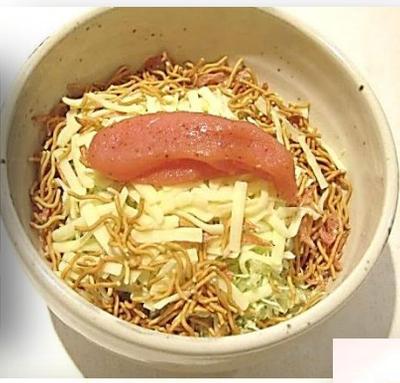


ピュリフィカ&ピュリフィカBB アレンジレシピ集



パーティー レシピ特集



焼鮭ちらし寿司



【材料（4人分）】

- ☆ピュリフィカ オリジナルフレーバー…1袋
- ☆白米 …2合
- ☆焼鮭 …2切れ
- ☆大葉 …12枚
- ☆しょうが …1かけ
- ☆白ごま・焼き海苔 …適量

〈寿司酢〉

- ☆ピュリフィカBB…1袋
- ☆米酢 …50cc
- ☆砂糖 …大さじ1
- ☆塩 …小さじ1

【作り方】

- ① 白米に「ピュリフィカ」を入れて炊いておく。
- ② 焼鮭の骨を取り除き、食べやすい大きさにほぐしておく。
- ③ 大葉は細切りに、生姜は千切りにして、どちらも水であく抜きをする。
- ④ 焼き海苔を千切りにする。
- ⑤ 〈寿司酢をつくる〉ボウルに米酢、砂糖、塩を合わせる。よく混ぜ合わせたら、「ピュリフィカBB」を加え、さらに混ぜ合わせる。
- ⑥ 寿司桶（またはボウル）に①を移し、⑤の〈寿司酢〉を加えて寿司飯をつくる。②と白ごま、③の半分の量を加えて、混ぜ合わせる。
- ⑦ ⑥を器に盛り付け、③の残り半量と④を飾る。



【レシピ 栄養ワンポイント】

■お子さま用にはプロセスチーズを加えると喜ばれます。また、季節によって塩もみしたミョウガやきゅうり、プチトマトを加えるのもお勧めです♡

ピザ風春巻き

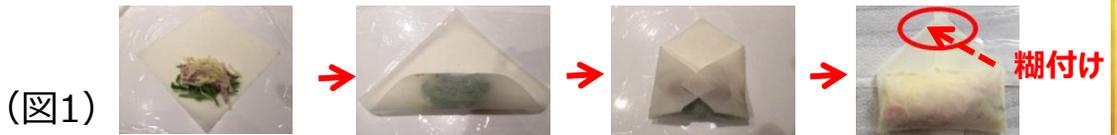
【材料（8個分）】

- ☆ピュリフィカ オリジナルフレーバー… 1袋
- ☆春巻きの皮 …8枚
- ☆ピーマン …3個
- ☆ベーコン …4枚

- ☆とろけるチーズ …適量
- ☆ケチャップ
（またはピザソース） …20g
- ☆小麦粉（糊付け用） …適量
- ☆油 …適量

【作り方】

- ① ベーコンとピーマンを細切りにする。
- ② 器で小麦粉と水を混ぜ合わせ、春巻きを閉じる糊をつくる。
- ③ 春巻きの皮の手前に①をおき、その上にケチャップとチーズをかけ、「ピュリフィカ」を軽くふりかける。皮を手前から奥にひと巻きしたら、両側を内側に折り入れ、くるくると巻き、最後に②で糊付けをして留める。（図1参考）
- ④ フライパンに多めの油を熱し、③を並べるように入れて、焼き色が付くまで両面を揚げ焼きする。



【レシピ 栄養ワンポイント】

- 揚げ焼きすることで春巻きの皮がパリパリに仕上がります。
ピーマンにはビタミンCが多く、また一緒に含まれるヘスペリジン（ビタミンP）にはビタミンCの排出を抑制し、体内で利用効率をよくしてくれる働きがあります。



