

Facebook・Instagramで
毎日アップしてます♪

1,200種類
以上!!



#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
- ぶんぶんチョッパー 5 900ml 使用
- ぶんぶんチョッパー super5 900ml 使用



低糖質レシピ
カロリー：110kcal 糖質：2.1g
(1本あたり)

★作り方

- ウインナーは半分、さけるチーズは3等分に切っておく。
- チーズ、ウインナー、チーズの順に竹串に刺す。
- ★を容器に入れ20回ぶんぶんする。
(容器の側面に生地がつく場合はヘラ等で落とす。)
- 2に3とパン粉をつける。
- 180℃の油できつね色になるまで揚げたら完成。

※ケチャップ等はカロリー、糖質量に含まれていません。



低糖質レシピ
カロリー：238kcal
(1人あたり)

★作り方

- ニンニクは芽を取っておく。
- 玉ねぎ、人参は2cm角、マッシュルームは半分に切っておく。
- ☆を容器に入れ20回ぶんぶんする。
- フライパンにサラダ油をひき、豚ひき肉、3を炒める。
- ひき肉の色が変わったら★を入れ混ぜながら炒める。
- 火を止めてカレールーを入れる。ルーが溶けたら再度火をつけ味が馴染んだら完成。
- お好みで半熟卵をのせてお召し上がりください。



おからパウダーで
チーズドッグ

★材料(6本分)

- ★おからパウダー……………10g
- ★豆乳……………10cc
- ★たまご……………1個
- ★塩……………小さじ1/4
- ★ラカントS……………小さじ1
- ★さけるチーズ……………4本
- ★ウインナー……………3本
- ★パン粉……………適量



低糖質レシピ
カロリー：291kcal 糖質：3.0g
(1切れあたり)

★作り方

- クリームチーズは2cm角に切り常温に戻しておく。
- 材料全てを容器に入れ30回ぶんぶんする。
- 2を濾す。
- オーブン対応の型にクッキングシートを敷き、3を流し入れ空気を抜く。
- 220℃に予熱したオーブンで40分焼いたら完成。
- 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やしてお召し上がりください。

程よい苦みと濃厚なココロ
ぶんぶんしたら後は焼くだけ!



低糖質レシピ
カロリー：279kcal 糖質：9.2g
(1人あたり)

豆腐のキッシュ

★材料(4人分)

- ★絹ごし豆腐……………100g
- ★たまご……………2個
- ★生クリーム……………大さじ2
- ★マヨネーズ……………大さじ2
- ★マジックソルト……………小さじ1/2
- ★塩……………2つまみ
- ★ピザ用チーズ……………適量
- ★ベーコン……………50g
- ★黄パプリカ……………30g
- ★赤パプリカ……………適量
- ★茹でたブロッコリー……………小房5個
- ★市販のパイシート……………1枚
(19cm×11cm)

★作り方

- ベーコン、黄パプリカは1cm角に切っておく。
- 赤パプリカは星型に抜く。(4個)
- 絹ごし豆腐は2cm角に切る。
- 冷凍パイシートは常温に戻しておく。
- ★を容器に入れ25回ぶんぶんする。
- 4を綿棒で伸ばし耐熱のパイ皿に敷く。
- 7.6に1を入れ5を流し入れる。
- 茹でたブロッコリー、ピザ用チーズをのせ200℃に予熱したオーブンで30分焼く。
- 9.2を飾って完成。

持ち寄りパーティーに最適♪
ヘルシーだけど満足感◎



低糖質レシピ
カロリー：271kcal (1人あたり)

ガーリックシュリンプ

★材料(2人分)

- ★ニンニク……………2かけ
- ★玉ねぎ……………40g
- ★塩コショウ……………適量
- ★鶏がらスープの素……………小さじ1
- ★☆有塩バター……………20g
- ★オリーブオイル……………大さじ2
- ★海老……………10匹程度

★作り方

- 海老は背に切り込みを入れ背わたを取り、塩水で洗いキッチンペーパーでしっかりと水気を切っておく。
- ★を20回ぶんぶんする。
- フライパンにオリーブオイルを入れ2を炒める。
- 4.3に1の海老を入れ炒める。
- 5.4に☆を入れ炒めたら完成。

面倒なみじん切りはぶんぶんにお任せ♪
ハワイの味をご家庭で♪



低糖質レシピ
カロリー：79kcal (1個あたり)

ミニメロンパン

★材料(14個分)

- ☆ホットケーキミックス……………200g
- ☆バニラオイル……………少々
- ☆たまご……………1個
- ☆サラダ油……………30g
- 抹茶パウダー……………適量
- グラニュー糖……………適量

