



#ぶんぶんチョッパー紹介  
#ぶんぶんチョッパーレシピ動画

ぶんぶんチョッパー 450ml 使用

ぶんぶんチョッパー R 640ml 使用



低糖質レシピ  
カロリー：97kcal 糖質：1.5g  
(1枚分あたり)

★作り方

1. キャベツと豆腐は2cm角に切っておく。
2. キャベツを容器に入れ、20回ぶんぶんする。
- 3.2に☆をいれ15回ぶんぶんする。  
(※生地が容器の側面につく場合は、へら等で落としてください。)
4. フライパンにサラダ油を引き、3を適量入れ、豚ばら肉をのせて蓋をして焼く。
5. 焼き色がいたら裏返して両面焼いたら完成。

※ソースはカロリー、糖質に含まれていません。



豆腐 de お好み焼き

★材料 (4枚分)

- 豚ばら肉……………適量
- キャベツ……………60g
- ☆絹ごし豆腐……………150g
- ☆たまご……………2個
- ☆和風だしの素……………小さじ1
- ☆おからパウダー……………小さじ1
- サラダ油……………適量



低糖質レシピ  
カロリー：44kcal 糖質：0.3g  
(1個分あたり)

★作り方

1. ニラは3cm幅に切っておく。キャベツは2cm角に切っておく。
2. ☆を容器に入れ、20回ぶんぶんする。
- 3.2に☆を入れ、20回ぶんぶんする。
4. 油揚げを三角になるように半分に切り、3を詰める。
5. フライパンに4を並べ、焼き色がついたらひっくり返し、蓋をして蒸し焼きにする。
6. 両面パリッと焼き上げたら完成。
7. お好みでポン酢などをつけてお召し上がりください。



低糖質レシピ  
カロリー：29kcal 糖質：3.8g  
(1人分あたり)

★作り方

1. ニンニクは皮をむき、半分に切り芽を取っておく。
2. 唐辛子は種を取り除いておく。
3. 玉ねぎは2cm角に切っておく。
4. 全ての材料を容器に入れ、30回ぶんぶんする。
5. フライパンに4を入れ、軽く煮立たせて完成。

低糖質なのに味がしっかりしているタレなので  
お肉を美味しく食べれます♪



焼肉のたれ

★材料 (2人分)

- ニンニク……………1かけ
- 玉ねぎ……………40g
- 唐辛子……………1本
- 醤油……………大さじ1
- 酒……………小さじ1
- 味噌……………小さじ1
- ラカントS……………大さじ1/2



低糖質レシピ  
カロリー：223kcal 糖質：2.2g  
(12×9×5cmの容器を使用)

★作り方

1. 全ての材料を容器に入れ、10回ぶんぶんする。  
(※生地が容器の側面につく場合は、へら等で落としてください。)
2. 耐熱容器に1を入れ軽く空気を抜き、500wのレンジで3分加熱して完成。  
(※写真はできあがり全量です。)

栄養価が高く、糖質の少ないくるみを使った蒸しパン♪  
糖質を制限されてる方におススメです!



油揚げ餃子

★材料 (12個分)

- ★ニンニク……………1かけ
- ★ニラ……………10g
- ★キャベツ……………50g
- ☆豚挽き肉……………100g
- ☆中華だしの素……………小さじ1/2
- ☆醤油……………小さじ1
- ☆ごま油……………小さじ1/2
- ☆塩……………少々
- 油揚げ……………6枚  
(油抜きしておく)

★作り方

1. ニラは3cm幅に切っておく。キャベツは2cm角に切っておく。
2. ☆を容器に入れ、20回ぶんぶんする。
- 3.2に☆を入れ、20回ぶんぶんする。
4. 油揚げを三角になるように半分に切り、3を詰める。
5. フライパンに4を並べ、焼き色がついたらひっくり返し、蓋をして蒸し焼きにする。
6. 両面パリッと焼き上げたら完成。
7. お好みでポン酢などをつけてお召し上がりください。



おからの  
チョコくるみ蒸しパン

★材料

- くるみ……………10g
- おからパウダー……………10g
- 水……………大さじ3
- たまご……………1個
- ラカントS……………小さじ1
- マヨネーズ……………小さじ1
- 純ココア……………3g

★作り方

1. 全ての材料を容器に入れ、10回ぶんぶんする。  
(※生地が容器の側面につく場合は、へら等で落としてください。)
2. 耐熱容器に1を入れ軽く空気を抜き、500wのレンジで3分加熱して完成。  
(※写真はできあがり全量です。)

栄養価が高く、糖質の少ないくるみを使った蒸しパン♪  
糖質を制限されてる方におススメです!



