

Facebook・Instagramで  
毎日アップしています♪

800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



### 柚子こしょうハンバーグ

#### ★材料 (2人分)

- レタス……………30g
- ★豚挽き肉……………150g
- ★おからパウダー……………小さじ 1
- ★柚子こしょう……………小さじ 1
- ★マヨネーズ……………大さじ 1
- サラダ油……………適量
- ピザ用チーズ……………適量

カロリー：265kcal 糖質：0.7g  
(1人分あたり)

#### ★作り方

- レタスは2cm角に切っておく。
- 1を容器に入れ10回ぶんぶんする。
- 2に★を入れ20回程ぶんぶんする。  
(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。)
- 3を半量取り、中央にピザ用チーズをのせて包み成形する。
- フライパンにサラダ油を入れ4を焼く。
- 焼き色が付いたら裏返して蓋をし、中まで火が通ったら完成。

※付け合せの野菜はカロリー、糖質に含まれていません。



### 厚揚げでアボカドチーズ焼き

#### ★材料 (2個分)

- 厚揚げ……………2個
- ☆ゆで卵……………1個
- ☆アボカド……………1個
- ☆マヨネーズ……………大さじ 2
- ☆トマトケチャップ……………大さじ 1
- ☆レモン果汁……………小さじ 1/2
- ☆塩こしょう……………適量
- ピザ用チーズ……………適量

カロリー：488kcal 糖質：3.7g  
(1個分あたり)

#### ★作り方

- アボカドは3cm角に切っておく。
- ☆を容器に入れ10回ぶんぶんする。
- 厚揚げを上側(2/3)と下側(1/3)に切り分け、上側の中央を正方形に切り抜く。
- 3の切り抜いた所に2をのせ、ピザ用チーズをのせる。
- オーブントースターで5分程焼いたら完成。

トースターで簡単!! 食べ応え◎

外はカリッと、中はトロッと濃厚♪



### タバスコ

#### ★材料 (100ml分)

- ★乾燥唐辛子……………10g
- ★塩……………3g
- 酢……………大さじ 2
- お湯……………50cc

カロリー：42kcal  
(100mlあたり)

#### ★作り方

- 蓋付きの容器に★を入れ、お湯を注いだら蓋をし一晩おいておく。
- 2.1と酢を入れ、40回程ぶんぶんしたら完成。

ピザにはもちろん、唐辛子ペーストとしても使える♪

種を取り除いて辛さ調節も可能!



### チーズケーキ

#### ★材料 (6個分)

- クリームチーズ……………100g
- プレーンヨーグルト……………100g
- たまご……………1個
- ラカントS……………20g
- 有塩バター……………20g
- レモン果汁……………小さじ 1

カロリー：106kcal 糖質：1.3g  
(1個分あたり)

#### ★作り方

- 有塩バターは耐熱皿に入れ500Wのレンジで30秒加熱する。
- 全ての材料を容器に入れ、20回ぶんぶんする。
- オープン対応のカップに2を入れ、170度に予熱したオーブンで25分焼いたら完成。

糖質制限中でも罪悪感なしで食べれちゃう♪

ぶんぶんしたら後は焼くだけ♪



### 豆腐 de オムライス

#### ★材料 (1人分)

- 玉ねぎ……………30g
- ピーマン……………10g
- 木綿豆腐……………150g
- ☆塩こしょう……………適量
- ☆コンソメ顆粒……………小さじ 1
- ☆トマトケチャップ……………大さじ 1
- オリーブオイル……………適量
- ★たまご……………1個
- ★生クリーム……………小さじ 1
- ★ラカントS……………小さじ 1
- 鶏もも肉……………50g

カロリー：422kcal 糖質：9.8g  
(1人分あたり)

#### ★作り方

- 玉ねぎ、ピーマンは2cm角に切っておく。
- 木綿豆腐は水切りし5cm角に切っておく。
- 鶏もも肉は1cm角に切っておく。
- 1を容器に入れ15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。)
- 5.4に2を入れ15回ぶんぶんする。
- フライパンにオリーブオイルを入れ、3と5を水分がなくなるまで炒めたら☆を入れ、さらに炒め混ぜ合わせる。
- ★は合わせておく。
- フライパンにオリーブオイルを入れ、7を流し入れて広げ6をのせ形を整えたら完成

※オムライスの上にかけているケチャップは  
カロリー、糖質量に含まれていません。



### ひじきご飯

#### ★材料 (4人分)

- お米(洗っておく)……………2合
- 人参……………20g
- 油揚げ……………20g
- ひじき……………30g
- ☆醤油……………大さじ 1
- ☆酒……………大さじ 1
- ☆みりん……………大さじ 1
- ☆和風だしの素……………小さじ 1
- ☆塩……………小さじ 1/2
- 水……………適量

カロリー：312kcal (1人分あたり)

#### ★作り方

- 油揚げ、人参は2cm角に切っておく。
- 1を容器に入れ5回ぶんぶんする。
- 炊飯器にお米と☆を入れ、2合の目盛りまで水を入れて混ぜ合わせる。
- 4.3に2とひじきを入れる。
- 通常通り炊飯したら完成。

具材をぶんぶんしたら調味料と一緒に炊くだけ!