★作り方

- ☆を容器に入れ30回ぶんぶんする。
(容器の側面につく場合はヘラ等で落とす。)
- 1の生地を二つに分けて、片方に抹茶パウダーを入れ混ぜ合わせて抹茶生地を作る。
- 2を適量ずつとり、丸めて包丁で切れ込みを入れる。
- 天板にクッキングシートを敷き、3をのせてグラニュー糖をふりかける。
- 180℃に予熱しておいたオーブンで12分焼いたら完成。
※中まで焼けないようでしたら再度1分ずつ加熱してください。

ホットケーキミックスで簡単!
見た目もかわいい♪



低糖質レシピ
カロリー：124kcal 糖質：5.0g
(1人あたり)

トマトスープ

★材料(2人分)

- ☆ニンニク……………1かけ
- ☆玉ねぎ……………50g
- ★ベーコン……………20g
- ★トマト……………1個
- ★水……………300cc
- ★コンソメ顆粒……………小さじ1
- ★塩コショウ……………適量
- ★オリーブオイル……………適量
- ★溶きたまご……………1個

★作り方

- ニンニクは半分に切り芽を取っておく。
トマトはくし形に切っておく。
- 玉ねぎは2cm角、ベーコンは1cm幅に切っておく。
- ☆を容器に入れ20回ぶんぶんする。
- 4.3にトマトを入れ、更に15回ぶんぶんする。
- 鍋にオリーブオイルを入れ4とベーコンを炒める。
- 6.5に★を入れ沸騰したら、溶きたまごを流し入れて完成。

フレッシュトマトで簡単に!
ビタミンたっぷり! 身体も温まる♪





チョコバナナスコーン

★材料 (6 切分)

- ☆ホットケーキミックス…180g
- ☆バナナ…1本
- ☆サラダ油…大さじ 2
- ☆バニラオイル…適量
- ☆チョコレート…50g

カロリー：208kcal (1 切あたり)

★作り方

- バナナは 1 cm幅に、チョコレートは適当な大きさに切っておく。
- ☆を容器に入れ 30 回程ぶんぶんする。
(容器の側面につく場合はヘラ等で落とす。)
- 刃を除き、チョコレートを入れ混ぜる。
- ラップで包みひとまとめにし、クッキングシートの上で 6 等分に切る。
- 天板にのせ 180℃に予熱したオーブンで 20 分焼いたら完成。

余ったバナナが美味しく変身♡
少ない材料で簡単に♪



低糖質レシビ

和風醤油ドレッシング

★材料 (4 人分)

- 玉ねぎ…40g
- 人参…20g
- サラダ油…80g
- ニンニク…1 かけ
- 酢…大さじ 2
- 醤油…大さじ 2
- ラカント S…小さじ 2
- 塩…小さじ 1/4

カロリー：200kcal 糖質：2.4g
(1 人あたり)

★作り方

- 玉ねぎ、人参は 2 cm角に切っておく。ニンニクは芽を取っておく。
- 材料全てを 40 回程ぶんぶんする。
- 2.を耐熱容器に入れ、500wのレンジで 2 分加熱したら完成。

市販のドレッシングにも負けない！
野菜はもちろんお肉にも合う♪



スキレットで やまいも鉄板

★材料 (2 人分)

- ☆長いも…250g
- ☆たまご…1 個
- ☆片栗粉…大さじ 1
- ☆めんつゆ (3 倍濃縮)…大さじ 1
- ☆和風だしの素…小さじ 1
- ☆ごま油…小さじ 2

カロリー：182kcal (1 人あたり)

★作り方

- 長いもは 2 cm角に切っておく。
- ☆を容器に入れ、20 回程ぶんぶんする。
- スキレットにごま油を入れ、キッチンペーパーで薄く敷き 2 を入れる。
- オーブントースターで 15 分程焼いたら完成。
- お好みで、のりやネギをかけてお召し上がりください。

トースターで簡単に♪
具材をぶんぶんするから手も汚れない♪



離乳食レシビ

離乳食後期 肉じゃが

★材料 (4 食分)

- 合い挽きミンチ…100g
- ★玉ねぎ…40g
- ★じゃがいも…40g
- ★人参…20g
- ☆砂糖…小さじ 1
- ☆醤油…小さじ 2
- ☆水…200 cc
- 水溶性片栗粉…適量
- サラダ油…少々

カロリー：96kcal (1 食あたり)

★作り方

- 玉ねぎ、じゃがいも、人参は 2 cm角に切っておく。
- 2.1 を容器に入れ 5 回程ぶんぶんする。
- フライパンにサラダ油を敷き、2 と合い挽きミンチを炒める。
- 3.の肉の色が変わったら☆を入れ、軽く混ぜ蓋をする。
- 5.具材に火が通ったら、水溶性片栗粉でとろみをつけて完成。

お肉は鶏ひき肉でも豚ひき肉でも OK！
多めに作って冷凍保存♪



🔍 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
1,200 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