お手軽ピーマンの肉詰め



【材料（6個分）】

☆ピュリフィカ オリジナルフレーバー… 1袋
☆豚肉（肩・もも切り落とし）…100g
☆ピーマン …3個
☆玉ねぎ …1/4個

☆小麦粉 …小さじ2
☆ピザ用チーズ …20g
☆塩・こしょう …適量
☆ケチャップ …適量

【作り方】

- ① 豚肉は大きさが均等になるように切りそろえる。
- ② 玉ねぎは薄切りにする。
- ③ ピーマンは半分に切り、ヘタと種を取り除く。
- ④ ボウルに①、②、「ピュリフィカ」、小麦粉を加え、塩・こしょうをして混ぜ合わせ、6等分に分けておく。
- ⑤ ③に④を詰め、チーズをのせてオーブントースターで12～15分程度焼く。（途中で焦げるようであればアルミ箔をかぶせる）焼き色が付き、肉に火が通ったら器に盛り付け、ケチャップをのせて出来上がり♪



【レシピ 栄養ワンポイント】

❏冷めてもおいしいのでお弁当のおかずにもお勧め。ピーマンはお肉との相性抜群です！

ミモザサラダ



【材料（2人分）】

☆ピュリフィカ オリジナルフレーバー…1袋
☆ほうれん草…1束（約200g）
☆ロースハム…1パック（約80g）

☆ゆで卵 …1個
☆マヨネーズ …大さじ2～3
☆塩・こしょう…適量

【作り方】

- ① ほうれん草を茹で、水気をよく絞り、1cmに切る。
- ② ロースハムは1cmの角切りにする。
- ③ ゆで卵は殻をむき、白身と黄身に分け、白身は粗みじん切りにする。
- ④ ボウルに①、②、「ピュリフィカ」、マヨネーズを加えて混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。
- ⑤ ④を皿に盛り、③の黄身を茶こしなどでこしながら中心に円を描くように盛り付け、その周りに白身を飾ったら完成♪



【レシピ 栄養ワンポイント】

▶ビタミンCが豊富なレモン汁を絞ると、ほうれん草に含まれる鉄分の吸収がアップします。

ベジタコス



【材料（6個分）】

- ☆レタス…2枚（千切り）
- ☆トマト…小1個（角切り）
- ☆アボカド…1個（角切り）
- ☆ピザ用チーズ…適量

〈タコスの皮〉

- ☆薄力粉…1カップ
- ☆ベーキングパウダー…小さじ1/2
- ☆塩…ひとつまみ
- ☆砂糖…ひとつまみ
- ☆ピュリフィカBB…1袋
- ☆水…150cc
- ☆油…適量

〈豆のチリ炒め〉

- ☆ミックスビーンズ…1缶(約100g)
- ☆にんにく…1かけ(みじん切り)
- ☆オリーブ油…大さじ1
- ☆白ワイン…大さじ1
- ☆ケチャップ…大さじ1
- ☆ウスターソース…小さじ1
- ☆チリパウダー…小さじ1/2
- ☆しょうゆ…小さじ1/2



【作り方】

- ① 〈タコスの皮をつくる〉 ボウルに①を入れて泡立て器で混ぜ、さらに水、「ピュリフィカBB」を加え、よく混ぜ合わせて生地をつくる。⇒フライパンに薄く油をひいて熱し、生地をおたまですくい、直径15cmくらいに広げて両面を焼く。
- ② 〈豆のチリ炒めをつくる〉 フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを弱火で炒め、香りが出たらミックスビーンズを加えて強火にして炒める。次に白ワインを入れて混ぜ合わせたら②を加え、煮汁がなくなるまで炒め煮する。
- ③ ①にレタス、②、トマト、アボカド、ピザ用チーズを包んで出来上がり ☺

