

「ピュリフィカ」&「ピュリフィカBB」 アレンジレシピ集

かむ力を大切に

健康寿命を延ばそう！レシピ特集





うなぎと茗荷の ちらし寿司



【材料（2人分）】

☆ピュリフィカ オリジナルフレーバー…1袋
☆白米…2合
☆うなぎのかば焼き…1串
☆みょうが…3個
☆大葉…3枚

☆ピュリフィカBB…1本
☆寿司酢…大さじ4～5
☆白ごま…適量
(お好みで)
☆山椒の実の佃煮…適量

【作り方】

- ① 白米に「ピュリフィカ」を入れて炊く。（水量は通常通りでOK）
- ② みょうがは縦半分に切ってから斜め薄切りにする。大葉は千切りにする。それぞれ水につけてあく抜きをして、ペーパータオルなどで水気を拭きとる。
- ③ うなぎは温めてから串をはずし、細切りにする。
- ④ ボウルに寿司酢と「ピュリフィカBB」を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ 寿司桶(またはボウル)に①を移し、④を加えて混ぜ合わせて寿司飯を作る。みょうが、白ごま、うなぎを入れて軽く混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤を器に盛り、山椒の実の佃煮と大葉を飾り、完成♪



【栄養One Point】



- うなぎにはコラーゲン・ビタミンB群など、夏バテや口腔のアンチエイジングにも欠かせない栄養素が多く含まれています。



カリカリチキンの エスニックソース



【材料 (2人分)】

- ☆ピュリフィカ BB…1袋
- ☆鶏もも肉…1枚
- ☆塩、粒こしょう…少々
- ☆油…小さじ1

④

- ☆スイートチリソース…1/4カップ (50cc)
- ☆ナンプラー…大さじ1/2
- ☆醤油…小さじ1/2
- ☆しょうが(すりおろし)…小さじ1/2
- ☆ライム(絞り汁)…大さじ1/2
- ☆パクチー、ミント(みじん切り)…各大さじ1/2
- ☆添え野菜：ライム、パクチー、バジル、サンチュ、ミントなど適量

【作り方】

- ① 鶏もも肉は余分な脂を取り除き、均一に火を通すために厚さをそろえ(繊維に沿って切れ目を入れて開く)、両面に塩、粒こしょうをふる。
- ② フライパンに油を熱して温まったら、①の皮面を下にして中火で5分焼く。裏返して弱火で5分焼き、中まで火が通ったら取り出す。3分程度放置してから食べやすい大きさに切る。(約10～15分程で火が通りますが、火加減は調節してください。鶏もも肉の上に重しをのせて焼くと、余分な脂が出てパリパリに焼けます)
- ③ 器に④と「ピュリフィカBB」を入れて、混ぜ合わせる。
- ④ ②と添え野菜(パクチー、バジル、サンチュ、ミントなど)を盛り付ける。
サンチュにチキン、添え野菜をのせ、③のソースをかけ、くると巻いて召し上がってください♪
ライムを絞るとさっぱりした風味になります。

【栄養One Point】

- 丈夫な歯をつくるには、歯の土台となるたんぱく質を摂取することが大切です。ビタミンCが不足すると、細菌が粘膜に浸透しやすくなるといわれています。鶏肉の良質なたんぱく質とビタミンCが豊富なライムを合わせ、見た目も爽やかでお口の健康にもうれしい一品です。





きのこの酸辣湯

【材料（2人分）】

- ☆ピュリフィカ BB…1袋
- ☆干しいたけ戻し汁+水…500mL
- ☆鶏がらスープの素…小さじ2
- ☆豚ばら肉…80g
- ☆豆腐…1/2丁
- ☆えのき…1束
- ☆干しいたけ…4枚
- ☆しめじ…1/2束
- ☆たけのこ…50g
- ☆ザーサイ(漬物)…30g
- ☆卵…2個
- ☆三つ葉または小ネギ…適量
- ☆水溶き片栗粉…適量
- ☆薄口しょうゆ…大さじ1と1/2
- ☆塩・こしょう…適量
- ☆ごま油…大さじ1
- ☆ラー油…小さじ2
- ☆酢…大さじ2

