③ 具が隠れるように残りのご飯をのせ、ノリの四隅を中央に向かって閉じる。ラップでしっかりと包み、ノリがよくなじんだら、半分に切る。

【レシピ 栄養ワンポイント】

■オイルサーディンに使われているイワシには血液をサラサラにする働きや、学習機能に関わるDHA・EPAが豊富に含まれています。骨がやわらかく丸ごと食べられ、カルシウムも補えるので七味唐辛子を抜けば、お子さまにもお勧めの「おにぎらず」です♪



* おにぎらずの作り方は、12ページをご覧ください。

おつまみ



豚のねぎ&ししとう卷



【材料（2人分）】

- | | |
|------------------------|-----------------|
| ☆ピュリフィカ オリジナルフレーバー… 1袋 | ☆塩、こしょう、片栗粉 …適量 |
| ☆豚肉薄切り（好きな部位）… 6枚 | ☆揚げ油 …適量 |
| ☆長ねぎ …1本（6等分に切る） | ☆つまようじ …6本 |
| ☆ししとう …6本 | |

【作り方】

- ① 長ねぎは6等分に切る。ししとうはヘタを取っておく。
- ② 豚肉を広げ、軽く塩、こしょうをしてから「ピュリフィカ」をふりかけ、①の長ねぎとししとうを1個ずつのせて巻き、つまようじで止める。
- ③ ②に片栗粉をまぶして油で揚げ、1/2に切ってからお皿に盛り付ける。

【レシピ 栄養ワンポイント】

- アボカド、アスパラなど好きな野菜を使用してください。お弁当のおかずにもお勧めです😊

切干大根のナムル



【材料（2人分）】

- ☆ピュリフィカ オリジナルフレーバー…1袋
- ☆切干大根…20g
- ☆じゃこ…1パック（約70g）
- ☆しょうが…1かけ
- ☆ごま油…大さじ1~2
- ☆しょうゆ…適量
- ☆白ごま…適量

【作り方】

- ① 切干大根を軽く洗い、たっぷりの水で30分戻し、2cmくらいに切る。
- ② しょうがは千切りにし、水にさらしてあく抜きをしてから、水気をよく切っておく。
- ③ ボウルに①と②、じゃこ、ごま油、「ピュリフィカ」を入れ、よく混ぜ合わせる。（じゃこの塩味があるので、お好みで醤油を足してください）
- ④ ③を器に盛り付け、白ごまを振って出来上がり。

【レシピ 栄養ワンポイント】

■おにぎらずやおにぎりの具材にもなります！常備菜として作りおきしておくとも便利です。



おにぎらず





3色おにぎらず



【材料（2人分）】

〈a.豚そぼろ〉

☆ピュリフィカ オリジナルフレーバー…1袋

☆豚ひき肉… 100g

☆しょうゆ…大さじ1

☆酒…大さじ1

① ☆みりん…小さじ1と1/2

☆砂糖…小さじ1と1/2

☆しょうが（すりおろし）…小さじ1

〈b.野菜そぼろ〉

☆ホウレンソウ…1/2束

☆みりん…小さじ1

② ☆しょうゆ…小さじ1

☆塩…少々

☆白ごま…適量

〈c.卵そぼろ〉

☆卵…2個

☆砂糖…大さじ1

☆塩…少々

☆酒…大さじ1

【作り方】

- ① 〈a.豚そぼろをつくる〉フライパンに豚ひき肉と①を入れ、よくなじませてから強火で熱して煮詰める。煮汁がなくなったら火を止め、冷めたら「ピュリフィカ」を1袋入れて混ぜ合わせる。
- ② 〈b.野菜そぼろをつくる〉ホウレンソウは茹でて細かく刻み、ボウルに入れ、②で味付けをする。
- ③ 〈c.卵そぼろをつくる〉卵をボウルに割り入れ、③を加えて味をなじませる。鍋に湯を沸かし、ボウルを湯せんで加熱し、泡立て器または箸で混ぜて卵をそぼろ状にする。
- ④ ラップの上にノリ1枚を敷き、1/2量のご飯を広げ、真ん中にa・b・cの順に重ねながらのせる。具が隠れるように残りのご飯をのせ、ノリの四隅を中央に向かって閉じる。ラップでしっかりと包み、ノリがよくなじんだら、半分に切る。