カロリー：40kcal (1人分あたり)

梅ひじきふりかけ

★材料 (4人分)

- 乾燥芽ひじき……………10g
- ☆カリカリ梅……………4個
- ☆大葉……………5枚
- ☆しいたけ……………1枚
- ★醤油……………大さじ1
- ★砂糖……………大さじ1
- ★酒……………大さじ1
- 煎りゴマ……………適量
- ごま油……………小さじ1

★作り方

1. ししいたけ、大葉は2cm角に切っておく。
2. カリカリ梅は種を取っておく。
3. 乾燥芽ひじきは水に30分ほどつけて戻して水気を切っておく。
4. ☆を容器に入れ、10回ぶんぶんする。
5. 鍋に3の水で戻した芽ひじきを入れ炒める。
- 6.5に4をいれ、さらに炒めて★を入れ、水気がなくなるまで煮る。
7. 火を止めて□をいれ混ぜたら完成。

ご飯が進む人気のふりかけ♪お弁当やおにぎりにも◎  
簡単にできるのでおススメです!



カロリー：670kcal (1人分あたり)

台湾まぜそば

★材料 (2人分)

- ニラ……………20g
- 長ネギ……………30g
- ニンニク……………1かけ
- 豚挽き肉……………150g
- 豆板醤……………小さじ1
- 焼肉のたれ……………適量
- 中華麺……………250g
- ★ごま油……………大さじ2
- ★めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ1
- ★醤油……………大さじ1
- ☆粉末削りぶし……………適量
- ☆卵黄……………2個
- ☆刻みのり……………適量
- サラダ油……………適量

★作り方

1. ニラは3cm幅、長ネギは1cm幅に切っておく。
2. ニンニクを容器に入れ、20回ぶんぶんする。
3. フライパンにサラダ油を入れ、2でぶんぶんしたニンニクと豆板醤を炒め、香りがたったら豚挽き肉を入れ炒める。
4. 肉の色が変わったら焼肉のたれを入れさらに炒める。
5. ゆでた中華麺にあらかじめ混ぜ合わせた★を混ぜ合わせる。
- 6.5をお皿に盛る。
7. にらを容器に入れ、20回ぶんぶんし6にのせる。
8. 長ネギを容器に入れ、15回ぶんぶんし6にのせる。
- 9.4と☆を6に盛り付けて完成。

ピリ辛のひき肉に薬味たっぷり!  
黄身がとろ〜りと麺に絡み箸が止まりません♪



カロリー：117kcal (1人分あたり)

つけ麺のたれ

★材料 (4人分)

- ★唐辛子……………1本
- ★ニンニク……………1かけ
- ★しょうが……………1かけ
- ★しいたけ……………2枚
- ★長ネギ……………40g
- ☆めんつゆ(3倍濃縮)…80cc
- ☆水……………1カップ
- ☆砂糖……………小さじ2
- 豚ばら肉……………60g
- サラダ油……………適量

★作り方

1. ししいたけは2cm角に切っておく。
2. 豚ばら肉、長ネギは1cm幅に切っておく。
3. 唐辛子は種を取っておく。
4. ☆を容器に入れ、25回ぶんぶんする。
5. 鍋にサラダ油を入れ、豚ばら肉の色が変わるまで炒める。
6. 肉の色が変わったら4を入れ、さらに炒める。
- 7.6に☆を入れ、ひと煮立ちしたら完成。

そばやそうめんがとっても美味しく召し上がれます♪  
具材のみじん切りはすべてぶんぶんにお任せ!



カロリー：160kcal (1人分あたり)

大根のミルフィーユ

★材料 (2人分)

- 大根……………1/3本
- 玉ねぎ……………1/4個
- 干しいたけ……………2枚
- ☆豚挽き肉……………70g
- ☆酒……………小さじ1
- ☆醤油……………小さじ1
- ☆片栗粉……………小さじ1
- ☆ごま油……………小さじ1
- ☆塩こしょう……………適量
- 片栗粉(まぶし用)……………適量

★作り方

1. 大根は皮をむき3mm厚さに切る。
2. 玉ねぎは皮をむき2cm角に切る。  
干しいたけは水で戻し2cm大に切る。
- 3.2を容器に入れ、20回程ぶんぶんする。
- 4.3に☆を加え、さらに10回程ぶんぶんする。
- 5.1の大根の1/3を並べる。
6. 大根に片栗粉適量をふり、次に豚挽き肉半量をのせ、片栗粉適量をふり大根をのせる。  
(大根→片栗粉→ひき肉→片栗粉→大根の順に重ねる。)
- 7.6を同様に繰り返す。
8. 沸騰した蒸し器にクッキングシートをひき7を並べ、15分程蒸して完成。

大根に挽き肉の旨みがかしみて美味です!  
あっさりポン酢で食べるのがおススメ





### ほうれん草のポテトパフ

#### ★材料 (10 個分)

- ほうれん草……………20g
- じゃがいも……………150g
- ★有塩バター……………大さじ 1
- ★塩……………小さじ 1/4
- ★こしょう……………少々
- ★水……………50cc
- 小麦粉……………25g
- たまご……………1/2 個