【作り方】

- ① 干しいたけは水で戻し、軸を切り落として細切りにする。豚ばら肉は1cm幅、えのきは2cm幅に切る。豆腐は1cmのさいの目切り、たけのこは細切りにする。しめじは小房に分ける。
- ② ボウルに「ピュリフィカBB」と酢を合わせる。
- ③ 鍋にごま油を熱し、豚ばら肉を色が変わるまで炒め、えのき、干しいたけ、しめじ、たけのこ、ザーサイを加えてよく炒める。
- ④ ③の全体に火が通ったら、干しいたけの戻し汁+水を加え、煮立ったらあくを取り、豆腐を加える。
- ⑤ ④に薄口しょうゆ、塩・こしょう、鶏がらスープの素、②を加えて味付けをし、水溶き片栗粉を加えて全体にとろみをつける。
- ⑥ ⑤に溶き卵を回し入れ、最後にラー油を回し入れる。器に盛り、三つ葉や小ネギを飾りつけたら出来上がり。



【栄養One Point】

- ❖ きのこ類は食物繊維が豊富ですが、特に干しいたけはビタミンDが多く含まれるので、豆腐のカルシウムと相性抜群！また、酸味の効いたスープが唾液の分泌を促します。



キヌア入り チーズ蒸しパン



【材料（10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…200g
☆「3色の蒸しキヌア」…大さじ3
☆卵…1個
☆牛乳…100cc

☆砂糖…大さじ3
☆バター…40g
☆スライスチーズ…5枚

【作り方】

- ① 鍋に牛乳とスライスチーズを入れ、チーズが溶けるまで弱火にかける。
- ② バターは器に入れ、レンジで数秒温めて溶かす。
- ③ ボウルに卵と砂糖を加え、泡立て器でよく混ぜる。
- ④ ③に①を加え、さらに泡立て器でよく混ぜ合わせる。
- ⑤ ④に②、ホットケーキミックス、「ピュリフィカ」、キヌアを入れたら、ヘラで手早く混ぜ合わせる。
- ⑥ マフィン容器に⑤を8分目程度流し入れ、蒸し器で15～20分程度蒸したら出来上がり😊
(蒸し器が無い場合は、フライパンにマフィン容器を並べて深さ1cm程度に水を入れ、ふたをして蒸してもOK)

【栄養One Point】

- ❏ チーズは歯と同じ成分のリン酸カルシウムが含まれ、また、口内をアルカリ性にするので虫歯になりにくいといわれています。キヌアのプチプチとした食感も味わってください。





高野豆腐スティック

【材料（2人分）】

- ☆ピュリフィカ オリジナルフレーバー…1袋
- ☆高野豆腐…2個(約20g×2)
- ☆砂糖…20g
- ☆蜂蜜…30g
- ☆バター…10g
- ☆塩…少々（ひとつまみ）

【作り方】

- ① 高野豆腐をぬるま湯で戻し、水気をしっかり切る。
- ② ①を5mm角の棒切りにする。
- ③ フライパンに砂糖、蜂蜜、バター、塩を加え、弱火で熱し、溶けて沸々してきたら「ピュリフィカ」を加えて混ぜ合わせ、火を止める。
- ④ ③に②を入れてよく絡ませ、弱火で再加熱して水分を飛ばす。
- ⑤ ④をクッキングシートに並べ、160℃に加熱したオーブンで約15分焼いて出来上がり。オーブンの中でそのまま予熱にかけておくと、カリカリに仕上がります。



【栄養One Point】

- 高野豆腐は歯の土台形成に必要不可欠で良質なたんぱく質を含み、骨や皮膚の新陳代謝に欠かせない亜鉛も豊富です。よくかんで食べて、歯と歯肉を鍛えましょう。

ぽり
ぽり



大和芋の磯辺揚げ

【材料（16個分）】

- ☆ピュリフィカ オリジナルフレーバー…1袋
- ☆大和芋…200g
- ☆ゆでだこ…100g
- ☆紅しょうが（千切り）…適量
- ☆のり…2枚
- ☆油（揚げ用）…適量





ゴーヤのおかか和え

【材料 (2人分)】

- ☆ピュリフィカ オリジナルフレーバー…1袋
- ☆ゴーヤ…1本
- ☆かつお節…2パック
- ☆だししょうゆ…小さじ1～2
(またはしょうゆ)
- ☆オリーブオイル…適量
- ☆塩…適量