【レシピ 栄養ワンポイント】

- お肉を使わないヘルシーなタコスです。お好みでパクチーや玉ねぎを入れてもおいしく召し上がれます。

ピュリフィカBB まろやかポテトサラダ

【材料（2人分）】

- ☆ピュリフィカBB…1本
- ☆じゃがいも…大2個
- ☆にんじん…1/2本
- ☆玉ねぎ…1/6個
- ☆きゅうり…1/2本
- ☆ツナ(缶詰)…1缶
- ☆ゆで卵…1個
- ☆塩・こしょう…少々
- ☆マヨネーズ…大さじ3(お好みで調整)

【作り方】

- ① 玉ねぎを薄切りして器に入れ、「ピュリフィカBB」を加えて15分程度漬け込む。
- ② じゃがいも、にんじんは、皮をむいて適当な大きさに切り、ラップに包み4～5分レンジ（600w）にかけて冷ます。
- ③ きゅうりは薄い輪切りにして塩をふる。10分程度おいて、水分が出たらよく絞る。
- ④ ボウルに②を入れてマッシャーでよくつぶしたら、ゆで卵を加えて軽くつぶす。
- ⑤ ④に①（「ピュリフィカBB」も一緒に）と③、油を軽くきったツナを入れる。
- ⑥ ⑤にマヨネーズを加えてよく混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調えたら完成！

【レシピ 栄養ワンポイント】

- 玉ねぎを「ピュリフィカBB」に漬け込むと、シャキシャキして甘味のある、まろやかな風味に仕上がります ♪



ピュリフィカ そばもんじゃ



(図3)



(図1)



(図2)



【材料 (ホットプレート1回分)】

- ①
- | | |
|-----------------------|----------------------|
| ☆ピュリフィカ オリジナルフレーバー…1袋 | ☆キャベツ(みじん切り)…300g |
| ☆水…350cc | ☆干しえび(大さじ2) |
| ☆小麦粉…30g | ☆ピザ用チーズ…20g |
| ☆和風だし(顆粒)…小さじ1 | ☆明太子…1房 |
| ☆ウスターソース…大さじ2 | ☆ベビースターラーメン…1袋(39g入) |
| ☆こしょう…適量 | ☆油…適量 |

【作り方】

- ① ボウルに①を入れて、泡立て器でよく混ぜ合わせる。
- ② ①に干しえびを入れ、キャベツとチーズ、ベビースターラーメン、ピザ用チーズ、明太子を盛り付ける。(図1)
- ③ ホットプレート(またはフライパン)に油を熱し、②のキャベツと干しエビだけを取り出してよく炒め、ドーナツ型に土手をつくる。真ん中に②の汁を入れる。(図2)
- ④ ③の汁がグツグツ沸騰してきたら、明太子とベビースターラーメン、ピザ用チーズを入れ、ヘラで具材を切るように混ぜ合わせながらホットプレート全体に広げて焼く。底面に焼き色が付いてきたら出来上がり。(図3)

【レシピ 栄養ワンポイント】

■もんじゃなどの粉もの料理と「ピュリフィカ」はとても相性がよいです。明太子とチーズを使うので、調味料の味付けは控えめにします。

大学いも



【材料（4人分）】

☆ピュリフィカ BB… 1袋
☆さつまいも …300g
☆オリーブ油 …大さじ1/2

☆黒砂糖 …大さじ3
☆しょうゆ …小さじ1/3
☆黒ごま …小さじ1/3

【作り方】

- ① さつまいもの皮をよく洗い、一口サイズに切る。水にさらしてあく抜きをして、ペーパータオルで水気をふき取る。
- ② フライパンにオリーブ油、黒砂糖、しょうゆ、「ピュリフィカBB」を入れ、①を重ねないように並べてふたをし、弱火にかける。グツグツしてきたら鍋をゆすり、さつまいもを何度もひっくり返しながら調味料をよくなじませる。
- ③ さつまいもがやわらかくなったら（箸で刺して確かめる）火を止めて器に盛り、黒ごまをかけて完成！

【レシピ 栄養ワンポイント】

■ さつまいもの皮の部分にはカルシウムやビタミンC、ポリフェノールの一種であるアントシアニンなどの抗酸化成分も含まれるので、皮ごと食べるのがお勧めです。油で揚げないレシピなので低カロリーです。