おにぎりにしても◎



### クランキーチキン

#### ★材料 (4人分)

- 鶏ムネ肉……………250g
- にんにく……………1かけ
- ☆薄力粉……………大さじ 3
- ☆塩こしょう……………適量
- ☆マヨネーズ……………小さじ 2
- ☆砂糖……………小さじ 1
- ☆水……………大さじ 3
- じゃがいも……………150g
- ★片栗粉……………20g
- ★パン粉……………40g
- サラダ油……………適量

カロリー：272kcal (1人分あたり)

#### ★作り方

- 鶏ムネ肉は皮を取りスティックサイズに切っておく。
- にんにくを容器に入れ20回ぶんぶんする。
- 保存袋に1と2と☆を入れ揉み込み、30分程漬けておく。
- じゃがいもを20回ぶんぶんする。
- 5.4と★を合わせる。
- 6.3に5をつけ、180度の油できつね色になるまで揚げたら完成。

ザクザク食感のじゃがいも衣でボリュームUP!

お弁当にもおすすめ♪



### もち麦スープ

#### ★材料 (2人分)

- ★生姜……………1かけ
- ★大根……………30g
- ★キャベツ……………30g
- ★人参……………20g
- ★長ネギ……………20g
- ★しいたけ……………2枚
- ☆鶏がらスープの素……………小さじ 1
- ☆水……………50cc
- ☆塩……………適量
- ☆ごま油……………小さじ 1
- もち麦……………大さじ 1
- 鶏もも挽き肉……………20g

カロリー：84kcal (1人分あたり)

#### ★作り方

- 大根、キャベツ、人参、しいたけは2cm角に、長ネギは1cm幅に切っておく。
- ★を容器に入れ15回ぶんぶんする。
- 鍋に☆を入れ、沸騰したら2と■を入れて混ぜ、蓋をして15分程煮る。
- 具材に火が通ったら完成。

プチプチ新食感の食べるスープ!

具沢山で栄養満点!





### 豆腐で生チョコ

#### ★材料 (4人分)

- 絹ごし豆腐……………50g
- 板チョコレート……………100g
- ココアパウダー……………適量

カロリー：167kcal (1人分あたり)  
(直径8cmの容器を使用)

#### ★作り方

- 豆腐は2cm角に切り、耐熱容器に入れ500Wのレンジで1分加熱する。
- 板チョコレートを適当な大きさに割り、耐熱容器に入れ500Wのレンジで1分30秒加熱する。
- 1を容器に入れ20回ぶんぶんする。
- 3に2を入れ30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。)
- 冷凍可能な容器にラップを敷き、4を流し入れ空気を抜き、2時間程冷凍庫に入れる。
- 食べやすいサイズに切ったら、ココアパウダーをまぶして完成。

生クリーム不要！材料は3つだけ♪  
お豆腐でとろける生チョコ♡



### 玉ねぎとバジルの和風ドレッシング

#### ★材料 (4人分)

- 玉ねぎ……………1/2個
- バジル……………8枚
- ★オリーブオイル……………30cc
- ★酢……………30cc
- ★塩……………2つまみ
- ★砂糖……………小さじ1
- ★醤油……………小さじ2
- ★黒こしょう……………適量

カロリー：72kcal (1人分あたり)

#### ★作り方

- 玉ねぎは皮を剥き2cm大に切っておく。
- 1を耐熱皿に入れ軽くラップをし、500Wのレンジで4分加熱する。
- バジルを容器に入れ20回程ぶんぶんする。
- 4.2と★を入れ、さらに25回程ぶんぶんしたら完成。

爽やかなバジル香る和風ドレッシング  
野菜はもちろんお肉にも合う♪



🔍 bunbun\_chopper

時短 レシピを  
インスタで公開中！

………まだまだあります！！



### かぼちゃきなこ棒

#### ★材料 (4人分)

- かぼちゃ……………80g
- きな粉……………80g
- ★蜂蜜……………40g
- ★きび砂糖……………大さじ3
- ★水……………大さじ3
- 仕上げ用きな粉……………適量

カロリー：194kcal (1人分あたり)

#### ★作り方

- かぼちゃは2cm角に切り、耐熱皿に入れラップをし500Wのレンジで4分加熱する。
- 2.1を容器に入れ15回ぶんぶんする。
- 3.★を耐熱皿に入れ、よく混ぜ合わせ500Wのレンジで1分加熱する。
- 4.ボウルに2と3ときな粉を入れ、粉っぽさがなくなるまで練り合わせる。
- 5.4をラップで包み、長方形に形を整える。
- 6.ラップを外し食べやすい大きさに切る。
- 7.6に仕上げ用きな粉をまぶし、楊枝をさして完成。

きな粉棒にかぼちゃをプラスで栄養もプラス♪  
しっとり美味しい簡単おやつ！



### 離乳食中期 バナナパン粥

#### ★材料 (1食分)

- 食パン (6枚切り) ……半分
- バナナ……………20g
- ☆豆乳……………大さじ3
- ☆水……………大さじ1
- ★豆乳 (バナナ用) ……小さじ1

カロリー：92kcal (1食分あたり)

#### ★作り方

- 食パンは耳を切り落とし2cm角に切っておく。
- バナナは0.5mm幅に切っておく。
- 3.1と☆を容器に入れ15回ぶんぶんする。
- 4.3を耐熱容器に入れ500Wのレンジで1分加熱する。
- 5.2と★を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。)
- 6.4に5をかけて完成。

栄養満点◎朝食メニュー  
沢山作って冷凍保存するのもおすすめです♪



糖質オフレシピも  
公開中！！  
レシピ  
800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>



>



携帯

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