

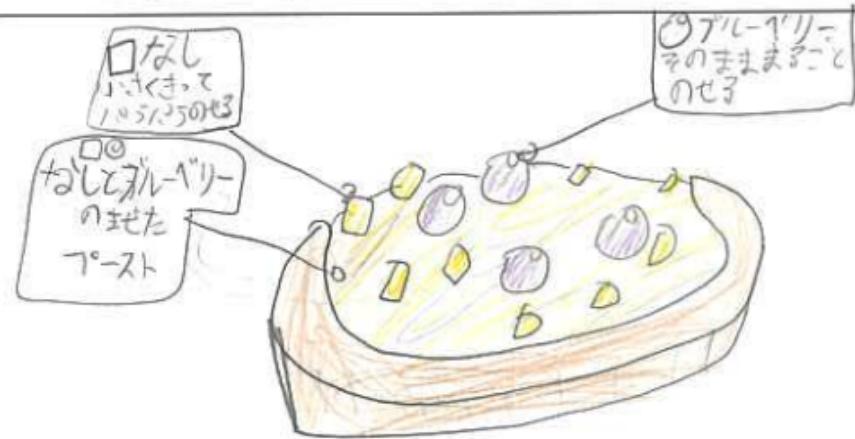
タイトル

梨とブルーベリーのタルト

使用食材

なし・ブルーベリー

イラスト



コメント

せたいおいしいと思います!!
よくはなしとブルーベリーが大好きなので
食べてみたいです!!

タイトル	ブルーベリークリムチーズタルト
使用食材	<ul style="list-style-type: none"> • ブルーベリー • ブドウ • マスカルポーネ クリームチーズ
イラスト	
コメント	<p>マスカルポーネチーズのかおりとブルーベリーのほのかい さくらんぼのさくらんぼのオーブンで焼かれてから、さくらんぼの味が濃い あま酸っぱい感じになります。もちろんブルーベリーチーズタルト</p>

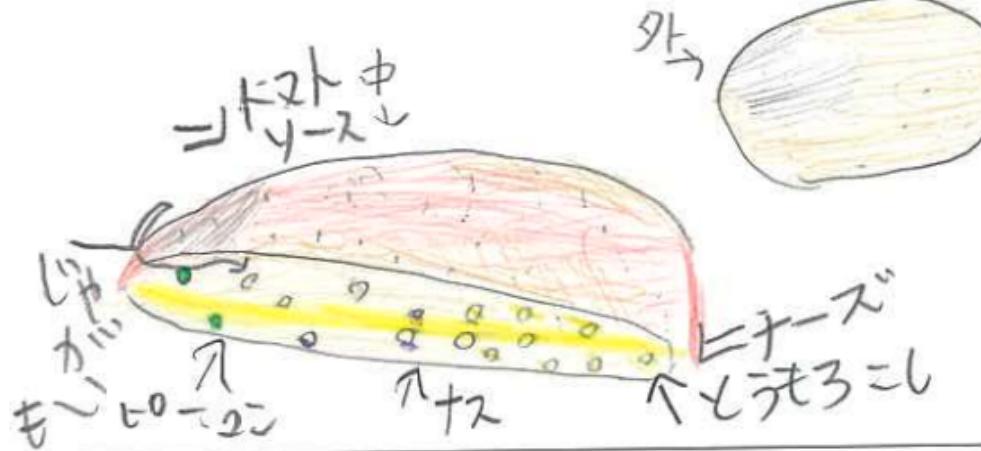
タイトル

西東京夏やさいのハンバーグ

使用食材

じゃがいも、ピーマン、トマト、ナス、とうもろこし、チーズ肉

イラスト



コメント

やさいを小さく切る。トマトをソースにする。
やさいがぎりぎりなんて「もたげ」れる。
もちかえりもびきる。

タイトル

西東京野菜の、ホリカレー

使用食材

じゃがいも、にんじん、ピーマン

イラスト



コメント

ピーマンかにんじん子でも
食べれる! はんがなくて
がらなくてやれろ!

タイトル

夏やさいグラタン

使用食材

ピーマン、ナスじゃがいもチーズト



イラスト

西東京のやさいをたくさんつかうトト
さんながすきなグラタンでかとうが
いっぽい+べんとう。やがいもがくにく。
やさいはわからかくてやさしいがうとうな人ます。

コメント

タイトル

えうひろこしてえたまめのつめたースープ

使用食材

えうひろこてえたまめ

イラスト



コメント

えうひろこしてえたまめのよい
しがしれるよりようりです。

タイトル

野さいた。うりめぐみちゃんパスタ

使用食材

ピーマン、トマト、メン

イラスト



コメント

メンとトマトを合あせる!
おもちりヨリも、OK!