【作り方】

- ① ゴーヤを縦半分に切り、種とワタを取り除き、2mm幅の半円切りにする。(塩もみや下ゆでをすると苦味が減ります)
- ② ①をボウルに入れ、「ピュリフィカ」、かつお節、だししょうゆを入れて混ぜ合わせる。
- ③ ②を器に盛り付け、オリーブオイルを回しかけて出来上がり！ お好みでマヨネーズを添えて召し上がってください。



【栄養One Point】

- ゴーヤにはコラーゲンの生成に欠かせないビタミンCが多く含まれるので、口腔ケアや夏バテ気味の方の栄養補給にお勧めです。また、苦み成分は「ファイトケミカル」なので、夏には欠かせず食べたい野菜ですね。

【作り方】

- ① ボウルに大和芋をすりおろす。
- ② ゆでだこを小口切りにする。
- ③ のりを8等分に切る。
- ④ ①に②と紅しょうが、「ピュリフィカ」を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ ③に具材を半分程度のせ、のりの両端をくっつけるように、くるりと丸める。
- ⑥ 鍋に油を熱し、⑤を中火できつね色になるまで揚げる。器に盛り付けて出来上がり。



【栄養One Point】

- デンプンの消化を助けるアミラーゼが豊富な大和芋に、かみごたえがあるたこを加えているので、少量でも満足感が得られます。お酒のおつまみにもピッタリです！



豆腐のレアチーズ風

【材料（カップ4個分）】

☆ピュリフィカ BB…1袋
☆絹ごし豆腐…1丁
☆生クリーム…200cc
☆ポカリスエット粉末…1袋

☆レモン汁…40cc
☆牛乳…100cc
☆ゼラチン…10g
☆水…大さじ4
☆お好みのジャム… 適量
(今回はアプリコットジャム)

【作り方】

- ① 〈豆腐の水切りをする〉豆腐はキッチンペーパーで包み、トレイにのせ、重しをのせる。
30分程度置いたら水切りして、こし器でこす。（耐熱皿に豆腐をのせ、電子レンジ600wで1分加熱でもOK）
- ② 耐熱容器に水とゼラチンを入れ、電子レンジ600wで15秒加熱して溶かす。
- ③ ボウルに①、生クリーム、ポカリスエット粉末、レモン汁を入れて、よく混ぜ合わせる。
- ④ 鍋に牛乳、砂糖、②を加え、ひと肌になるまで温める。
- ⑤ ④に③を加えてよく混ぜ合わせ、冷蔵庫で1時間冷やす。
- ⑥ 器で「ピュリフィカBB」とジャムを混ぜ合わせてソースをつくる。
- ⑦ ⑤に⑥をのせて完成 😊

【栄養One Point】

- 豆腐・牛乳ともにカルシウムが豊富です。また、豆腐の良質なたんぱく質はカルシウムの吸収を促します。





寒天の チョコプリン風



【材料（カップ4個分）】

☆ピュリフィカ BB…1袋
☆角寒天…3/4本
☆牛乳…400cc
☆生クリーム…100cc

☆無糖ココア…大さじ3
☆砂糖…大さじ3
☆水…100cc
☆寒天を浸す水…適量



【作り方】

- ① 寒天を洗って、ちぎり、ボウルに入れ、水に浸しておく。（30分～1時間位）
- ② 鍋に水100ccを入れ、①を水気を切って加え、3分程度火にかけてよく溶かす。
- ③ 別の鍋にココアと砂糖を入れ、泡だて器でかき混ぜる。そこに牛乳半分程度の量を少しずつ加え、ダマが残らないように泡だて器でよくかき混ぜてペースト状にする。
- ④ ③を弱火にかけ、牛乳の残り半分と生クリームを加え、しっかり混ぜ合わせてから火を止める。（沸騰させないように注意する）
- ⑤ ②に④を少しずつかき混ぜながら加え、さらに「ピュリフィカBB」を入れ、よく混ぜ合わせたら最後にこし器（ザルでもOK）でこす。
- ⑥ ⑤を器に注ぎ、粗熱をとり、冷蔵庫で冷やし固めたら出来上がり！

