

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

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.....10 cc
- ★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

カロリー：110kcal 糖質：2.1g
(1本あたり)

★作り方

1. ウインナーは半分、さけるチーズは3等分に切っておく。
2. チーズ、ウインナー、チーズの順に竹串に刺す。
3. ★を容器に入れ 20 回程ぶんぶんする。
(容器の側面に生地がつく場合はヘラ等で落とす。)
4. 2 に 3 とパン粉をつける。
5. 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

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.....200 cc
- ★ラカント S.....70g
- ★小麦粉.....小さじ 1
(直径 15 cmの型を使用)

カロリー：291kcal 糖質：3.0g
(1切れあたり)

★作り方

1. クリームチーズは 2 cm角に切り常温に戻しておく。
2. 材料全てを容器に入れ 30 回程ぶんぶんする。
3. 2 を濾す。
4. オープ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。
5. 220℃に予熱したオーブンで 40 分焼いたら完成。
6. 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

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
(19 cm × 11 cm)

カロリー：279kcal 糖質：9.2g
(1人あたり)

★作り方

1. ベーコン、黄パプリカは 1 cm角に切っておく。
2. 赤パプリカは星型に抜く。(4 個)
3. 絹ごし豆腐は 2 cm角に切る。
4. 冷凍パイシートは常温に戻しておく。
5. ★を容器に入れ 25 回程ぶんぶんする。
6. 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。
8. 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◎



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

カロリー：79kcal (1 個あたり)

★作り方

1. ☆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。)
2. 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。
3. 2 を適量ずつとり、丸めて包丁で切れ込みを入れる。
4. 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。
5. 180℃に予熱しておいたオーブンで 12 分程焼いたら完成。
※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♪



ドライカレー

★材料 (2 人分)

- ★豚ひき肉.....100g
- ★ニンニク.....1 かけ
- ★生姜.....1 かけ
- ★玉ねぎ.....60g
- ★人参.....60g
- ★マッシュルーム.....2 個
- ★コンソメスープの素...小さじ 1
- ★ウスターソース.....大さじ 1
- ★水.....100 cc
- ★トマトケチャップ.....大さじ 1
- ★市販のカレールウ.....1 かけ
- ★サラダ油.....適量

カロリー：238kcal
(1人あたり)

★作り方

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



低糖質レシピ

山形だし

★材料 (5 人分)

- ★きゅうり.....1 本
- ★茄子.....1 本
- ★みょうが.....1 個
- ★大葉.....5 枚
- ★刻み昆布.....5g
- ★めんつゆ (3 倍濃縮) ...大さじ 3
- ★ラカント S.....小さじ 1
- ◇水.....500 cc
- ◇塩.....小さじ 1/2

カロリー：16kcal 糖質：2.7g
(1人あたり)

★作り方

1. きゅうりは 0.5 cm幅の輪切り、みょうがは 1 cm幅に切っておく。
2. 茄子は半月切りにし、あく抜きをしておく。大葉は適当な大きさに
ちぎっておく。
3. ☆を容器に入れ 20 回程ぶんぶんする。
(具材がよく混ざるように途中で容器を上下に揺らす)
4. ◇を合わせて混ぜる。
5. 4 に 3 を入れて 5 分程おき、しっかり水気を切る。
6. 5 と★を合わせて完成。



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

カロリー：271kcal (1人あたり)

★作り方

1. 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。
2. ★を 20 回程ぶんぶんする。
3. 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

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.....300 cc
- ★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

カロリー：124kcal 糖質：5.0g
(1人あたり)

★作り方

1. 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。
2. 玉ねぎは 2 cm角、ベーコンは 1 cm幅に切っておく。
3. ☆を容器に入れ 20 回程ぶんぶんする。
4. 3 にトマトを入れ、更に 15 回程ぶんぶんする。
5. 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♪



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♪



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♪



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。
- 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♪



時短 レシピを
インスタで公開中!

……まだまだあります!!

🔍 bunbun_chopper



大豆粉de ツナクレープ

糖質
約 3.0g
(1食あたり)



手づかみ時期のおやつに♪ 離乳食後期 米粉で野菜のホシデケーキ



バーニャカウダやパスタに♪ オイルサーディンソース



お出かけのおやつにぴったり♪ 離乳食完了期 野菜クラッカー



美味しい新食感♪ クッキー チョコレート



見た目オシャレ♪ フルーツの チーズオープンサンド



話題のベジライズ♪ 牛肉のガーリック カリフラワーライス

糖質
約 4.3g
(1食あたり)

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>

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>
お問い合わせ先 : info@k-and-a.jp