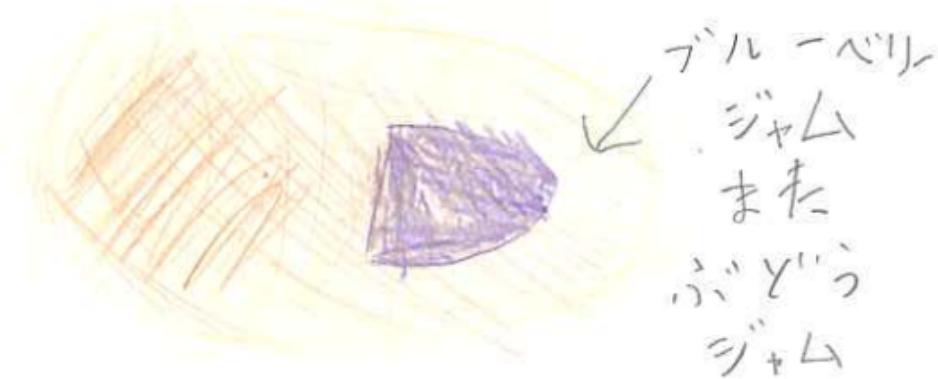
タイトル

2しおいえらべるむらさきジャムパン

使用食材

ブルーベリージャムまたははうどうジャム

イラスト



コメント

ジャムをべつにする。ちがいりOK
米ごパンでつくる。

タイトル

えたまみ茶わんむし

使用食材

えた"ヨミ"ぎれなむた玉ご"しいたけ

イラスト



コメント

"ぐ"のきせつもたべやすい、うるぶる
かれいしい、ちゃわんむし

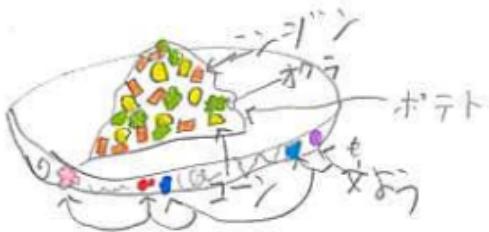
タイトル

野さいを食べよ！ ポテトサラダ

使用食材

コン ポテト ニンジン オクラ

イラスト



コメント

野さいを食べてかう気で書きました。かう食にしてくれよとれいです。

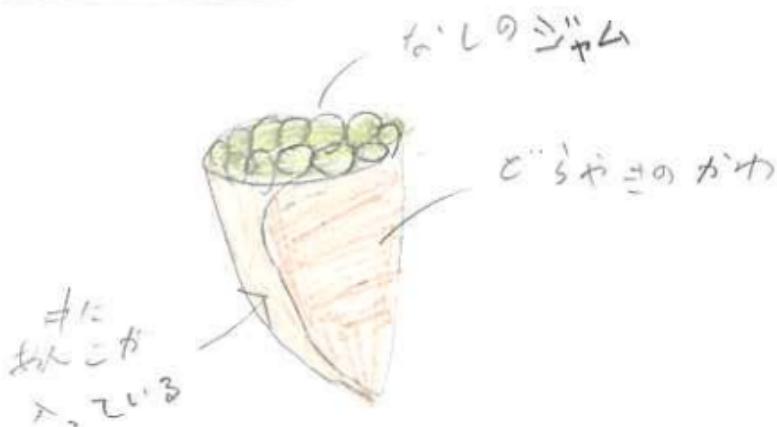
タイトル

なしジャムどらやき

使用食材

(ジャム) (かわ)
なし、しらやさ、
あんこ

イラスト



コメント

どらやきのきじで、クレープみたいにあんこと、
なしのジャムをくるみます。

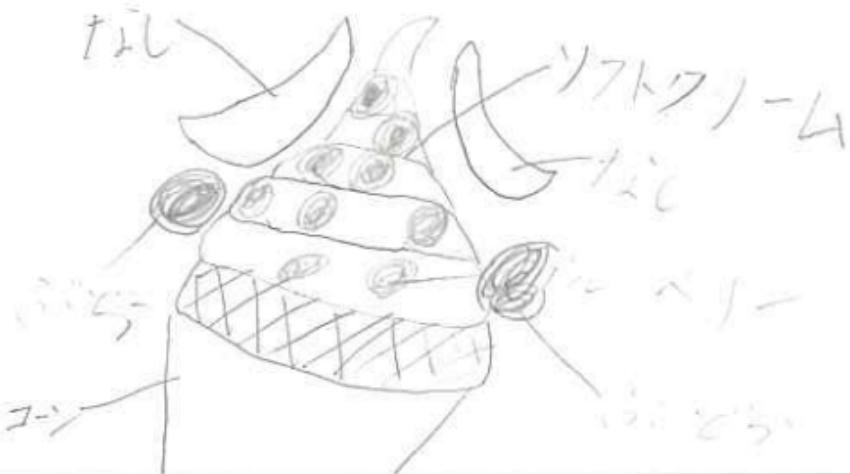
タイトル

夏のフルーツたっぷりソフトクリーム

使用食材

コーンクリーム(上の) タルトなし O.3.ゼン バニラベリー

イラスト



コメント

西東京 夏のフルーツをつかった、暑い日に
食べたいソフトクリーム

たまご
横須賀

タイトル

①どう好きにお好み♪
西東京市ハーフフルハーフ

使用食材

ブルーベリー、ふとこう、生クリーム、スポンジ

イラスト

- ①スポンジを小さくあけよ
- ②ふとこうを食い頬
- ③あせりにれもしょ
- モーリス
- ④グラスにのれて
- スポンジ** **モーリス**
- ハーフフルハーフ
スポンジ、モーリス
の重ね重ねでうまい
よ。



上



一生クリム

コメント

ふとこう好きにはたまらない
ブルーベリーのおはんことふとこうのまごりよ。
トリが
たまごりよ。

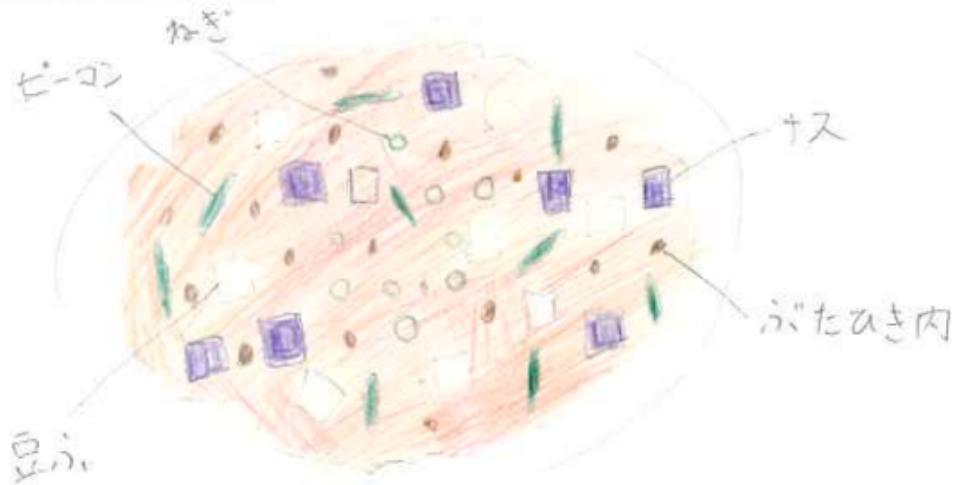
タイトル

えいようタッポーマーボードーフ

使用食材

ナス、ピーマン、豆腐、ねぎ、がたひき内

イラスト



コメント

ピリ辛からみかあておいしい♪ えいようがーあるので、
お家の夜ごはんにオススメ。

タイトル

ピーマン炒めの中身トマト

使用食材

トマト、ピーマン、ベーコン、ショウガ、マヨネーズ

イラスト



文

ピーマンを600gでちり火で炒めて、その中の中身を炒めてピーマンと一緒に炒め、ピーマンの皮を全部剥いて、その上の皮を取って、戸舟から全部剥がして、火にかけて、ひんき、弱火で、そのピーマンを下れ、そしてベーコン4枚を下す。火にかけた後、火でやれて入れて前にマヨネーズをかけ、ごはんせいで、マヨネーズをかけた。

コメント

ピーマンは多いいけどマヨネーズがカーバーをする。
持ち帰りもできてその時はトマトの心地がついていく!!!

