



和風ネギだれ

★材料 (2人分)

長ネギの白い部分……20cm
酢……大さじ 3
しょうゆ……大さじ 4
ごま油……小さじ 1
砂糖……大さじ 2

★作り方

1. 長ネギの白い部分を適当に切って 10 回ぶんぶんする。
2. 酢、しょうゆ、ごま油、砂糖を全部加えて 20 回ぶんぶんする。

焼き魚 からあげ、豆腐、サラダ、などに…。

あっさりとした和風のタレがほんの数分でできます!



みかんムース

★材料 (1人分)

みかん缶……1/2 缶
アイスクリーム……80g
粉ゼラチン……2.5g
水……25cc

★作り方

1. ゼラチンに水を加え、500W のレンジで 30 秒加熱する。
2. ぶんぶんチョッパーにみかん缶、アイスクリームを入れ、10 ~ 15 回ぶんぶんする。
- 3.1 のゼラチンを加え、さらに 4 ~ 5 回ぶんぶんする。
4. 容器に移し冷蔵庫で 1 時間冷やす。



コールスローサラダ

★材料 (1 ~ 2人分)

キャベツ……60g
にんじん……8g
★マヨネーズ……15g
★酢……大さじ 1/2
★砂糖……小さじ 1/2
★塩……1g
コーン……15g

★作り方

1. キャベツは約 3cm 角に切る。
2. にんじんは皮をむき、1cm 厚に切る。
3. ★の材料を加え、ぶんぶんする。
4. 器に移し、コーンをトッピングする。

材料全部入れて、ぶんぶんするだけ!!

いつもの半分の時間で調理できるのでカンタンです♪



オムレツ

★材料 (1人分)

卵……2 個
切れ端野菜……適量
とろけるチーズ……大さじ 1
塩コショウ……適量
乾燥パセリ……小さじ 1/2
オリーブオイル……適量

★作り方

1. 全ての材料をぶんぶんチョッパーに加え、約 15 回ぶんぶんする。
2. フライパンにオリーブオイルをひき、オイルが温まったら 1 を流し入れる。
3. へら等で全体を大きくかきまぜふんわりさせたら形を整える。
4. 器に移してできあがり。

晩飯の残り野菜でできる簡単かんたんレシピ



いちごみるく

★材料 (1人分)

いちご……4 粒
アイスクリーム……90cc
牛乳……60cc

★作り方

1. アイスクリームは常温で 5 分出しておく。
2. いちごは洗ってヘタを切り取る。
3. ぶんぶんチョッパーにいちごとアイスクリームを入れ、約 25 回ぶんぶんする。
4. 牛乳を加え 4 ~ 5 回ぶんぶんする。
5. グラスに移してできあがり。



タルタルソース

★材料 (2人分)

ゆで卵……1 個
たまねぎ……1/6 個
マヨネーズ……大さじ 4
レモン汁……小さじ 1
砂糖……小さじ 1
塩コショウ……少々
乾燥パセリ……小さじ 1/2

★作り方

1. たまねぎは 3cm 角に切る。
2. ぶんぶんチョッパーに材料を全て加え、10 ~ 15 回ぶんぶんする。

面倒だと思われがちなたるタルソースもぶんぶんチョッパーなら材料入れるだけ!!

いつもの半分の時間で調理できるのでカンタンです♪



レアチーズ風 ブルーベリーヨーグルト

★材料(2人分)

- ★プレーンヨーグルト…100g
- ★レモン汁……………大さじ 1/2
- ★はちみつ……………大さじ 2
- ★冷凍ブルーベリー…15g
- 粉ゼラチン……………2.5g
- 水……………25cc

★作り方

1. 粉ゼラチン 2.5g に水 25cc を加え、500W のレンジで 30 秒加熱する。
 2. ★の材料と 1 のゼラチンを加えぶんぶんする。
 3. 容器に 2 を流し入れる。
 4. 冷蔵庫で 1 時間以上冷やしてできあがり。
- 【粉碎したクッキーをヨーグルトの下に入れてもおいしいですよ♪】



オクラソース

★材料(2人分)

- オクラ……………1パック
- めんつゆ 2 倍濃縮……………大さじ 1
- ポン酢……………大さじ 1
- 韓国のみ……………3 枚

★作り方

1. おくらはよく洗い、へたと先端部分を除き 2 等分する。
2. 耐熱皿に乗せ、500w のレンジで 1 分 30 秒加熱する。
3. 韓国のみは手で 4 等分にちぎる。
4. 全ての材料を入れ、約 20 ～ 25 回ぶんぶんしてできあがり。

冷奴や納豆、冷たいそうめんやうどんなどにぴったりのオクラソースです。



クラッシュ コーヒーゼリードリンク

★材料(1人分)

- 市販のコーヒーゼリー…1 個 (100g)
- 牛乳……………100cc
- ガムシロップ……………1 個 (12g)

★作り方

1. 市販のコーヒーゼリーを冷凍庫で凍らせる。
2. 凍ったコーヒーゼリーを常温で爪楊枝が刺さる程度に半解凍させる。
3. 2 のコーヒーゼリーをスプーン等ですくって切り分けておく。
4. 全ての材料を入れ、約 7 回ぶんぶんする。
5. グラスに移してできあがり。

ゼリーのシャリとろ感とひんやり感が暑い日にぴったりです！



キャベツの塩昆布和え

★材料(2人分)

- キャベツ……………60g
- 塩昆布……………5g
- ごま油……………小さじ 1

★作り方

1. キャベツは 3cm 角程度に切る。
2. 材料を全部容器に入れて、約 15 回くらいぶんぶんする。
3. そのまま 5 分置いて味がなじんだら出来上がり。

キャベツのシャキシャキと塩昆布の旨み、ほんのり香るごま油最高です！



万能ネギ味噌

★材料(4人分)

- 長ネギの白い部分……………15cm
- しょうが……………1 かけ
- 合わせ味噌……………60g
- ごま油……………小さじ 1
- 砂糖……………大さじ 1

★作り方

1. 長ネギは約 3cm 長に切り分ける。
2. 材料を酢全て容器に入れ、約 30 回程度ぶんぶんして出来上がり。

ご飯のお供、餃子の隠し味、野菜につけたり、酢味噌にしたり♪
いつもの半分の時間で調理できるのでカンタンです♪



トマトの冷製スープ

★材料(1人分)

- ★トマト(中)……………1 個
- ★にんにく……………1/2 かけ
- ★塩……………ひとつまみ
- ★鶏がらスープの素……………小さじ 1/4
- ★オリーブオイル……………大さじ 1
- ★黒コショウ……………適量
- ★乾燥パセリ……………適量

★作り方

1. トマトはヘタを取り 8 等分のくし切りにする。
2. にんにくは皮をむく。
3. ★の材料を加え約 30 回程度ぶんぶん引っ張る。
4. 器に移し、乾燥パセリと黒コショウを散らして出来上がり。

火を使わずにぶんぶんするだけで冷製スープが完成♪

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>
 お問い合わせ先 : info@k-and-a.jp

レシピ集バックナンバーはこちらからダウンロードできます



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



>

