

Facebook・Instagramで  
毎日アップしてます♪

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



低糖質レシピ  
カロリー：265kcal 糖質：0.7g  
(1人分あたり)

★作り方

1. レタスは2cm角に切っておく。
2. 1を容器に入れ10回ぶんぶんする。
3. 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。)
4. 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。
5. フライパンにサラダ油を入れ4を焼く。
6. 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。



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

1. 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!



低糖質レシピ  
カロリー：488kcal 糖質：3.7g  
(1個分あたり)

★作り方

1. アボカドは3cm角に切っておく。
2. ☆を容器に入れ10回ぶんぶんする。
3. 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。
4. 3の切り抜いた所に2をのせ、ピザ用チーズをのせる。
5. 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♪



低糖質レシピ  
カロリー：106kcal 糖質：1.3g  
(1個分あたり)

★作り方

1. 有塩バターは耐熱皿に入れ500Wのレンジで30秒加熱する。
2. 全ての材料を容器に入れ、20回ぶんぶんする。
3. 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♪



低糖質レシピ  
カロリー：422kcal 糖質：9.8g  
(1人分あたり)

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

★作り方

1. 玉ねぎ、ピーマンは2cm角に切っておく。
2. 木綿豆腐は水切りし5cm角に切っておく。
3. 鶏もも肉は1cm角に切っておく。
4. 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。
6. 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。
7. ★は合わせておく。
8. 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。



カロリー：312kcal (1人分あたり)

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

★作り方

1. 油揚げ、人参は2cm角に切っておく。
2. 1を容器に入れ5回ぶんぶんする。
3. 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。
5. 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◎



カロリー：272kcal (1人分あたり)

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

★作り方

1. 鶏ムネ肉は皮を取りスティックサイズに切っておく。
2. にんにくを容器に入れ20回ぶんぶんする。
3. 保存袋に1と2と☆を入れ揉み込み、30分程漬けておく。
4. 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♪



カロリー：84kcal (1人分あたり)

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

★作り方

1. 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。
2. ★を容器に入れ15回ぶんぶんする。
3. 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。
4. 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。
- 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。
- 1を容器に入れ15回ぶんぶんする。
- ★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。
- 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。
- 4をラップで包み、長方形に形を整える。
- 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。
- 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♪



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

糖質オフレシピも  
公開中!!  
レシピ  
800種類  
以上