タイトル

ナスとピーマンの甘辛味噌炒め

使用食材

ナス、ピーマン、ごま油、麺つゆ、水、味噌、砂糖

イラスト



作り方

- 1.ナスは乱切りにピーマンは縦に切っておく(麺つゆ、水、味噌、砂糖を合わせておく。)
- 2.ごま油フライパンにいき、ピーマン炒める。
- 3.ピーマンに油が回ったらナスを入れてさらに炒める。
- 4.ナスがしんなりしてたら、これを飛ばして炒める。(水分を飛ばすように。)
- 5.水分が3分の2になつたら完成。

コメント

- ・ナス…4~5本 ピーマン…4~5個 ごま油…大さじ1
麺つゆ…50ml 水…150ml 味噌…大さじ2
砂糖…大さじ2
- ・ごはんとヒートてもできる。

タイトル

みどりの鳥のフワフワケーキ

使用食材

ほうれんそ、生クリーム・スポンジケーキ、バニラ、あずきチョコ、ホワイトチョコ、

イラスト



コメント

「小さい子がまっちゃんが食べれないと思ったので、
ボウレンソウにしてました。」

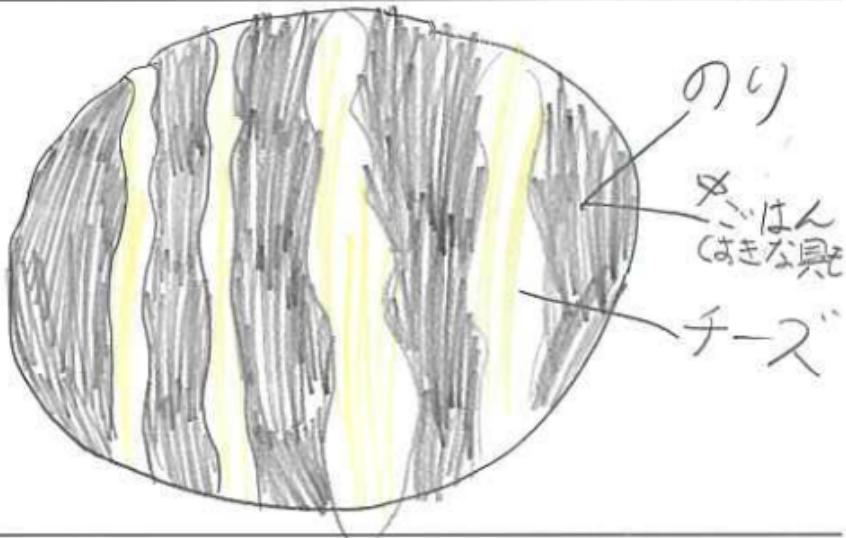
タイトル

夏のスイカおにぎり

使用食材

のり・白米・チーズ(さきな具)

イラスト



コメント

すいかをめんにしちります。
中にはさきな具が入れられます。

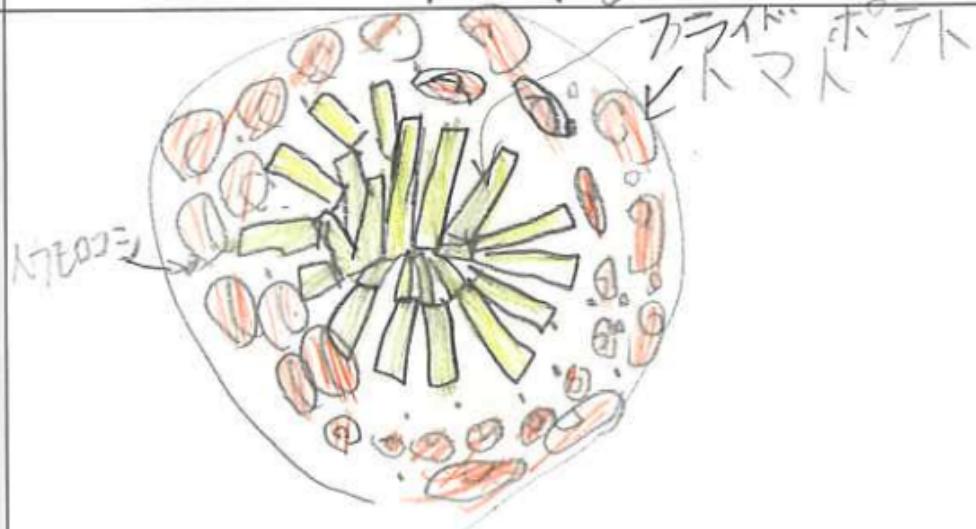
タイトル

西東京夏の三つ野菜サラダ

使用食材

トマト・スライドポテト・トウモロコシ

イラスト



コメント

ホテトをカリカリにしあげて
トマトは半分に切ったやつを半分に切ったやつ

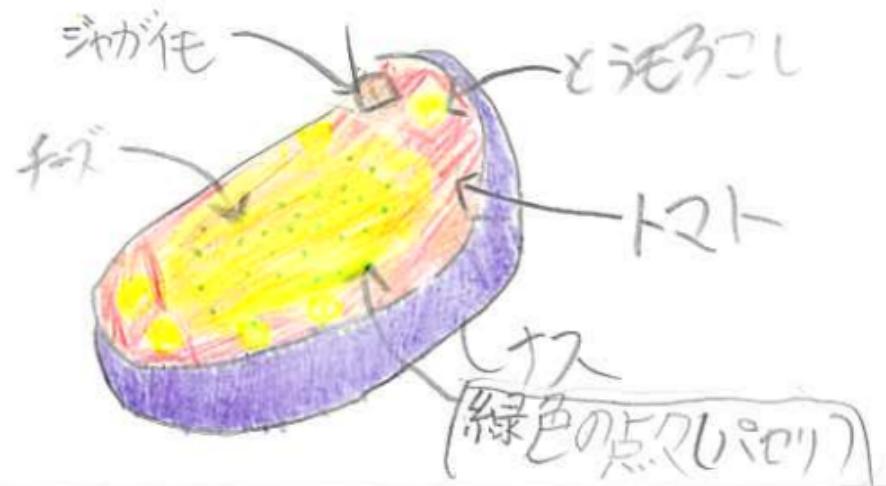
タイトル

色とりどりナスピーチ

使用食材

ナス、とうもろこし、トマト、ジャガイモ、パセリ、チーズ

イラスト



コメント

ナスの上にも野菜をのせる

タイトル

音楽おんせんケーキ

使用食材

ブルーベリーまっちゃんスポンジ

イラスト



コメント

ブルーベリーをいっぱい使っているから、みんなよくここみて、みんなもがおいしかった、人気にならなかったらい...

