



# チキンナゲット

## 1人分あたり

エネルギー	457Kcal
たんぱく質	46.2g
食物繊維	4.1g

※「ピュリフィカFIRE」も含まれています。



活カチャーシレシレピュリフィカアレンジレシレピ

## 【材料 (2人分)】

- ☆ピュリフィカFIRE…1袋
- ☆片栗粉…大さじ1/2 (4.5g)
- ☆ピザ用チーズ…60g
- ☆鶏むね肉(皮なし)…1枚(約320g)

- ④
- ☆おろし生姜…小さじ1(4g)
  - ☆顆粒コンソメ…小さじ1/2(2.5g)
  - ☆塩こしょう…適量
  - ☆サラダ油…大さじ3(36g)
  - ☆レモン汁…適量
  - ☆粗引きこしょう…適量

## 【作り方】

- ① 鶏むね肉は、1cm～1.5cm位の厚さにそぎ切りし、食べやすい大きさに切り分ける。
- ② ①をボウルまたはポリ袋に入れ、④を加えてよく揉みこみ、5分程度おいて味をなじませる。
- ③ バットにピュリフィカFIREと片栗粉、ピザ用チーズを混ぜ合わせ、②の鶏むね肉1枚ずつの両面にしっかりまぶして衣をつける。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③を中火で焼く。両面に焼き色がつき、中まで火が通ったら完成。お皿に盛り付け、お好みでレモン汁や粗引き胡椒をかけて召し上がってください♪

## 【栄養One Point】

- ➡ 鶏むね肉に含まれるアミノ酸は、疲労回復や持久力アップ効果が期待されます。また、たんぱく質も豊富なので、肌や頭髮の生成、健康維持にもつながります。レモン汁でクエン酸をプラスすることで、疲労回復効果をさらにアップできます♪

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



# グレープフルーツゼリー



1/6切れあたり	
エネルギー	131Kcal
たんぱく質	1.6g
食物繊維	2.8g
※「ピュリフィカFIRE」も含まれています。	



活カチャーシレシピ<ピュリフィカアレンジレシピ>

## 【材料 (16.5×15×高さ4.5cmの流し缶 1台分)】

- ☆ピュリフィカFIRE…1袋
- ☆グレープフルーツ (ホワイト、ルビー) …各2個ずつ(800g)
- ☆はちみつ…大さじ1(21g)

- ④
- ☆グレープフルーツジュース…1と1/2カップ(300cc)
  - ☆水…3/4カップ(150cc)
  - ☆粉寒天…5g
  - ☆グラニュー糖…60g

## 【作り方】

- ① グレープフルーツは包丁で厚めに皮を剥き、薄皮に沿って包丁を入れ、果肉をそぎ落とす。すべてボウルに入れて、はちみつを加えて混ぜ、汁と果肉を分けておく。
- ② 鍋に④を合わせ、①の汁と〈ピュリフィカFIRE〉を加え、混ぜる。
- ③ ②を中火にかけ、混ぜながら粉寒天、グラニュー糖、〈ピュリフィカFIRE〉をよく溶かす。煮立ったら、さらに2分ほど弱火で混ぜ、火を消す。
- ④ ①の果肉を型に並べて③を流し入れ、粗熱がとれてから冷蔵庫で1時間以上冷やし固める。お好みの大きさにカットし、器に盛り付けたら完成◎

## 【栄養One Point】

- グレープフルーツはビタミンC、ビタミンB1、カルシウム、クエン酸が豊富で、ルビー種にはリコピンやカロテノイドも含まれています。クエン酸は疲労物質である乳酸を体内で分解し、新陳代謝を促進する働きがあります。その他、お腹の調子を整えるイノシトールやペクチンも含まれ、また香り成分には脂肪分解、燃焼促進する効果が期待できます。寒天を使用しているので、ダイエット中の方にもおすすめです！

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



# アスパラガスのガーリックライス

## 1人分あたり

エネルギー	667kcal
たんぱく質	16.4g
食物繊維	5.9g

※「ピュリフィカFIRE」も含まれています。



活カチャーシューレシピ<ピュリフィカアレンジレシピ>

## 【材料（2人分）】

- ☆ピュリフィカFIRE…1袋
- ☆にんにく…大2かけ(20g)
- ☆バター…20g
- ☆ご飯…茶碗2膳(300g)
- ☆小ねぎ…10g
- ☆ベーコン…54g
- ☆アスパラガス…5本(100g)
- ☆塩…小さじ1/2(3g)
- ☆黒こしょう…少々
- ☆しょう油…大さじ1(18g)

## 【作り方】

- ① にんにくはみじん切り、小ねぎは小口切り、ベーコンは5mm幅に切る。アスパラは5mm程度の輪切りにする。
- ② フライパンにバター半分(10g)を熱し、にんにくを炒める。にんにくの香りが出たら、ベーコン、アスパラガスを加えて炒める。
- ③ ②に、ご飯と<ピュリフィカFIRE>を加えたら強火で炒め、しょう油を回し入れる。塩と黒こしょうで味を調えたら火を止める。最後に残りのバター(10g)と万能ねぎを加え、軽く合わせたら完成です♡

