



しらす入り卵焼き



簡単朝ごはん！ペプリーフィカアレンジレシピ特集

【材料（2人分）】

- ☆ピュリフィカ オリジナルフレーバー…1袋
- ☆卵…3個（約180g）
- ☆しらす…60g
- ☆小ねぎ…50g
- ☆ごま油…大さじ1（約12g）

1人分あたり

エネルギー	268kcal
たんぱく質	23.8g
食物繊維	3.3g

※「ピュリフィカ」も含まれています。
 ※写真のトマト、パセリは含まれていません。

【作り方】

- ① 小ねぎを小口切りにする。
- ② ボウルに卵を割り、溶きほぐし、「ピュリフィカ」、しらす、①を加える
- ③ フライパンにごま油を熱し、②を入れて形が均等になるように整える。ふちが焼けてきたらひっくり返し、両面が軽くきつね色になったら焼き上がり。
- ④ ③を食べやすい大きさに切り、器に盛り付けて完成♪

【栄養One Point】

- ☛ 卵はほぼ完全栄養食品※です。忙しい朝に味付けはしらすのみで、簡単＆ヘルシー！カルシウム+食物繊維が取れます。ごはんはもちろん、サンドイッチやお弁当にもお勧めです。

※完全栄養食品とは健康を維持するために必要な栄養を豊富に含む食材のことですが、卵はその代表格といわれ、たんぱく質、脂質、ミネラル、ビタミンをバランスよく含んでいます。

お問い合わせ先：(株)ナチュラループラス 製品相談室 TEL0120-936-329（営業時間10時～17時）



大豆たっぷりカレースープ



朝食
簡単朝ごはん！へピュリフィカアレンジレシピ特集



1人分あたり

エネルギー	374kcal
たんぱく質	16.2g
食物繊維	7.9g

※「ピュリフィカBB」も含まれています。
 ※写真のクラッカーは含まれていません。

【材料 (2人分)】

☆ピュリフィカ BB…1袋
 ☆蒸しミックスビーンズ…85g
 ☆ミックスベジタブル…80g
 ☆カレー粉…大さじ1(6g)

☆チキンコンソメ…1個(5g)
 ☆水…180cc
 ☆牛乳…200cc
 ☆ウィンナー…50g
 ☆玉ねぎ…90g
 ☆油 (玉ねぎ炒め用) …大さじ1(12g)

【作り方】

- ① 玉ねぎを1cm角に切る。ウィンナーは一口サイズに切る。
- ② 鍋に油を熱し、①を炒める。玉ねぎがあめ色になったら、水とコンソメ、蒸しミックスビーンズ、ミックスベジタブルを入れて10分程度弱火にかける。
- ③ ②にカレー粉と牛乳を入れてさらに5分程度弱火にかける。
- ④ ③の火を止め、PFBBを加えて完成。クラッカーなどを添えて召し上がってください。

【栄養One Point】

- 豆には、たんぱく質や食物繊維、ビタミン、ミネラルなどが豊富に含まれています。牛乳を用いることで優しい甘さのカレーに仕上がります。クラッカーやおにぎりを添えて召し上がってください😊

お問い合わせ先：(株)ナチュラリープラス 製品相談室 TEL0120-936-329 (営業時間10時～17時)



グラノーラ入り ヨーグルトバーク風



簡単朝ごはん！
ヘビュリフィカアレンジレシピ特集



クッキングシートを敷いたバットに入れて冷凍庫で固めると、暑い季節にぴったりのヨーグルトバークが出来上がります♪

【材料（2人分）】

- ☆ピュリフィカ アップル…1/2袋
- ☆オーガニックグラノーラ ハニー…80g
- ☆ヨーグルト(水切り)…280g
- ☆バナナ…40g
- ☆いちご…60g
- ☆はちみつ…小さじ1(約7g)

1人分あたり

エネルギー	300kcal
たんぱく質	7.0g
食物繊維	6.1g

※「ピュリフィカ」も含まれています。

【作り方】

- ① ヨーグルトを水切りしておく。
- ② バナナ、いちごを一口サイズに切る。
- ③ ボウルに①とグラノーラを加えて混ぜ合わせる。
- ④ ③を器に盛り、バナナといちごを飾りつけ、はちみつと「ピュリフィカ」をかけてできあがり♪