タイトル

バニラとなしのパフェ

使用食材

バニラ:なし・バニラアイス・生クリーム

イラスト



コメント

バニラとなしの花はなししかまけで
バニラが回り

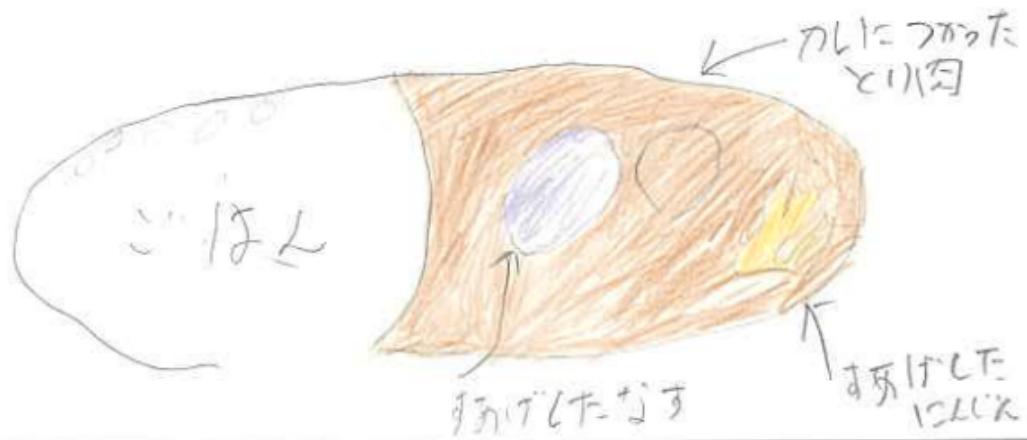
タイトル

夏野予菜のすあげカレー

使用食材

なす、じゅうたん、にんじん（金针豆あげ）
油（あげる）、カレーパウダー（はんとう）みわ肉（すあげ（せん））

イラスト



コメント

みんな食べてね！

タイトル

えいようまんてん夏のくわものづめ

使用食材

なしとう フルーレベリー、ももース

イラスト

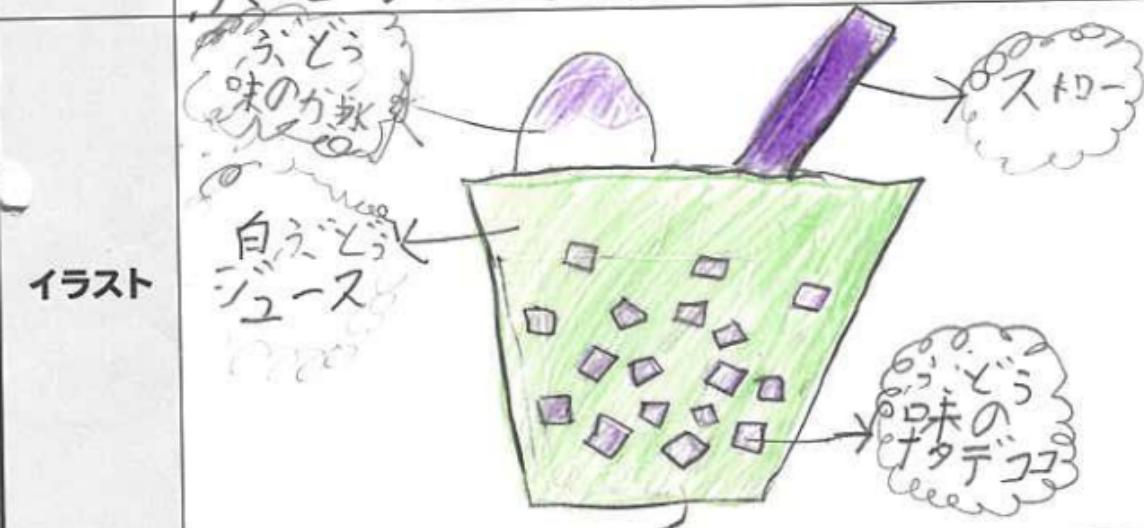


コメント

おいしいなどうにあますはいフルーレベリーをつけた
デザートです。フルーレベリーはビタミンAがあります。
ももースはあまくておいしくやねんかいです。

タイトル
うぶどうのかきこおりとナタデココジュース

使用食材
白ぶどうジュース、ぶどう、ナタデココカキ氷、
うぶどうラロシブ



コメント
冷やさないのぶどうを使った、夏に飲
みたくなる、せいたくなじゅース。

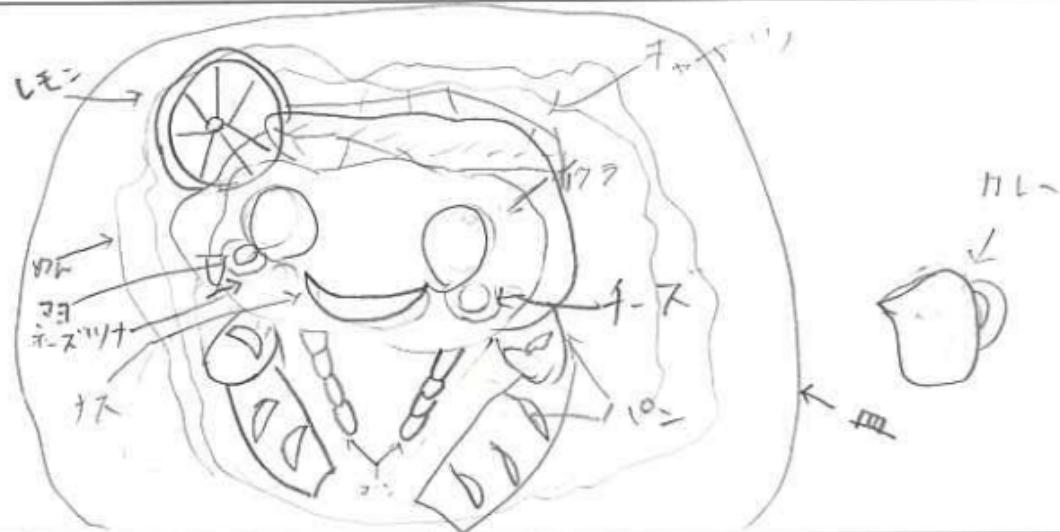
タイトル

イクラでイクラ西東京めぐみちゃんパスタ

使用食材

キャベツ、やきとうもろこし、ソナ、パン、ナース、イクラ、虹
ナス、レモン、コヨネースト、カレー。(もしかれ、が味が合えます)

イラスト



コメント

野菜たっぷり！ ～こして～ パン
パンは、なんでもいい！
重は、ちょっとすくね。

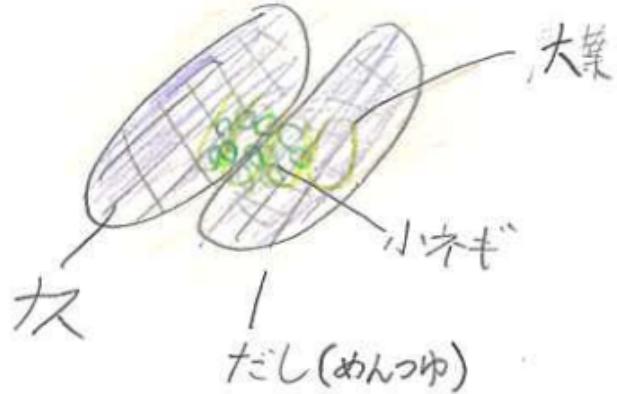
タイトル

西東京風揚げナス浸し

使用食材

ナス、だし、大葉、小ネギ、おろし生姜、しょうゆ、みりん、さとう
(豆)