カロリー：34kcal (1 個あたり)

#### ★作り方

1. ほうれん草、ジャガイモは 2cm 角に切っておく。
2. 1 を耐熱皿に入れラップをし、500w のレンジで 4 分加熱する。
3. 2 を容器に入れ、25 回ぶんぶんする。
4. 鍋に★を入れ煮立てる。
5. 4 に小麦粉を入れ、だまにならないように練る。
6. 火を止め 5 にたまごをよく練り混ぜる。
7. 6 に 3 を入れ、よく混ぜる。
8. 7 を一口大に丸く成形し、180 度の油で狐色になるまで揚げたら完成。

外はサクッと中はもっちりふわふわ♪  
お好みの野菜をいれても◎



### つくね鍋

#### ★材料 (2 人分)

- [ 鶏つくね ]
- ★長ネギ……………20g
- ★生姜……………1/2 かけ
- 醤油……………小さじ 1
- 塩こしょう……………適量
- 片栗粉……………小さじ 2
- 酒……………小さじ 1
- 味噌……………小さじ 1
- 鶏ももミンチ……………100g

カロリー：176kcal (1 人分あたり)

#### [ お好みの野菜 ]

- ☆白菜……………100g
- ☆水菜……………20g
- ☆人参……………10g
- ☆しいたけ……………2 枚
- ☆しめじ……………100g
- 市販のお鍋だし……………400cc

お鍋のだしを変えて色々な  
バリエーションのお鍋を楽しめます♪

#### ★作り方

1. ☆はお好みの大きさに切っておく。
2. 長ネギは 1cm の輪切りにする。
3. ★を容器に入れ、20 回ぶんぶんする。  
(※具材がよく混ざるように途中で容器を上下に揺らす。)
4. 3 に□を入れ、15 回ぶんぶんする。  
(※具材が容器の側面につく場合はへら等で落としてください。)
5. 鍋に市販のだしを入れ煮立ったら、4 のタネをスプーンですくい、形を整えながら落とし入れる。
6. 鶏つくねに火が通ったらお好みの野菜を入れて蓋をする。
7. 野菜に火が通ったら完成。



### ごま団子

#### ★材料 (8 個分)

- ★白玉粉……………50g
- ★絹ごし豆腐……………70g
- 市販のこしあん……………適量
- 白ごま……………適量
- 揚げ油……………適量

カロリー：83kcal (1 個あたり)

#### ★作り方

1. 豆腐は 2cm 角に切っておく。
2. ★を容器に入れ、25 回ぶんぶんする。
3. 2 を 8 等分にして丸める。
4. こしあんも 8 等分にして丸める。
5. 3 を平らにして 4 を包み丸く形を整える。
6. 5 の周りに白ごまをつけ低温の油で揚げて完成。  
(※あんこが出てきそうになったら取り出してください。)

とっても簡単なのに本格的な味♪  
食べたくなったらすぐできるのでお勧めです！



### マーブルチョコ バナナケーキ

#### ★材料 (4 人分)

- ★バナナ……………60g
- ★たまご……………1 個
- ★有塩バター……………30g
- ☆砂糖……………大さじ 1
- ☆生クリーム……………30cc
- ☆ホットケーキミックス……………100g
- 純ココア……………小さじ 1

カロリー：223kcal (1 人分あたり)

#### ★作り方 使用型サイズ：60×125×45mm

1. バナナは 1cm 幅に切る。
2. バターは耐熱皿に入れ、500w のレンジで 30 秒加熱する。
3. ★を容器に入れ、20 回ぶんぶんする。
4. 3 に☆を入れ 20 回ぶんぶんする。  
(※引く紐が重くなったら引っ張るのをやめてください。)
5. 4 の生地から 1/3 ほど別容器に移しココアを入れ、混ぜてチョコ生地を作る。
6. オープン対応の型に 4 の生地を入れ、次に 5 のチョコ生地を入れ、さらに生地、チョコ生地、生地の順に入れる。
7. 軽く空気を抜き、6 の生地をへら等で軽くかき混ぜる。
8. 170 度に予熱したオープンで 30 分焼いたら完成。

マーブルがかわいい♡手土産におススメ！  
ふんわり漂うバナナの甘い香りが最高です



bunbun\_chopper

時短 レシピを  
インスタで公開中！

……まだまだあります！！



糖質オフレシピも  
公開中！！  
レシピ  
500種類  
以上

レシピ動画はこちらからチェック

パソコン > <http://k-and-a.jp/bunbunchopper.html>



>



レシピ作成 有限会社ケイ・アンド・エー

〒806-0059  
福岡県北九州市八幡西区萩原 1 丁目 1 番 55 号  
TEL：093-863-2098(受付時間 平日 10 時～17 時)  
FAX：093-642-2099  
<http://www.k-and-a.jp>  
お問合せ先：info@k-and-a.jp