※「ヨーグルトバーク」は、アメリカで大人気のヨーグルトを使ったアイスクリーム。固まった形状が木の皮（バーク）に似ていることからこの名前が付いたそうです。

【栄養One Point】

- ☛ ヨーグルトでたんぱく質、グラノーラで食物繊維、そして果物からはビタミンがとれるので、栄養バランスOK☺ 朝はあまり食欲がない人にもお勧めです。

お問い合わせ先：(株)ナチュラリープラス 製品相談室 TEL0120-936-329（営業時間10時～17時）



鶏 飯



簡単朝ごはん！へピュリフィカアレレンジレシピ特集

【材料 (2人分)】

- ☆鶏むね肉(皮なし)又はささみ…100g
- ① ☆薄口しょうゆ…小さじ1(6g)
☆酒…大さじ2(15g)
- ☆干し椎茸(戻しておく) …3枚(30g)
- ② ☆ピュリフィカ BB…1袋
☆干し椎茸の戻し汁…50cc
☆砂糖…小さじ2(8g)
☆しょう油…小さじ1(6g)
- ③ ☆卵…2個(120g)
☆塩…少々(1g)
- ④ ☆水…3カップ(600cc)
☆顆粒鶏ガラ
スープの素…大さじ1と½(13.5g)
☆酒…小さじ1(5g)
☆薄口しょうゆ…小さじ1(6g)
- ☆ごはん…300g
- 〈薬味〉
☆小ねぎ…5g ☆いりごま…3g
☆刻みのり…3g ☆しょうが汁…小さじ1(6g)



1人分あたり

エネルギー	485kcal
たんぱく質	28.8g
食物繊維	9.6g

※「ピュリフィカBB」も含まれています。

【作り方】

- ① 〈鶏肉〉鶏むね肉と①を耐熱皿に入れ、ラップをかけて電子レンジ600wで2分30秒加熱し、粗熱が取れてから、手で鶏肉を細く裂く。
- ② 〈しいたけ〉戻した干し椎茸を薄切りにし、鍋に②と合わせて入れ、煮汁がなくなるまで火にかける。
- ③ 〈錦糸卵〉ボウルに③を入れ、卵を溶きほぐしながら混ぜ合わせる。フライパンに油を熱して薄焼き卵を作り、細切りにする。
- ④ 〈スープ〉鍋に④を入れ、ひと煮立ちさせて味を調える。
- ⑤ 器にごはんを入れ、①、②、③を盛り付け、その上から④を注ぐ。薬味を入れて出来上がり♪
※お好みで梅肉、漬物などをトッピングしたり、鶏がら(鶏骨)からスープを取ると風味が増します。

【栄養One Point】

- ☞ 鶏むね肉には、疲労回復や粘膜・消化器系の保護に良いナイアシンが豊富です。
忙しい朝にお茶づけ感覚でさりと召し上がって下さい ☺

お問い合わせ先：(株)ナチュラリープラス 製品相談室 TEL0120-936-329 (営業時間10時～17時)



鮭の和風ドリア



簡単朝ごはん！へピュリフィカアレンジレシピ特集

【材料（2人分）】

- ☆ご飯…240g
- ☆鰹粉…小さじ1(3g)
- ☆鮭フレーク…20g
- ☆ピザ用チーズ…40g
- ☆小ねぎ…3g
- ☆刻みのり…少々(3g)

〈長芋ソース〉

- ☆ピュリフィカ オリジナルフレーバー…1袋
- ☆長芋…150g
- ☆卵…1個(60g)
- ☆豆乳…(50cc)
- ☆鰹粉…小さじ1(3g)
- ☆味噌…大さじ1(18g)
- ☆めんつゆ…大さじ1(18g)

1人分あたり

エネルギー	439kcal
たんぱく質	18.9g
食物繊維	4.8g

※「ピュリフィカ」も含まれています。

【作り方】

① 〈長芋ソース〉

- 1.ボウルに豆乳、「ピュリフィカ」、鰹粉、めんつゆ、味噌を入れて混ぜ合わせる。
- 2.別のボウルに長芋をすりおろし、溶いた卵と1を入れて、さらによく混ぜ合わせる。

② グラタン皿にご飯を盛り、鰹粉、鮭フレークをふりかけ、その上から長芋ソースをかける。

③ ②にピザ用チーズをかけ、200℃に熱したオーブンで約15分焼き、刻みのり、小ねぎをかけて完成！

【栄養One Point】

- 1日の始まりのパワーアップ食材として長芋の持つ粘性と鮭に含まれるアミノ酸の相乗効果により、胃腸の働きや栄養素の吸収アップが期待されます♡

お問い合わせ先：(株)ナチュラリープラス 製品相談室 TEL0120-936-329（営業時間10時～17時）



BB入り甘酒蒸しパン



朝食
簡単朝ごはん！へピュリフィカ＜アレンジレシピ＞特集



【材料（5個分/4.5cmカップ）】

- ④
- ☆ピュリフィカ BB…1袋
 - ☆甘酒…120cc
 - ☆きび砂糖…大さじ2（18g）
 - ☆皮付きおろし生姜…小さじ2（10g）
 - ☆卵…1個（60g）
 - ☆小麦粉…100g
 - ☆ベーキングパウダー…小さじ1（4g）

〈飾り付け用〉

☆粉砂糖、ナッツ、ドライフルーツなど

1個あたり

エネルギー	133kcal
たんぱく質	3.6g
食物繊維	1.8g

※「ピュリフィカBB」も含まれています。
 ※写真のドライフルーツ、ナッツ(飾り)は含まれていません。

【作り方】

- ① ボウルに④を入れて混ぜ合わせる。
- ② ①に小麦粉、ベーキングパウダーを加えて全体をよく混ぜ合わせる。
- ③ マフィン容器に②を7分目程度流し入れ、蒸し器で15～20分程度蒸す。
- ④ ③に粉砂糖をふりかけたり、ナッツやドライフルーツなどを飾って完成♪