だしにませていたしました



イラスト

コメント

- ナスにセリこみを入れると味がよくしみる。
- だしに、みりん、しょうゆ、おろし生姜、さとうを入れると良い。
- ナスの上に仕上げに豆をのせてもおいしい。

タイトル

ブルーベリーとなしのコンポートのタルト

使用食材

ブルーベリー、なしのコンポートなど

イラスト



コメント

・サクサクのきじ。
・甘いなしと少しうはぱいブルーベリーがほどよく合わさっています。

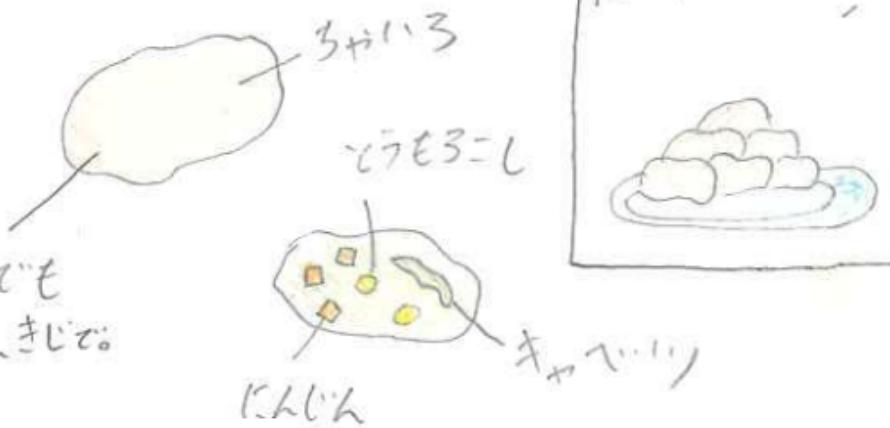
タイトル

西東京市ふわふわとろとろやわらかパン

使用食材

とうもろこし、キャベツ、にんじん(ニンジン)←パンの材料
う。

イラスト



コメント

なかは、でき3たは、じゅーさなさくいれて、こどもでも
たべられるパン。
にこが、小さい。おもちかえりOK。二人だったら、すばな
ひとつなんたら、二つお四の上にのせる。
（×かいてこ←教科書）

タイトル	コーンチーズピザ
使用食材	コーン、チーズ、トマトピーマン
イラスト	
コメント	<p>チーズをたっぷり使ってもいいですね。</p> <p>野菜を3種類貰つがれます。</p>

タイトル

西東京やさいたっぷりラーメン

使用食材

はくさい、もやしなど、いもいもやさいを使う！

イラスト



コメント

やさいをたっぷりつかったラーメン
いもいもやさいで元気になろう！！（もちがえ）

タイトル

みんなのかでで"きた
じゃか"いものトマトソースあえ!

使用食材

じゃか"いも・トマト・とうもろこし・チーズ
パセリ

イラスト



コメント

"チーズ"かアクセントになじ
おいしいよ!

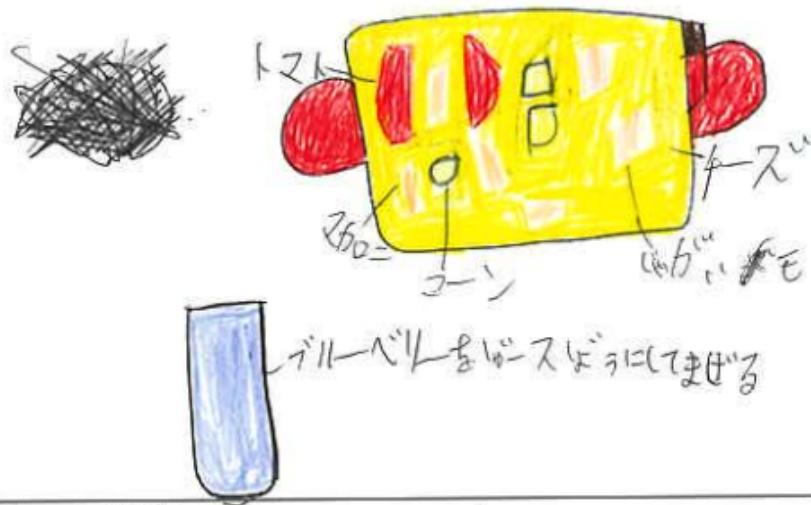
タイトル

西東京、里芋のぐらんと ブルーベリーフルーツ

使用食材

マカロニブルーベリートマトトウモロコシ(かがいも)

イラスト



コメント

ブルーベリーフルーツはみさーでぬあうらにラとまぜ
グラタンはトマトマカロニトウモロコシ(かがいも)の上フルーツをのせて
やます。

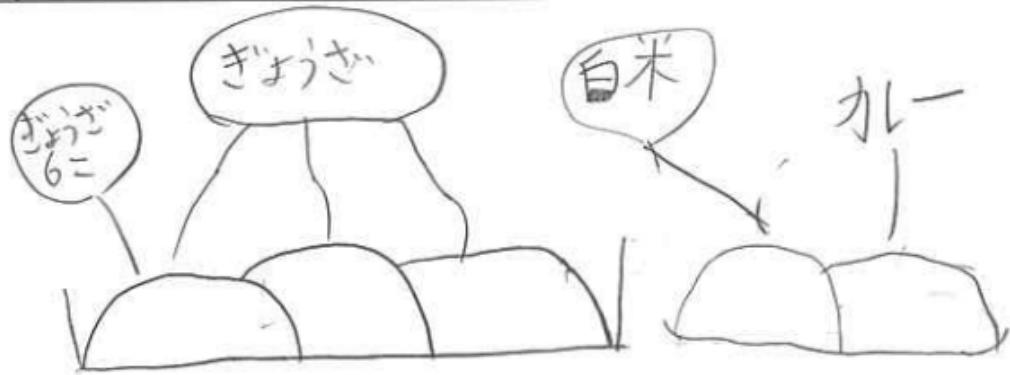
タイトル

野菜たっぷりきょうだいカレー

使用食材

ニラ・キャベツ・ニンニク・ショウガ・ひきにく・チーズ
けやきのいも・コーン・たまねぎ・牛肉のカレーカレー

イラスト



コメント

野菜がたっぷりチーズも入っている
いちじくカレーとたべる

タイトル

夏野菜のラタトゥイユパスタ

使用食材

トマト、ナス、とうもろこし、ピーマン

イラスト



コメント

夏野菜ごろごろ!!