【レシピ 栄養ワンポイント】

肉、野菜、卵で彩りもよく、栄養満点のおにぎりです。ひき肉は生の状態から味付けすることで、肉にしっかり味が付きます。粗熱をとって冷凍しておけば、忙しい朝やお弁当にもすぐに活用でき、便利です☆

* おにぎらずの作り方は、12ページをご覧ください。

油淋鶏

おつまみ



【材料（2人分）】

- ☆ピュリフィカBB…1袋
- ☆鶏もも肉…2枚
- ☆塩・こしょう…適量
- ☆片栗粉（衣用）…適量
- ☆揚げ油…適量
- ☆付け合わせ（レタス、トマトなど適量）

〈タレ〉

- ☆長ねぎ（みじん切り）…1/2本
- ☆しょうが（すりおろし）…1かけ
- ☆しょうゆ…大さじ2
- ☆酢…大さじ2
- ☆砂糖…大さじ1
- ☆ごま油…大さじ1
- ☆酒…小さじ1

【作り方】

- ① タレの材料と「ピュリフィカBB」を合わせておく。
- ② 鶏もも肉は脂身を取り除き、塩・こしょうで下味を付け、片栗粉をたっぷりまぶす。
- ③ フライパンに多めの油（高さ1cm程度）を熱し、②の皮面を下にして入れ、弱めの中火で皮が色付くまで揚げ焼きし、反対側も揚げ焼きする。肉に火が通ったら、最後に表面がカリッとなるまで火を強める。焼き揚げたらしっかりと油をきり、食べやすく切る。
- ④ 器にレタスを敷き、③とトマトを盛り付ける。食べる直前にタレをかけて出来上がり。

【レシピ 栄養ワンポイント】

- 鶏もも肉に多い鉄分やコラーゲンはビタミンCを含む食材と組み合わせることで体内で効率よく吸収されます。ビタミンCが豊富なパプリカ、ブロッコリー、パセリなどの野菜を付け合わせにして食べるとよいでしょう。カロリーを抑えたいときは鶏むね肉や、ササミでもおいしくできます♪





生ハムときゅうりの 韓国風サラダ



【材料（2人分）】

- ☆ピュリフィカ オリジナルフレーバー…1袋
- ☆生ハム…約80g
- ☆きゅうり…1本
- ☆コチュジャン…小さじ1～2
- ☆ごま油…大さじ1/2
- ☆白ごま…適量
- ☆エゴマの葉または大葉…2～3枚



【作り方】

- ① きゅうりは板ずりしてから千切りにする。
- ② 生ハムは千切りにする。
- ③ ボウルに②を入れ、ごま油、コチュジャンを加えて混ぜ合わせ、さらに「ピュリフィカ」と①を加えてよく混ぜ合わせる。
- ④ ③をお皿に盛り付け、白ごまを振って出来上がり。

【レシピ 栄養ワンポイント】

■サンチュに巻いて食べると、1日に取り野菜の量がさらにアップします！

チーズポテトもち



【材料（2人分<6個>）】

- ☆ピュリフィカ オリジナルフレーバー… 1/2袋
- ☆じゃがいも…3個
- ☆片栗粉…大さじ2
- ☆バター…大さじ2
- ☆塩…適量
- ☆カマンベールチーズ（一口サイズ）…6個
- ☆ケチャップ…適量

【作り方】

- ① じゃがいもの皮をむき、4等分にして、水から茹でる。茹であがったらマッシャーでつぶす。
- ② ①が熱いうちに片栗粉を混ぜ、さらに「ピュリフィカ」を加えて混ぜ合わせる。
- ③ ②を6等分にして、真ん中にカマンベールチーズを入れ、俵型に整える。
- ④ フライパンにバターを熱し、軽く色がつくまで両面を焼く。（焼いている途中で中身のチーズが出てきても気にせず焼いてください。溶け出たチーズが香ばしくなります。）
- ⑤ 器に盛り付け、ケチャップを添えて出来上がり。

【レシピ 栄養ワンポイント】

- じゃがいもには、ビタミンB群・Cやミネラル成分が豊富です。特に、じゃがいものビタミンCは熱に強く、加熱しても壊れにくい特徴があります。また、じゃがいもに多く含まれるカリウムは、体内のナトリウム量を調節し高血圧を予防したり、利尿作用によりむくみを予防する効果も期待できます😊