【栄養One Point】



❖ 寒天やゼリーなどは、口の中をさっと通り、長時間とどまらないので歯に良いタイプのおやつです。寒天は歯ごたえもあるので良くかんで唾液の分泌を促しましょう 😊

レシピで使ったユニマルシェの 商品をご紹介します！

ごま本来の風味をしっ
かり感じます。炒るとさ
らによくなります。
(ちらし寿司使用)



マルシマ 有機
いりごま 白
(60g)
250円 (税込)

鹿児島県枕崎産の鰹を
使用。まろやかな味と豊
かな香りが特徴です。
(ゴーヤのおかか和え使用)



マエカワ 熟成おかか
かつお削りぶし
(5g×10袋)
570円 (税込)

三重漁連とタイアップでつ
くられた三重県限定の高
級焼のりです。パリッとして
ます！(大和芋の磯辺揚
げ使用)



国内産 焼のり
(全型10枚)
590円 (税込)

5℃の冷水でじっくり
戻すと、椎茸の旨み成
分「グアニル酸」が増え
ておいしくなります。(酸
辣湯使用)



有機JAS乾し椎茸
香信 (35g)
990円 (税込)

野菜の自然な風味が出
て、どんな料理にも合
います。(酸辣湯使用)



四季彩々 中華だし
(6g×8袋)
460円 (税込)

とろみが強くつやも出るの
であんかけ料理にも使いや
すいです。(酸辣湯使用)



北海道産・片栗粉
(200g)
300円 (税込)

有機キヌア100%。蒸して
あるのですぐ使えます。サラ
ダや料理のトッピングにもお
勧めです。(蒸しパン使
用)



3種の蒸しキヌア
(60g)
340円 (税込)

歯ごたえがあり、大豆本
来の風味と甘味を感じま
す。(高野豆腐スティッ
ク使用)



有機大豆使用
にがり高野豆腐 (6枚入)
650円 (税込)

国内産天草使用で、漂白
剤は無使用。お菓子や料
理にもどうぞ。(寒天のチョコ
プリン風使用)



国産 寒天
(2本)
430円 (税込)

深い香りと香ばしさの最高
級胡麻油。香り付けにも
お勧めです。(酸辣湯使
用)



圧搾一番しぼり胡麻油
卓上用 (165g)
650円 (税込)

サラッとして口あたりが
よいので、料理そのままか
けてもおいしいです。(ゴー
ヤのおかか和え他使用)



有機EXバージン
オリーブオイル
卓上用 (100g)
670円 (税込)

ドレッシングやお菓子、
パンづくりにも使えます。
紙パックなので持ち運
びにも便利。(大和芋の
磯辺揚げ他使用)



純正なたねサラダ油
(1250g)
1400円 (税込)

原料にこだわっています。コクがあって、他のマヨネーズとは一味違います。(ゴーヤのおかか和え使用)



松田のマヨネーズ 辛口
(300mL)
540円(税込)

まろやかでクセがないので使いやすいです。(酸
辣湯使用)



内堀醸造 美濃
有機玄米酢
(360mL)
610円(税込)

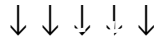
これ1本で料理のランク
が上がったように感じま
す。(カリカリチキンのエス
ニックソース他使用)



チョココー
超特選むらさき生しょうゆ
(210mL)
380円(税込)



ユニマルシェの商品はこちらよりご購入いただけます



ショッピングサイト：unimarche.jp

お買い物ガイド：unimarche.jp/guide

ユニポイントについて：unimarche.jp/point

お客様センター： 0800-888-8877 (平日10時～17時)



歯の健康によい食生活



- ①カルシウムとビタミンDで歯を強化
- ②よくかんで、歯と歯肉を鍛える
- ③たんぱく質、ビタミンC、鉄、亜鉛で丈夫な歯肉をつくる
- ④酸味で唾液の分泌を促し、口内環境をよくなる
- ⑤ビタミンAで歯のエナメル質を強化する
- ⑥歯によい、砂糖控えめのおやつにする

参考：笑顔・口元・息すっきりオーラルケアレシピ/監修 宝田恭子

「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」アレンジレシピ集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。

Lacto Air
ラクトエア



「ラクトエア」はタブレットを口に入れてなめるだけの、エチケットケアサプリメント。いつでもどこでもカンタンケア！エチケット習慣を始めましょう。

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）