上からかけて、からめて食べる。

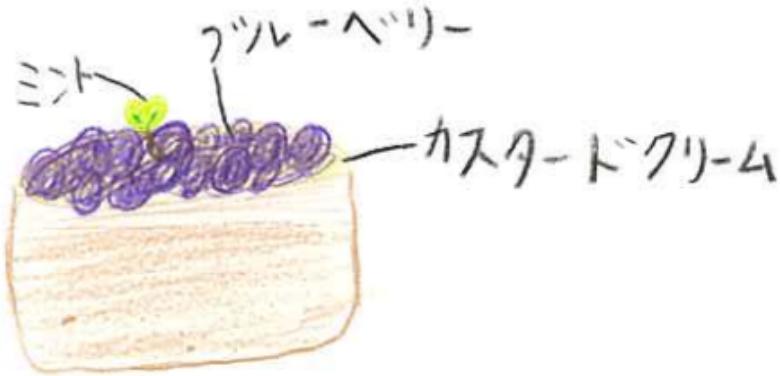
タイトル

ブルーベリーミニミニパイ

使用食材

ブルーベリー、ミント、カスタードクリーム

イラスト



コメント

ブルーベリーとカスタードクリームを
たっぷり使う。

タイトル

梨ブルーベリー ミニタルト

使用食材

ブルーベリー、梨、タルト

イラスト



コメント

甘酸っぱい、大きめのブルーベリー
シカキシカキの梨、なかなかしあわせな感じで
食べたくなるサイズ!!

タイトル

じゃがバターのトマトそえ

使用食材

じゃかいも、トマト、バター、パセリ(かさり)、
リース(はくせい)

イラスト



コメント

リースはデミグラスかいいと思ひます！

リースかトマトにかかるかいよう！

持ち帰り×

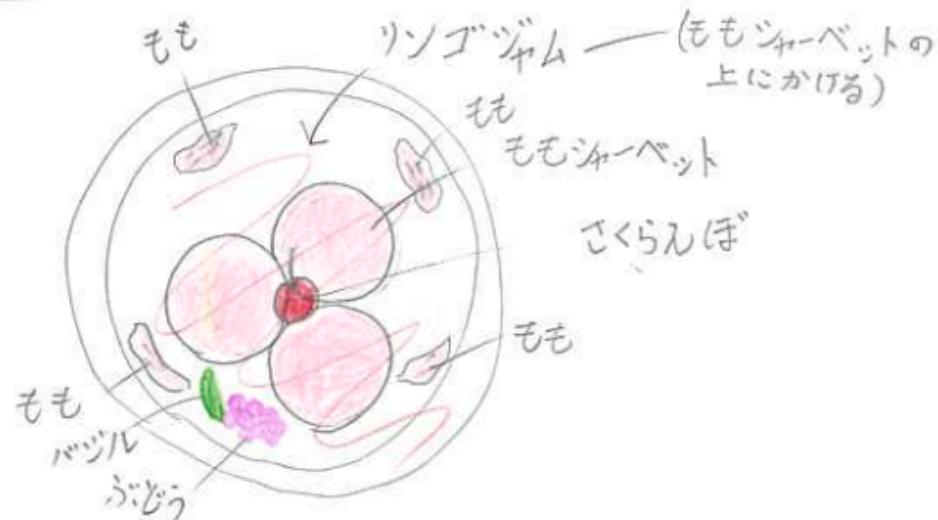
タイトル

ハレニワヨウイナフ
西東京夏くだものシャーベット

使用食材

・もも・さくらんぼ・ぶどう・りんご（ジャム）・バジル

イラスト



コメント

・くだものシャーベットとジャムは、冷やしてからお客様に出す。
 ・くだものは必ず必ずしく!
 ・ももシャーベット(手作り)!!

タイトル

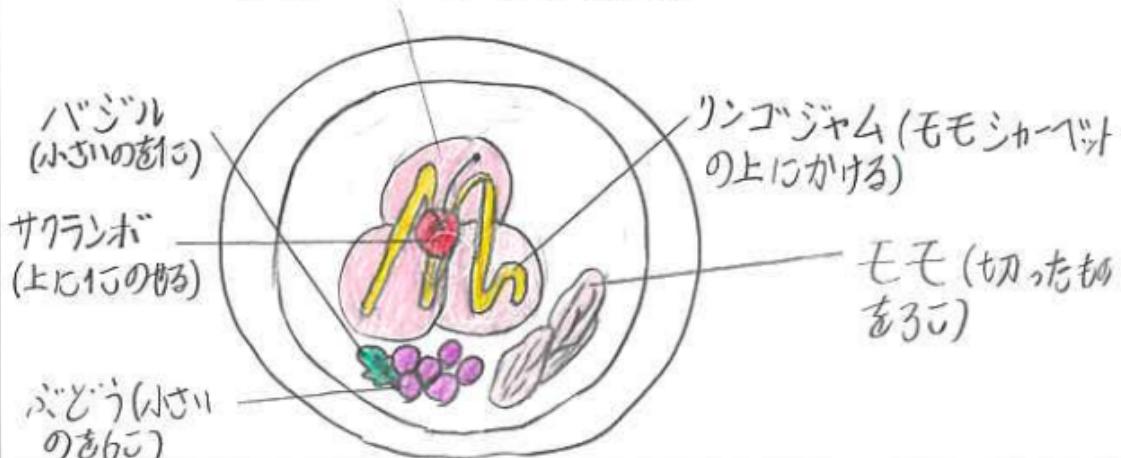
西東京夏くだものシャーベット

使用食材

- ・モモ・さくらんぼ・ぶどう・リンゴ・バジル

イラスト

モモシャーベット(苺のをろり)



コメント

- ・くだものと、シャーベットとジャムは冷やしてからお客様に出す!
- ・くだものはみずみずしく!
- ・モモシャーベットは手づくり!

タイトル

野菜たっぷりサラダつくれん！

使用食材

うどん、ワカメ、レタス、ひでたまご、きゅうり、コーン、トマト、
シーチキン

イラスト



コメント

野菜をたくさん使う！(野菜がたくさんとれる。)