## 【栄養One Point】

- アスパラガスから発見されたアミノ酸の一種であるアスパラギン酸やにんにくに含まれるアリシンは、疲労回復や滋養強壮に役立ちます。アリシンは細胞を潰すことで発生し、油と一緒に調理すると分解されにくくなるので、みじん切りして炒め物にオススメです♪

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



# 梅肉入り インド風スープ

## 1人分あたり

エネルギー	141Kcal
たんぱく質	7.8g
食物繊維	8.5g

※「ピュリフィカBB」も含まれています。



活カチャーシレシピ<ピュリフィカアムシレシピ>

## 【材料 (2人分)】

- ☆ピュリフィカBB…1袋
  - ☆ミックスビーンズ…100g
  - ☆玉ねぎ…1/2個分(88g)
  - ☆梅干し…2個(20g)
  - ☆トマト水煮缶…200g
  - ☆オリーブ油…小さじ1(4g)
  - ☆黒こしょう…少々
  - ☆パセリ…適量
- ④ {
- ☆水…500ml
  - ☆カレー粉…小さじ1(2g)
  - ☆塩…小さじ1/2(3g)

## 【作り方】

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。梅干しは種を除き、細かく刻む。
- ② 鍋にオリーブ油を熱し、玉ねぎを中火で炒める。玉ねぎが半透明になったらトマトを加え、約1分間強火で炒める。
- ③ ②に、ミックスビーンズ、梅干し、④を加え、沸騰するまで煮込み、完成！  
器に盛り付け、オリーブ油(分量外)、黒こしょう、パセリをかけて召し上がってください◎

## 【栄養One Point】

- ☛ カレーのスパイスには発汗、健胃、抗酸化作用があります。発汗作用で新陳代謝を高め、食欲を増進させ、胃腸の働きを高め、からだを元気にします。  
梅干しとトマトのクエン酸は疲れを取り除く働き、玉ねぎには新陳代謝を促して神経を鎮める働きがあるので、疲労回復効果が期待できます。

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



# ブルーベリーと 紫キャベツのラペ



活カチャーレシビ<ピュリフィカアレンジレシビ>

1人分あたり

エネルギー	338Kcal
たんぱく質	4.9g
食物繊維	7.9g

※「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
- ☆ブルーベリー…生100g(冷凍でもOK)
- ☆紫キャベツ…1/4個(250g)
- ☆クリームチーズ…50g

- ④
- ☆オリーブ油…大さじ3(15g)
  - ☆白ワインビネガー…大さじ1(15g)
  - ☆塩…小さじ1/3(2g)
  - ☆はちみつ…小さじ2(14g)

## 【作り方】

- ① 紫キャベツは太めの千切りにしてボウルに入れ、塩をふってよく揉みこみ、15分ほど冷蔵庫におく。しんなりしたら、水気をしっかり絞る。
- ② 別のボウルに①、ブルーベリー、④、〈ピュリフィカBB〉を加え、和える。器に盛りつけ、一口大に切ったクリームチーズをのせて完成。

## 【栄養One Point】

- ブルーベリーには抗酸化作用があり、目の働きを助け、眼精疲労を予防するアントシアニンが豊富です。そのまま丸ごと食べられるので、果皮と実の間に含まれる栄養素も無駄なく食べることができます。

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



# 抹茶のくずもち

## 1人分あたり

エネルギー	100Kcal
たんぱく質	0.4g
食物繊維	3.2g

※「ピュリフィカBB」も含まれています。



活カチャージレシピ<ピュリフィカアレンジレシピ>

## 【材料 (2人分)】

- ☆ピュリフィカBB…1袋
- ☆くず粉…25g
- ☆水…200cc
- ☆抹茶…小さじ1(約2g)
- ☆砂糖…30g
- ☆塩…一つまみ(0.5g)
- ☆きなこ、黒みつ(お好みで)…適量

## 【作り方】

- 鍋に、くず粉を入れ、水を少しずつ加えながら溶かすように混ぜる。
- 器に、抹茶と<ピュリフィカBB>を合わせ、だまをなくすように混ぜ合わせる。
- ①に砂糖、②、塩一つまみを加え、泡だて器でよく混ぜ合わせたら火にかける。とろみがついてきたら、弱火でさらに3分程度かき混ぜ続け、火を止める。
- ③のくずもちをスプーンで一口大程度ずつ、冷水をはったボウルに入れ、形を整えたら完成。器に盛り付け、きな粉や黒みつをかけて召し上がってください♪

## 【栄養One Point】

- 抹茶にはアミノ酸などのうま味成分やカテキン、ビタミンCなどの栄養素が多く含まれます。粉末にした茶葉をそのまま使うため、水に溶けない成分も取り入れることができるのも魅力です。さっぱりした甘さなので、食欲がない日にもぜひ！

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)

## 「ピュリフィカFIRE」&「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FIRE」&「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FIRE」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FIRE & ピュリフィカBBアレンジレシピ リクエスト」係

**FAX**：03-6679-2494

※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。

PURIFICAR FIRE  
ピュリフィカ ファイア



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FIRE」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）

