

1,600種類以上!!

Twitter・Facebook・Instagramで
レシピ公開中♪



ささ身のバジルから揚げ

★材料 (2人分)

- ささ身……………200g
- ★バジルの葉……………10g
- ★ニンニク……………1かけ
- ★砂糖……………小さじ2
- ★酒……………大さじ2
- ★塩……………小さじ1/2
- ★白だし……………小さじ1
- 片栗粉……………適量
- 揚げ油……………適量

カロリー：286kcal (1人あたり)

★作り方

1. ささ身は筋を取り1口大に切っておく。ニンニクは芽を取っておく。
2. ★を容器に入れ20回程ぶぶんする。
※具材が容器の側面につく場合はヘラ等で落とす。
- 3.2の調味液にささ身を30分漬けておく。
4. 片栗粉を適量つけて180度の油で揚げたら完成。

ぶぶんチョッパー R 640ml 使用



炊飯器でオムレツ

★材料 (4人分)

- ★じゃがいも……………1個
- ★人参……………1/4本
- ★玉ねぎ……………1/2個
- ☆鶏がらスープの素……………小さじ1
- ☆牛乳……………大さじ2
- ☆たまご……………3個
- ウインナー……………2本
- オリーブオイル……………適量

カロリー：144kcal (1人あたり)

★作り方

1. じゃがいも、人参、玉ねぎは2cm角に、ウインナーは斜め切りにしておく。
2. ★を容器に入れ10回程ぶぶんする。
- 3.2に☆を入れ更に20回程ぶぶんする。
4. 炊飯釜にオリーブオイルを塗り3とウインナーを入れる。
5. 通常通り炊飯したら完成。

ぶぶんチョッパー R 640ml 使用



低糖質レシピ

チョコバスク チーズケーキ

★材料 (6切れ分)

- クリームチーズ……………200g
- たまご……………2個
- 生クリーム……………200cc
- ラカントS……………50g
- 小麦粉……………大さじ1
- チョコレート……………50g
(直径18cmの型を使用)

カロリー：337kcal 糖質：7.3g
(1切れあたり)

★作り方

1. チョコレートは適当な大きさに割り耐熱皿に入れ500wのレンジで1分30秒加熱する。
2. クリームチーズは3cm角に切り耐熱皿に入れ500wのレンジで1分加熱する。
3. 材料すべてを容器に入れ20回程ぶぶんする。
4. シリコン型にクシャッとさせたクッキングシートを敷く。
- 5.4に3を流し入れ220度に予熱したオーブンで40分焼いたら完成。

ぶぶんチョッパー super5 900ml 使用



低糖質レシピ

大葉ドレッシング

★材料 (150ml分)

- 玉ねぎ……………40g
- 大葉……………5枚
- 醤油……………大さじ2
- 酢……………大さじ1
- オリーブオイル……………大さじ2
- ラカントS……………小さじ2

カロリー：263kcal 糖質：6.1g
(150mlあたり)

★作り方

1. 玉ねぎと大葉は2cm角に切っておく。
2. 材料すべてを容器に入れ30回程ぶぶんしたら完成。

ぶぶんチョッパー R 640ml 使用



低糖質レシピ

トマトのかきたまスープ

★材料 (2人分)

- トマト……………1個
- ニンニク……………1かけ
- ★塩コショウ……………適量
- ★コンソメ顆粒……………小さじ2
- ★白だし……………小さじ1
- ★水……………400cc
- 溶きたまご……………1個
- オリーブオイル……………適量

カロリー：84kcal 糖質：5.2g
(1人あたり)

★作り方

1. トマトはくし形に切っておく。ニンニクは芽を取っておく。
2. ニンニクを20回程ぶぶんする。
- 3.2にトマトを入れ更に20回程ぶぶんする。
4. 小鍋にオリーブオイルをひき3を炒める。
- 5.4に★を入れて混ぜる。
6. 一煮立ちしたら溶きたまごを回し入れ、ふんわり混ぜて完成。

ぶぶんチョッパー R 640ml 使用



豚ひき肉のスタミナ丼

★材料 (2人分)

- 豚ひき肉……………200g
- 玉ねぎ……………1/2個
- ニンニク……………2かけ
- 人参……………1/4本
- ニラ……………40g
- ごま油……………適量
- ★醤油……………大さじ1と1/2
- ★みりん……………大さじ1
- ★酒……………大さじ1
- ★甜麺醤……………大さじ1
- 卵黄……………2個
- ご飯……………500g

カロリー：837kcal (1人あたり)

★作り方

1. 玉ねぎは1.5cm大、人参は0.5cm厚さの1.5cm大に切る。
にんにくは芽があれば取り除く。
- 2.1を入れ20回程ぶぶんする。
3. フライパンにごま油をひき、2を入れ火が通るまで炒める。
4. 豚ひき肉を加え、肉の色が変わるまで炒める。
5. ★を加え汁気がなくなるまで煮詰め、ニラを加え軽く火を通す。
6. 器に盛ったご飯に肉をのせ中央に卵黄をのせて完成。

ぶぶんチョッパー R 640ml 使用



イチゴソース入り マリトッツォ

★材料 (4個分)

