



オクラと人参の白和え

★材料 (1人分)

オクラ……………4本
豆腐……………80g
にんじん……………15g
めんつゆ 2倍濃縮…大さじ 1
塩……………小さじ 1/3
砂糖……………小さじ 1
すりゴマ……………大さじ 1 と 1/2

★作り方

1. オクラはよく洗い、へたと先端部分を除き 2 等分する。
2. にんじんは皮を剥き 5mm 厚さに切る。
3. おくらとにんじんを耐熱皿に乗せ、500W のレンジで 1 分 30 秒加熱し、荒熱を取る。
4. 材料をすべて加え、4～5 回ぶんぶんしてできあがり。
※ぶんぶんしすぎると、オクラの粘りが強くなります。



炒り豆腐

★材料 (2人分)

豆腐……………150g
にんじん……………1/4 本
白ねぎ……………1/4 本
しいたけ……………1 個
玉ねぎ……………1/8 個
卵……………1 個
★めんつゆ 2倍濃縮…大さじ 2
★水……………80cc
★みりん……………小さじ 2
★酒……………小さじ 2
ごま油……………適量

★作り方

1. にんじんは皮を剥き 5mm 厚さに切る。白ねぎは 2cm 長さ、玉ねぎは 2cm 角に切り、しいたけは 4 等分する。
2. 1 をぶんぶんに入れ、15～20 回ぶんぶんする。
3. フライパンにごま油を熱し、豆腐を炒める。
(油の跳ねが気になる時はあらかじめ水切りしてください。)
4. 2 を加え、中火で炒める。
5. 野菜の表面が炒まったら★を加え一煮立ちさせる。
6. 溶き卵を加え、汁気がなくなるまで炒めてできあがり。



りんごジャム

★材料 (2人分)

りんご……………1/2 個
砂糖……………25g
レモン汁……………小さじ 1/2

★作り方

1. りんごは 4 等分の櫛切りにし、さらに 5mm 厚さに切り分ける。
2. ぶんぶん に 1 のりんごと砂糖を入れ、約 30 回ぶんぶんする。
3. 耐熱皿に移しふんわりとラップをかけ 500W のレンジで 4 分加熱する。
※ラップの両端は空けておいてください。
4. ラップを外してさらに 2 分加熱する。
5. 荒熱がとれたらレモン汁を加え軽く混ぜたらできあがり。



みかんゼリー

★材料 (2人分)

みかん缶 (みかん) ……120g
(※一般的なみかん缶 (大) 約 1/2 程度)
みかん缶 (シロップ) ……100cc
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 に みかん、シロップ、1 のゼラチンを入れ、約 10 回ぶんぶんする。
3. 容器に移し冷蔵庫で 2～3 時間冷やす。



つぶつぶ食感が美味しい、材料 2 つのお手軽レシピ♪



和風玉ねぎドレッシング

★材料 (4人分)

玉ねぎ……………1/3 個
★しょう油……………大さじ 2
★酢……………大さじ 2
★酒……………大さじ 2
★みりん……………大さじ 2
★砂糖……………大さじ 1/2
しょうが……………1 かけ
にんにく……………1 かけ

★作り方

1. 玉ねぎは皮をむいて 2cm 角に切る。
2. しょうがは洗って水気を拭き取る。
3. にんにくは皮をむき洗って水気を拭き取る。
4. 玉ねぎ、にんにく、しょうがを 40 回程度ぶんぶんしておろしに近い状態にする。
(玉ねぎの食感を味わいたい方はぶんぶんの回数を少なくして大きさを調整してください。)
5. ★を加えて 4～5 回ぶんぶんする。



いりこのふりかけ

★材料 (4人分)

いりこ……………20g
かつお節……………5g
青のり……………大さじ 1/2
白ゴマ……………10g
砂糖……………小さじ 2
みりん……………小さじ 2
しょうゆ……………小さじ 1

★作り方

1. みりんは耐熱容器に入れ、500W のレンジで 1 分煮きる。
2. 全ての材料を入れ粉末状になるまでぶんぶんする。(約 50 回程度)



火を使わずにぶんぶんするだけで、カルシウムたっぷりの美味しいふりかけが簡単に出来ちゃいます♪



サルサソース

★材料(4人分)

- トマト(中)……………1個
- パプリカ……………1/4個
- 玉ねぎ……………1/4個
- ★チリパウダー……………小さじ1
- ★塩……………小さじ1/2
- ★レモン汁……………小さじ1
- ★乾燥パセリ……………小さじ1

★作り方

1. 玉ねぎは皮を剥き、3cm角に切る。
 2. パプリカは種を除き3cm角に切る。
 3. トマトは8等分の楕円切りにし、どろっとした部分を包丁の先で取り除く。
 4. 1,2,3と★を入れ15～20回ぶんぶんする。
 5. トマトを加え、5回程度ぶんぶんする。
- ※ぶんぶんしすぎると水っぽくなるので注意!



アボカドとバナナの グリーンスムージー

★材料(1人分)

- アボカド……………1/4個
- バナナ……………1/2本
- 牛乳……………150cc
- レモン汁……………小さじ1/2
- はちみつ……………小さじ2

★作り方

1. アボカドは縦半分に切れ目を入れ、半回転させて種を取り除き、皮をむいて8等分する。
2. バナナは皮をむき、3～4等分する。
3. 材料を全て加え、10～15回ぶんぶんする。

ビタミンミネラル豊富なアボカド♪毎朝の朝食にいかがですか?



かぼちゃクリーム

★材料(2人分)

- かぼちゃ……………200g
- 牛乳……………30cc
- 砂糖……………15g
- バター……………15g
- (※マーガリンでも可)

★作り方

1. かぼちゃは種と綿を取り、皮を剥いて耐熱容器に入れる。ふんわりラップをかけ、500Wのレンジで4分加熱する。(竹串がすっとささる硬さになればOK)
2. 全ての材料を入れ、滑らかになるまで20～25回ぶんぶんする。

パンやパイ、クラッカーやモンブランにも合う万能クリーム♪



キウイジャム

★材料(2人分)

- キウイ……………1個
- 砂糖……………20g
- レモン汁……………小さじ1/4

★作り方

1. キウイは皮をむき8等分する。
2. キウイと砂糖を入れ、10～15回ぶんぶんする。
3. 耐熱容器に移しふんわりとラップをかけ、500Wのレンジで4分加熱する。
4. ラップを外してさらに2分加熱する。
5. 荒熱がとれたらレモン汁を加え軽く混ぜたらできあがり。



かぼちゃとりんごの ヨーグルトサラダ

★材料(2人分)

- かぼちゃ……………150g
- りんご……………1/4個
- ★マヨネーズ……………大さじ1
- ★ヨーグルト……………小さじ2
- ★塩……………2つまみ

★作り方

1. かぼちゃは皮を剥き2cm角に切り、耐熱皿に乗せ500Wのレンジで4分加熱する。
2. りんごは皮を剥き、いちょう切りにする。
3. 1,2と★を入れ20～25回ぶんぶんしてできあがり。



酢しょうが

★材料(4人分)

- しょうが……………100g
- 酢……………100cc
- (黒酢・米酢・穀物酢・リンゴ酢等お好みのもの)
- はちみつ……………20g

★作り方

1. しょうがをきれいに洗い、水気を拭き取る。皮付きのままでもOKですが、傷等気になれば取り除き1cm厚に切る。
2. 材料を全て加え30回程度ぶんぶん引っ張る。
3. ガラスかホーロー製の容器に移す。
4. 冷蔵庫に1日置いて完成です。



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>



>