チーズのカナッペ3種



【作り方】

〈a.ホタテとチーズのカナッペ〉

- ① ボウルにクリームチーズ、ホタテ(汁ごと)を入れ、小口切りにした青ねぎ、マヨネーズ、レモン汁を加えて混ぜ合わせ、塩と粗挽き黒こしょうで味を調える。
- ② ①に「ピュリフィカ」を加え、軽く混ぜ合わせたらクラッカーに盛り付けて出来上がり。

〈b.じゃことチーズの和風カナッペ〉

- ① ボウルにじゃこ、小口切りした青ねぎを入れ、マヨネーズとしょうゆで味付けしたら「ピュリフィカ」を加え、軽く混ぜ合わせる。
- ② クラッカーにクリームチーズを薄く塗り、①を盛り付け、オーブントースターで軽く焦げ目を付けたら出来上がり。

〈c.リンゴとチーズのカナッペ〉

- ① フライパンにバターと一口サイズの薄切りにしたリンゴを加えて軽く焼き目が付く程度に炒め、レモン汁を加えて火を止める。
- ② クラッカーにクリームチーズを塗り、①とジャムを盛り付け、「ピュリフィカ アップルフレーバー」を上振りかけて出来上がり。

【材料（各2人分）】



〈a.ホタテとチーズのカナッペ〉

- ☆ピュリフィカ オリジナルフレーバー…1/2袋
- ☆クリームチーズ…1/2箱
- ☆ホタテ缶 …1缶
- ☆青ねぎ（万能ねぎ）…1/2束
- ☆マヨネーズ …大さじ5
- ☆レモン汁 …少々
- ☆塩、粗挽き黒こしょう…少々
- ☆クラッカー …10枚程度



〈b.じゃことチーズの和風カナッペ〉

- ☆ピュリフィカ オリジナルフレーバー…1/3袋
- ☆クリームチーズ …30g
- ☆ちりめんじゃこ …大さじ2-3(15-20g程度)
- ☆青ねぎ（万能ねぎ）…適量
- ☆マヨネーズ …大さじ2
- ☆しょうゆ …少々
- ☆クラッカー …10枚程度

〈c.リンゴとチーズのカナッペ〉

- ☆ピュリフィカ アップルフレーバー…1/2袋
- ☆クリームチーズ…30g
- ☆リンゴ …1/4個
- ☆バター …20g
- ☆レモン汁 …少々
- ☆好きなジャム…適量
（イチゴ、ブルーベリー、マーマレードなど）
- ☆クラッカー …10枚程度



【レシピ 栄養ワンポイント】

■チーズは日本人に不足しがちなカルシウムが豊富で、じゃこに含まれるビタミンDにはカルシウムの吸収を高めてくれる働きがあります。チーズを使ったカナッペで3種類の違った味が楽しめます。ワインや日本酒のおつまみとして、またお子さまのおやつにもどうぞ♪

マシュマロムース ピュリフィカBBソース添え



【材料（2人分）】

- ☆ピュリフィカ BB…1袋
- ☆マシュマロ…60g
- ☆牛乳…60cc
- ☆ヨーグルト…大さじ4~5
- ☆ミントの葉…2枚程度
- ☆ジャム…適量



【作り方】

- ① 牛乳を熱し、沸騰前に火を止め、マシュマロを入れてかき混ぜながら溶かす。
- ② ①にヨーグルトを加え、さらによくかき混ぜる。
- ③ ②を器に盛り、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やして固める。
- ④ ジャムを器に入れ、「ピュリフィカBB」を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ ③に④を盛り付ける。

【レシピ 栄養ワンポイント】

- マシュマロに含まれるゼラチンで簡単に固まります。
マシュマロは軽く焼いてクッキーに挟んだり、コーヒーに浮かべたりと、実は意外とアレンジしやすい食材です。お子さまにも人気です♡

おにぎらずの作り方

- ① ラップの上にノリを敷き、
ご飯を中心にのせる



- ② ご飯の上に具材をのせる



- ③ 具材の上にご飯をのせる



- ④ ノリの四隅を中央に
向かって閉じてご飯を包む



- ⑤ 形を整えて、ノリを
なじませる



- ⑥ 2つに切り分ける



おにぎらず



出来上がり！

「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「ピュリフィカ」&「ピュリフィカBB」アレンジレシピ集をご紹介します。公式ホームページからご覧いただけます。

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。
専門のスタッフがお答えいたしますので、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）