リングドーナツ

串団子風にも
アレンジできます😊



【材料（4～6個分）】

- ①
- ☆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…200g
 - ☆白玉粉…100g
 - ☆砂糖…50g
 - ☆ヨーグルト（または豆腐）…150g
 - ☆揚げ油…適量

<お好みのトッピング>

- a. きな粉1：砂糖1（+塩ひとつまみ）
- b. ホワイトチョコ（湯せんする）+カラースプレー
- c. チョコレート（湯せんする）+ナッツ
- d. 抹茶
- e. あんこ



【作り方】

- ① ボウルに①を入れて、よく混ぜ合わせる。
- ② ①にヨーグルトを少しずつ混ぜ入れ、さらによく混ぜ合わせる。耳たぶくらいの硬さになったら、好きな形に整え、クッキングシートの上に乗せる。
- ③ 160～170℃に熱した油に、クッキングシートごと入れて揚げる。（クッキングシートは揚がっているうちに剥がれるので、剥がれたら取り除く）揚がったら油をよく切り、<お好みのトッピング>をして出来上がり♪

【レシピ 栄養ワンポイント】

- 白玉粉と「ピュリフィカ」で、お餅のようなもちもちした食感のドーナツに仕上がります。いろいろなトッピングでお楽しみください。
- ※形を整えるときに手を濡らしておく、生地がべたつきにくいです。

ピュリフィカBB入り生チョコ

【材料（15cm×7cm型で、約20粒分）】

- ☆ピュリフィカ BB…1袋
- ☆チョコレート…150g
- ☆生クリーム…60cc
- ☆洋酒（ブランデー、ラム酒など）…小さじ1
- ☆ココア…適量（まぶす用）



【作り方】

- ① チョコレートを細かく刻む。
- ② 型にクッキングシート（またはラップ）を敷いておく。
- ③ 鍋に生クリームを入れて中火にかけ、沸騰直前で火を止め、①を一気に加える。よく混ぜ合わせたら「ピュリフィカBB」と洋酒を加え、チョコレートが完全に溶けてなめらかなクリーム状になるまで混ぜる。
- ④ ③を②に流し入れ、表面を平らにしたら、冷蔵庫で1時間程度冷やして固める。
- ⑤ ④を型から取り出してクッキングシートを剥がし、温めた包丁で好みの大きさにカットする。
- ⑥ ⑤に茶こしでココアを全体にまぶしたら完成 😊

【レシピ 栄養ワンポイント】

- ☛ チョコレートに含まれるカカオ由来のポリフェノールは疲労回復効果が期待されます。また、脳の唯一のエネルギー源であるブドウ糖も同時に取ることができるため、仕事や勉強で一息つきたいときにお勧めです。バレンタインの手作りプレゼントとしてもぜひ♡
- ※洋酒の代わりにオレンジエッセンスやバニラエッセンスを加えるとお子さまも召し上がれます。



「ピュリフィカ」&「ピュリフィカBB」を使った アレンジレシピのリクエストを募集しております

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」のリクエストを募集しております。例えば、「「ピュリフィカ」をお弁当のおかずに使用したい」など、皆さまからのたくさんのご応募をお待ちしています。

応募方法：①会員番号/お客様番号 ②氏名 ③日中連絡のつくお電話番号 ④リクエスト内容を記載の上、はがきまたはFAXでご応募ください。

はがき宛先：〒106-6035東京都港区六本木1-6-1泉ガーデンタワー35階
株式会社ナチュラルプラス製品相談室
「ピュリフィカ&ピュリフィカBBアレンジレシピ リクエスト」係

FAX：03-6230-2471

※「ピュリフィカ&ピュリフィカBBアレンジレシピ」は公式ホームページからご覧いただけます。

もう、ためない食物繊維ケア

PURIFICAR
ピュリフィカ

はじめよう、快調習慣。



PURIFICAR BB
ピュリフィカビービー

骨のある食物繊維で
美しく、強く。



「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、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。専門のスタッフが対応いたしますので、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）