- ☆いちご……………100g
- ☆グラニュー糖……………50g
- ☆レモン果汁……………小さじ1
- 丸パン……………4個
- ホイップクリーム……………200g
- いちご(飾り用)……………4個

カロリー：452kcal (1個あたり)

★作り方

1. いちごはヘタを取っておく。飾り用いちごはヘタを取り半分に切っておく。
2. ☆を30回程ぶぶんする。
3. 深めの耐熱容器に2を入れふんわりラップをして500wのレンジで4分加熱する。
4. ラップを外して混ぜ、更に4分加熱して混ぜる。
- 5.4の粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やしておく。
6. パンを半分に切り、ホイップクリームをたっぷりのせる。
- 7.6に5をかけ飾り用いちごをのせる。パンを少し押さえるようにかぶせて完成。

ぶぶんチョッパー R 640ml 使用



油揚げの肉詰め

★材料 (4人分)

- 油揚げ……………4枚
- 豚ひき肉……………200g
- ★長ネギ……………1/2本
- ★味噌……………小さじ2
- ★ラカントS……………小さじ2
- ★醤油……………小さじ1

カロリー：169kcal 糖質：1.4g
(1人あたり)

★作り方

1. 油揚げは油抜きをしておく。長ネギは1cm幅に切っておく。
2. 油揚げをキッチンペーパーで挟み、手で押し開きやすくする。
端に切れ込みを入れて袋状にする。
3. ★を容器に入れ20回程ぶぶんする。
※具材が容器の側面につく場合はヘラ等で落とす。
4. 豚ひき肉に3を入れ混ぜ合わせる。
- 5.2の油揚げに4を入れる。
6. フライパンに5を並べて焼く。
7. 焼き色がついたら裏返して蓋をして中まで火を通したら完成。

ぶぶんチョッパー R 640ml 使用





バナナのホイイルケーキ

★材料 (7 個分)

- ★バナナ.....1本
- ★たまご.....2個
- ★砂糖.....30g
- ★溶かしバター.....50g
- ★ホットケーキミックス.....150g
- サラダ油.....適量
- アルミホイイル.....7枚 (20cm×25cm)

カロリー：194kcal (1個あたり)

★作り方

- バナナは1cm幅に、アルミホイイルは20cm×25cmサイズに切っておく。
- ★を容器に入れ20回程ぶんぶんする。
※生地が容器の側面につく場合はヘラ等で落とす。
- アルミホイイルのフチ3cm程残してサラダ油を薄くひく。
- 2.をのせて少し緩めに包み、両端はしっかり閉じる。
- 180度に予熱したオーブンで15分程焼いたら完成。



ぶんぶんチョッパー super5 900ml 使用



オートミールナゲット

★材料 (4 人分)

- ☆オートミール.....30g
- ☆絹ごし豆腐.....150g
- ☆たまご.....1個
- ☆塩コショウ.....適量
- ☆コンソメ顆粒.....小さじ1
- 鶏ひき肉.....150g
- 揚げ油.....適量

カロリー：164kcal (1人あたり)

★作り方

- 豆腐は3cm角に切っておく。
- ☆を容器に入れ20回程ぶんぶんする。
※生地が容器の側面につく場合はヘラ等で落とす。
- 2と鶏ひき肉を混ぜ合わせる。
- 180度の油で火が通るまで揚げたら完成。



ぶんぶんチョッパー R 640ml 使用



🔍 bunbun_chopper

まだまだあります!!

時短 レシピを
インスタで公開中!



ツナとアボカドディップ

★材料

- アボカド.....1個
- シーチキン缶.....1缶
- マヨネーズ.....大さじ3
- 塩.....少々
- ラカントS.....少々

カロリー：799kcal 糖質：3.6g

※クラッカーの糖質・カロリーは含まれていません。

★作り方

- アボカドは皮と種を除き2cm角に切っておく。
- 材料すべてを容器に入れ20回程ぶんぶんしたら完成。
※具材が容器の側面につく場合はヘラ等で落とす。
- お好みで黒コショウをかけてお召上がりください。



ぶんぶんチョッパー R 640ml 使用



離乳完了期 豆腐でアメリカンドッグ

★材料 (12 本分)

- ★ホットケーキミックス.....200g
- ★絹ごし豆腐.....150g
- ★たまご.....1個
- ウインナー.....適量
- 揚げ油.....適量

カロリー：105kcal (1本あたり)

★作り方

- ウインナーは2cm幅に、豆腐は3cm角に切っておく。
- ★を容器に入れ30回程ぶんぶんする。
- 串にウインナーを刺す。
- 3をぶんぶんした生地で包む。
(ビニール手袋にサラダ油をつけると包みやすいです。)
- 170度の油で色づくまで揚げたら完成。



ぶんぶんチョッパー super5 900ml 使用



糖質オフレシピも
公開中!!

レシピ
1,600種類
以上

時短レシピ公開中!



公式HP
https://k-and-a.jp



YouTube
@bunbun_chopper



Instagram
@bunbun_chopper



Twitter
@K_and_A



Facebook
@BUNBUNCHOPPER

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 FAX：093-642-2099

https://www.k-and-a.jp

お問合せ先：info@k-and-a.jp