持ち帰りもできる。え、よういっぽい！

タイトル

栄養たっぷり夏野菜カレー

使用食材

カボチャ・オクラ・レンコン・スッキーニ・ナス・パブリカ
ピーマン・アスパラガス(カレーの具材)ニンジン・ジャガイモ

イラスト



コメント

トッピングの野菜はすあけをしてカレーの上に
彩りよくならべる。 カレーのルーは、甘口・中辛・辛口
の3つから選べる。

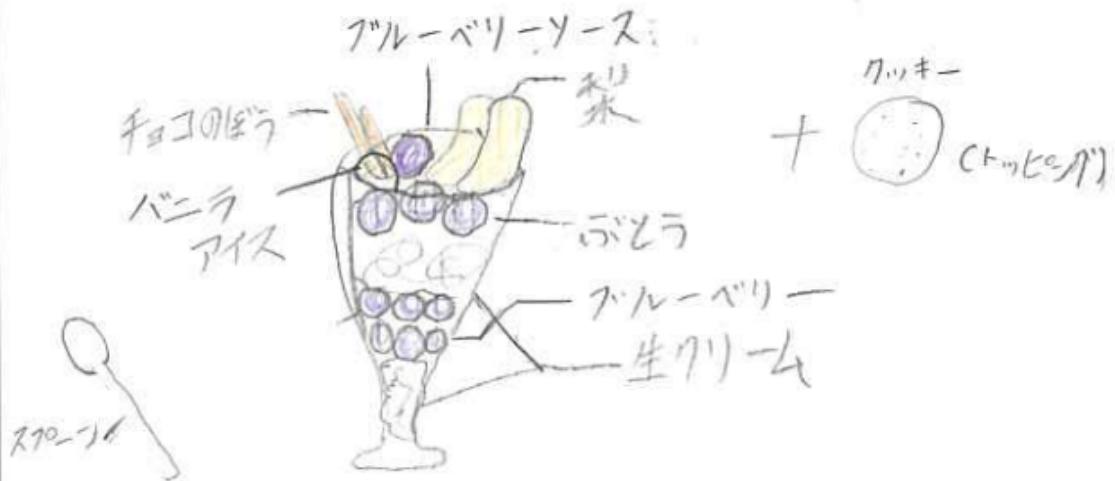
タイトル

夏のくだものパフェ

使用食材

ブルーベリーソース ブルーベリー 梨 チョコのぼうバニラアイス
ぶどう 生クリーム (トッピングでショッキー)

イラスト



コメント

くだものと生クリームたっぷり!
つめたくておいしいしい

ブルーベリーソースは、ブルーベリーをにじめて
ジャムにする

タイトル	Nishitokyo フルーツ タルト
使用食材	ぶどう・梨・イチゴ・いちご
イラスト	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="radio"/> ニブルーベリー <input type="radio"/> ニぶどう <input type="radio"/> ニいちご  <p>梨</p> <p>わかりやすくいろいろでかいてますけどかわはむってください</p>
コメント	<p>持ち帰りOK!</p> <p>わくわくします。</p>

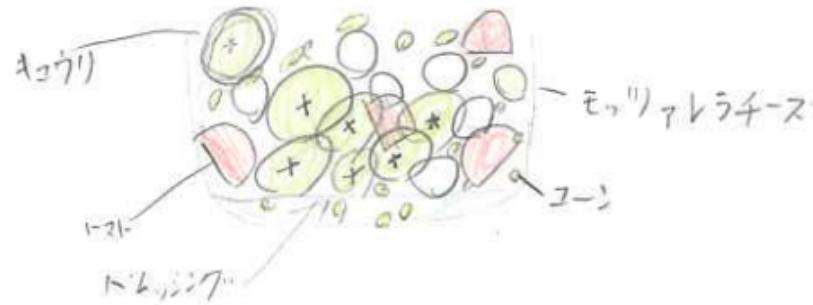
タイトル

ヘルシ野菜サラダ

使用食材

トマト、キュウリ、モッツァレラチーズ、コーン

イラスト



コメント

キュウリはわきり、トマトソースはオリーブオイルとしおを混じてぐつぐつ!!
トマトは半分にきてね! モッツァレラはたべやすいいぶみさごに!! コーンは!!うううう
い!! 家でもつくめてくれたトマトサラダ!!

タイトル	(西東京市) 句のフルーツハニラジュース	句のくたものかき氷
使用食材	梨 ブルーベリー ぶどう ・梨・ブルーベリー・ぶどう	
イラスト		
コメント	ジュースは、口味は決まっていませんが、ソーダ・カルピス・レモンソーダなどか合うと思うのでオススメです！	シロップは、練乳をかけても良いです。ぶどうは、半分にすると食べやすいので良いです。

