



切り干し大根の タイ風サラダ

～暑い季節～
さっぱりおかずレシピ

1人分当たり

エネルギー 132kcal

たんぱく質 5.0g

食物繊維 12g

※「ピュリフィカBB」も含まれて
います。



【材料（2人分）】

- ☆切り干し大根(乾)…40g
- ☆赤ピーマン…100g
- ☆きゅうり…1本
- ☆桜エビ(乾)…5g

- ④ {
- ☆ピュリフィカBB…1袋
 - ☆水…50cc
 - ☆米酢…大さじ3
 - ☆ナンプラー…大さじ2分の1
 - ☆砂糖…大さじ2分の1
 - ☆赤唐辛子(小口切り)…少々
 - ☆こしょう…少々

【作り方】

- ① 切り干し大根は、さッと洗って水気を切り、食べやすい大きさに切ってボウルに入れる。
- ② 赤ピーマンは千切りにする。きゅうりは斜め薄切りにして千切りにする。
- ③ 鍋に④を入れ、火をつける。煮立ったら火を止め、①にかけ、ラップをして冷めるまで置く。
- ④ ③に②と桜エビを入れたら完成です♪

POINT

切り干し大根は栄養の宝庫です。生の大根と比べると、カルシウム、食物繊維、葉酸などが多く含まれています。

お問い合わせ先：ナチュラルプラス 製品相談室 TEL：0120-936-329（10時～17時、土・日・祝日休み）



豆腐のジョン

～暑い季節～
さっぱりおかずレシピ

1人分当たり

エネルギー 377kcal

たんぱく質 16.9g

食物繊維 11.0g

※「ピュリフィカFIRE」も含まれて
います。



【材料 (2人分) 】

- ☆ピュリフィカFIRE…1袋
- ☆木綿豆腐…1丁(300g)
- ☆塩…小さじ3分の1
- ☆溶き卵…1個分
- ☆細ねぎ…1～2本
- ☆糸唐辛子…適量
- ☆白ごま…適量
- ☆ごま油…12g(大さじ1)

④

- ☆小ねぎ(小口切り)…5本
- ☆しょうゆ…大さじ1と2分の1
- ☆アガベシロップ…大さじ1
- ☆ごま油…大さじ2分の1
- ☆白いりごま…大さじ2分の1
- ☆韓国粉唐辛子…小さじ2分の1

【作り方】

- ① 豆腐は縦半分に切ってから1cmの厚さに切り、塩をふる。ペーパータオルで包んで5分ほど置き、軽く水気を切る。
- ② 〈たれを作る〉ボウルに④を入れ、よく混ぜる。
- ③ ①をバットに入れ、全体に「ピュリフィカFIRE」を薄くまぶす。
- ④ フライパンにごま油を熱し、③を溶き卵にくぐらせてから並べ入れ、弱めの中火で焼く。うっすらと色づいたら裏返し、両面をよく焼く。
- ⑤ 器に盛り付け、白ごま、糸唐辛子を飾り、たれを添えて出来上がり♪

POINT

韓国料理「ジョン」は食材を薄切り等にして小麦粉と卵をまぶして油で焼いた料理ですが、小麦粉の代わりに〈ピュリフィカFIRE〉を使うことで、食物繊維を多く摂取することができます🌟

お問い合わせ先：ナチュラルプラス 製品相談室 TEL：0120-936-329（10時～17時、土・日・祝日休み）



冷やしスタミナうどん

～暑い季節～
さっぱりおかずレシピ

1人分当たり

エネルギー 541kcal

たんぱく質 31.9g

食物繊維 8.3g

※「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FIRE…1袋

☆冷凍うどん…2玉

☆お湯(ゆで用)…適量

☆ピュリフィカBB…1袋

☆水…400ml

① ☆鶏がらスープの素…小さじ4

☆塩…小さじ5分の1

☆すりおろしにんにく…小さじ1

☆豚バラ肉薄切り…100g

☆もやし…100g(2分の1袋)

☆卵…2個

☆小ねぎ…適量

☆ごま油…大さじ2分の1

☆白ごま…少々

【作り方】

- ① 〈スープをつくる〉鍋に①を入れて中火で沸騰させる。ボウルに移し粗熱を取り、ラップをして冷蔵庫で30分程度冷やす。
- ② 〈温泉卵をつくる〉鍋に1ℓの水(分量外)を入れて湯を沸かし、火からおろす。おたまで卵をそっと入れ、ふたをして12分程度置く。取り出して殻をむく。
- ③ 豚バラ肉は3cm幅に切る。
- ④ 耐熱ボウルにもやしと③を入れてラップをかけ、600Wの電子レンジで6分程度加熱し、肉の中までしっかり火を通す。
- ⑤ 鍋にお湯を沸かし、うどんをパッケージの表示通りにゆでたら流水で洗い、水気を切る。
- ⑥ 器に⑤を盛り付け、スープを注ぎ、④、温泉卵、小ねぎをのせ、白ごまをふりかけ、ごま油を回しかけたら完成♪

POINT

麺類はさっぱり食べられますが、うどんのみだと栄養が偏ります。豚肉と卵で筋肉や血液を作るたんぱく質をプラスして、スタミナをつけましょう👏

お問い合わせ先：ナチュラルプラス 製品相談室 TEL：0120-936-329（10時～17時、土・日・祝日休み）



無理なく、続けられる

ナチュラルプラス®

The Global Healthcare Company

株式会社ナチュラルプラス 〒106-6035 東京都港区六本木1-6-1 泉ガーデンタワー35階
TEL 0120-989-329 FAX 03-6230-3011 公式ホームページ www.naturally-plus.com/jp/ja



つくねのネギ塩 レモンだれ

～暑い季節～
さっぱりおかずレシピ

1人分当たり

エネルギー 301kcal

たんぱく質 32.0g

食物繊維 4.5g

※「ピュリフィカFIRE」も含まれて
います。



【材料 (2人分)】

- ☆ピュリフィカFIRE…1袋
- ☆鶏むね肉…200g
- ☆鶏もも肉(ひき肉) …100g

- ① {
- ☆酒…大さじ1
 - ☆片栗粉……大さじ1

- ② {
- ☆長ねぎみじん切り…2分の1本
 - ☆酒…大さじ1
 - ☆レモン汁…大さじ1
 - ☆鶏がらスープの素…大さじ1
 - ☆ごま油…大さじ1
 - ☆にんにくチューブ…1cm

【作り方】

- ① 鶏むね肉は皮を取り、包丁でミンチ状にする。
- ② ボウルに①、鶏もも肉(ひき肉)、①を入れ、粘りがでるまでよく混ぜ合わせたら「ピュリフィカFIRE」を加えて軽く混ぜ、6等分にして丸く形を整える。
- ③ フライパンにごま油を熱し、②を並べ、中火で3～4分焼く。焼き色がついたら裏返し、ふたをして弱火で3分程度蒸し焼きする。
- ④ 〈ネギ塩だれをつくる〉耐熱ボウルに②を入れ、電子レンジ600Wで1分加熱する。(ラップなし)
- ⑤ 器に③を盛り付け、④をかけたら完成♪

POINT

鶏むね肉は高たんぱくで低カロリー！また疲労回復のあるイミダゾールジペプチドや代謝をサポートするビタミンB群がバランス良く含まれています😊

お問い合わせ先：ナチュラルプラス 製品相談室 TEL：0120-936-329 (10時～17時、土・日・祝日休み)