【栄養One Point】

- ☛ 甘酒は栄養価が高く、「飲む点滴、飲む美容液」とも言われ、注目されています。
 カルシウムと食物繊維も加えた栄養たっぷりの蒸しパンで、朝の栄養補給にお勧めです♪

お問い合わせ先：(株)ナチュラリープラス 製品相談室 TEL0120-936-329（営業時間10時～17時）



納豆チーズオムレツ



【材料（2人分）】

- ☆ピュリフィカ オリジナルフレーバー…1袋
- ☆万能ねぎ…20g
- ☆卵…3個(180g)
- ☆納豆…1パック(50g)
- ☆ピザ用チーズ…大さじ3(40g)
- ☆油…大さじ1(12g)

〈添え野菜〉

- ☆プチトマト、パセリなど

1人分あたり

エネルギー	312kcal
たんぱく質	20g
食物繊維	4.7g

※「ピュリフィカ」も含まれています。

【作り方】

- ① 万能ねぎを小口切りにする。
- ② ボウルに卵を溶き、①を加えて混ぜ合わせる。
- ③ 納豆の容器に、付属のたれ、「ピュリフィカ」を入れて混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに油を熱し、②を入れて軽く菜箸で2～3回かき混ぜる。半熟になったら、中央に③、ピザ用チーズをのせ、包み込むように卵の形を整える。(卵を半分に折るだけでもOK)
- ⑤ ④をお皿に盛り付け、プチトマトやパセリを添えて完成！

【栄養One Point】

- 卵には良質なたんぱく質、ビタミン、ミネラルがバランスよく含まれています。
「ピュリフィカ」+卵+納豆+チーズで、簡単に栄養満点の朝ごはんが出来上がります♪



お問い合わせ先：(株)ナチュラリープラス 製品相談室 TEL0120-936-329（営業時間10時～17時）



炊飯器deサムゲタン風



簡単朝ごはん！へピュリフィカアレンジレシピ特集



1人分あたり

エネルギー	442kcal
たんぱく質	22.6g
食物繊維	8.5g

※「ピュリフィカBB」も含まれています。

【材料 (2人分)】

☆ピュリフィカ BB…1袋
 ☆鶏手羽元…6本 (約290g)
 ☆もち米(または白米)…1/2合 (75g)
 ☆長ねぎ…100g
 ☆にんじん…100g
 ☆しめじ…100g
 (ごぼう等好みの野菜を適量)

☆しょうが(すりおろし)…10g
 ☆にんにく…10g
 ☆中華だし…6g
 ④ ☆塩…小さじ1/2(3g)
 ☆酒…大さじ2(30g)
 ☆ごま油…小さじ1(4g)

【作り方】

- ① 長ねぎの白い部分は4cmのぶつ切り、青い部分は小口切りにして、分けておく。
- ② にんじんは乱切りにする。しめじは石づきを切り落としてほぐす。
- ③ 炊飯器に、鶏手羽元、もち米、長ねぎの白い部分、②、④、水(お米4合分に合わせる)を入れ、スイッチを入れて炊く。
- ④ ③を器に盛り付け、①の青ねぎをちらして出来上がり！

【栄養One Point】

サムゲタンは韓国発祥のスープで、体を温めてくれます。たんぱく質やコラーゲンも多く含み、健康や美容にも良いと言われています。炊飯器に材料を入れてスイッチを押すだけなので、忙しい朝におすすめのレシピです♡

お問い合わせ先：(株)ナチュラリープラス 製品相談室 TEL0120-936-329 (営業時間10時～17時)

レシピで使用したユニマルシェの商品をご紹介します！

(カレースープ使用)



有機 蒸しミックス
ビーンズ豆 (85g)
340円(税込)

(カレースープ使用)



国産 チキンコンソメ
(液体タイプ)
10g×8袋
650円(税込)

(ヨーグルトバーク使用)



オーガニックグラノーラ
ハニー (200g)
780円(税込)

(甘酒蒸しパン使用)



オーガニック 小麦粉
(薄力粉) 500g
670円(税込)

(甘酒蒸しパン使用)



沖縄・奄美産
釜焚島砂糖 (500g)
340円(税込)

(鶏飯使用)



有機JAS乾し椎茸
香信 (35g)
990円(税込)

(鶏飯使用)



<マルシマ>
有機いりごま 白(60g)
250円(税込)

(鶏飯使用)



チョコー
超特選むらさき生しょうゆ
(210mL)
380円(税込)

(和風ドリア使用)



<マルシマ>
手ほぐし
天然紅鮭(60g)
600円(税込)

(和風ドリア使用)



<四季彩々>
和風だし
食塩無添加
(4g×8袋)
460円(税込)

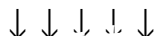
(和風ドリア使用)



<チョコー>
有機味噌
麦米合わせ 500g
870円(税込)

Unimarché

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)

「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
株式会社ナチュラープラス製品相談室「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）