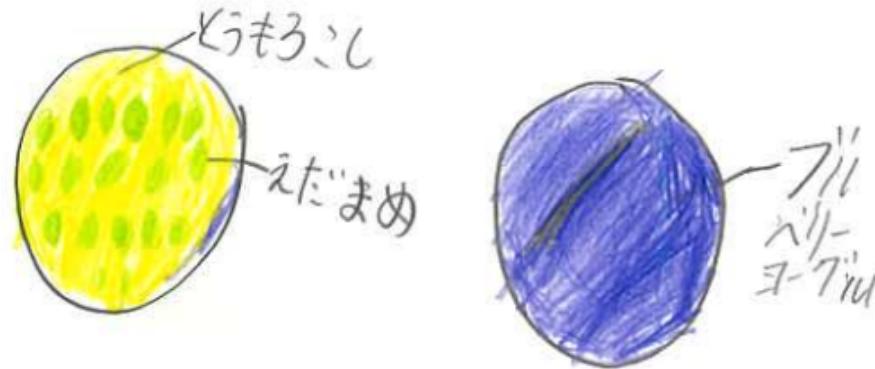
タイトル

見たことないめずらしい西京クッキー

使用食材

バター、さとう、たまご、小麦粉、ぱく、えだまめ、じもろこしづる
ヨーグルト

イラスト



コメント

- えだまめのホリホリとクセのしょかんが合う。
- ブルーベリーヨーグルトの香りが楽しくめる。
- 15.31:2つともう味が入っているのかよく

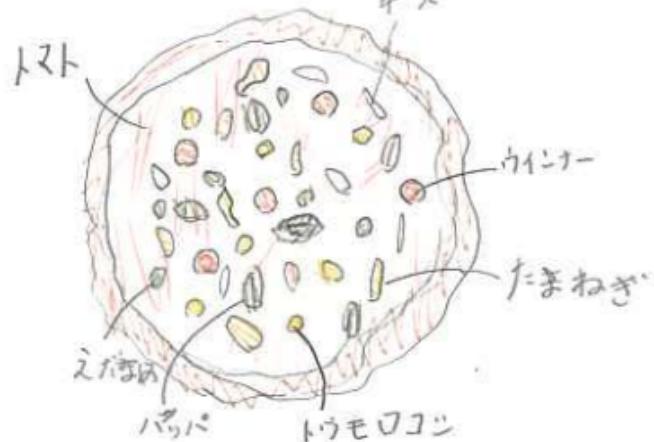
タイトル

たっぷり里芋菜ピザ

使用食材

チーズ、トマト・えだまめ・トウモロコシ・パッパ
イナメー、ハツハツ、たまねぎ

イラスト



コメント

いきなりじりて、やさしさたくさんつくねピザ
お寺ちがえることついでです。

タイトル

野菜もりもりカレー

使用食材

玉ねぎ にんじん じゃがいも パプリカ
ごはん お肉 リー

イラスト



コメント

たくさん里芋をつかる。カレーのルーはふつうの
持ち帰りもオッケーOK。

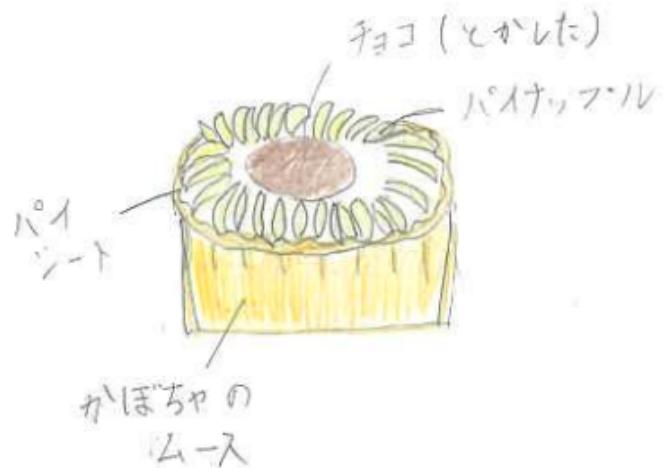
タイトル

ひまわりミニタルト

使用食材

パイシート・かぼちゃ・チョコ・パイナップル

イラスト



コメント

- ・かぼちゃのムースは、し、かり液体状にする
- ・パイナップルをせいたくに。
- ・パイナップルでムースをかくすように。
- ・持ち帰りOK

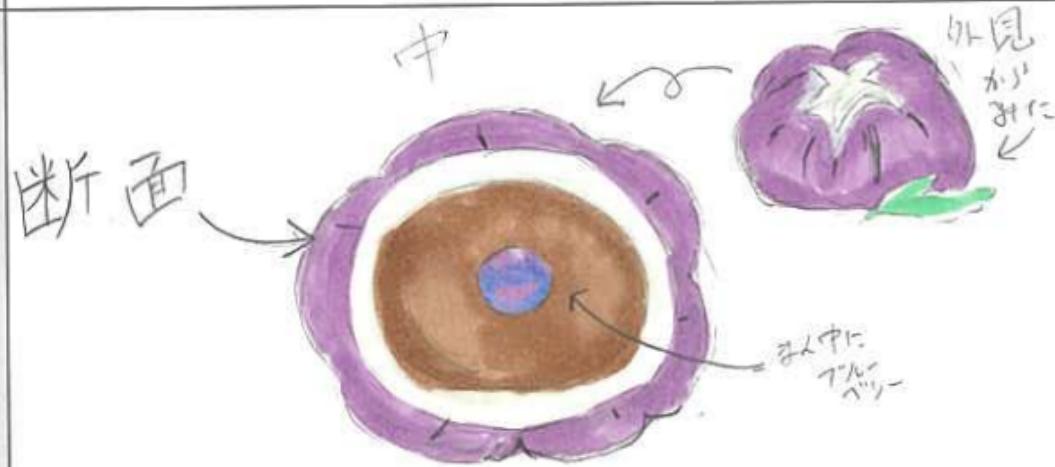
タイトル

アサガオのブルーベリー和菓子

使用食材

ブルーベリー 白あん あんこ

イラスト

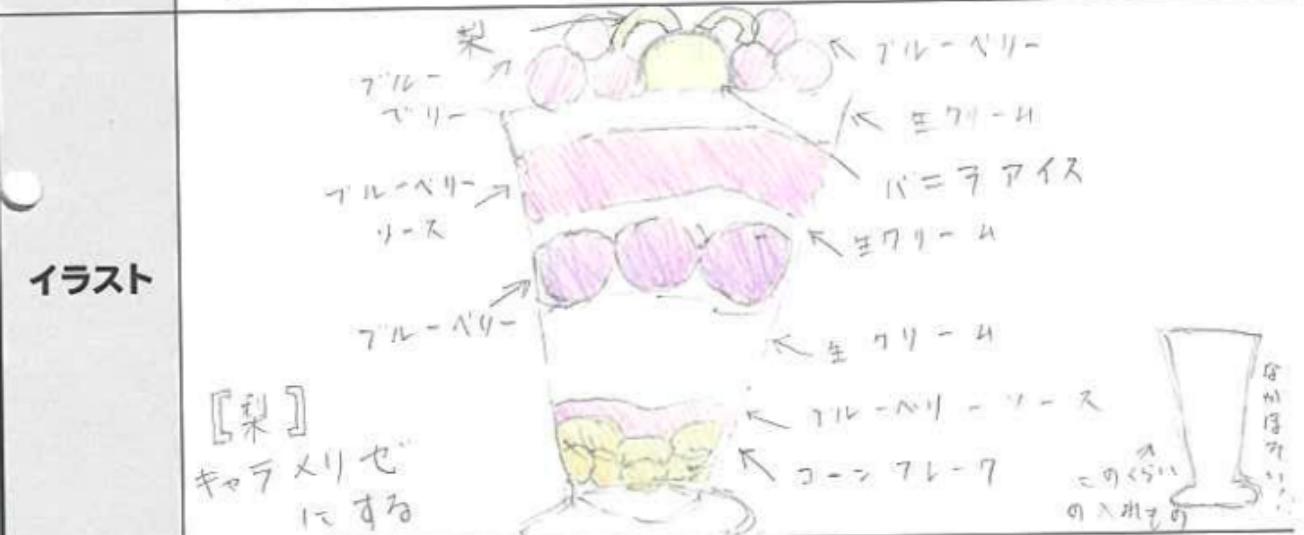


コメント

ブルーベリーで色を付けたね、うそです。
あんこの中にブルーベリーカーに入っています。

タイトル フルーツ盛りたくさん ヒンヤリ パフェ!

使用食材 フルーベリー・梨・フルーツ
生クリーム・アイス・



コメント フルーベリーをたっぷり使う。
暑い夏にひんやりです。

タイトル 元気の夏やさいカツカレー

使用食材 ニンニク、じゃがりも、ピーマン、ニンジン、カツ、肉



コメント ニンニクたっぷり、具材オたっぷり

注文されてからつくる!!

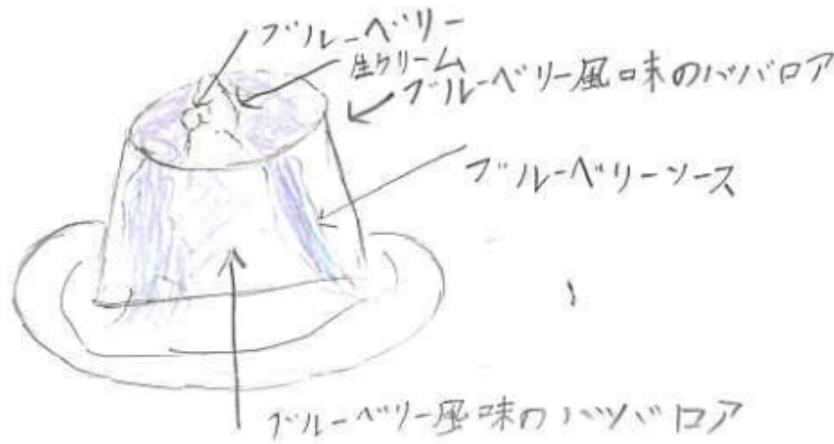
タイトル

ブルーベリー風味のハバロア

使用食材

ブルーベリー、ブルーベリーソース、ハバロア、生クリーム

イラスト



コメント

ブルーベリーを、中心に使ったハバロア。
持ち帰りも、できる。