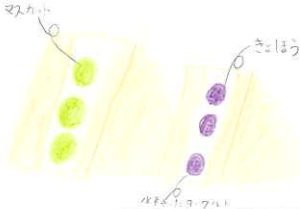


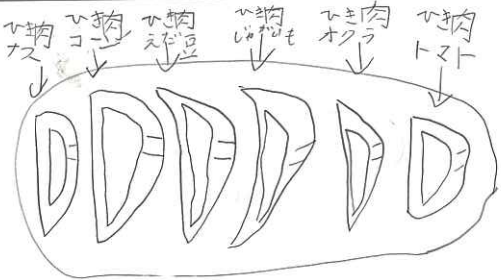
タイトル	西東京トマトた,るピザ
使用食材	強力米粉、薄力米粉、砂糖、土、乾燥ドライースライス、オリーブオイル、
イラスト	・とろとろとトマトでつく。バジルも。 
コメント	チーズをたっぷり使う野菜をたくさん使う持ち帰りもできる。

タイトル	つぶつぶ野菜のチーズパン
使用食材	・コーン  ・枝豆  ・チーズ  ・(パン)
イラスト	丸パン ver. ちぎりパン ver. 
コメント	夏野菜のコーンと枝豆を合わせ色とりよくしてみました!! 食感とかコーンの甘みもチーズと良くあうと思いこんなメニューにしました!! △  コーンと枝豆は生地にねりこも感じで、チーズはマヨでも美味しいかも!!

タイトル	カブチー
使用食材	白カブ しらす 大葉 チーズ
イラスト	
コメント	タンパク質がとれるので作ってみてください

タイトル	ズッキーニとにんじんのナムル
使用食材	ズッキーニ、にんじん、にんにく、白ごま、塩コショウ、とりからスープのもと
イラスト	
コメント	・色とりかキレイ💎 ・にかてな野菜でも食べやすい味つけ! ・火をつかわずレンジで作れる!

タイトル	ぶどうのフルーツサンド
使用食材	きゅう、マスカット、水をきったヨーグルト
イラスト	
コメント	だん面がきれいになるようにくふうする。 ぶどうをたくさん入れる! パンはみみを切る!

タイトル	夏野菜のおみくじぎょうさ
使用食材	ひき肉、コーン、えだ豆、じゃがいも、オクラ、なと
イラスト	
コメント	いろいろな味があって食べる時に何が出るか分からないのがおもしろいです。 楽しく食べて野菜もとれます。

タイトル	夏かきいた、ふりオムレツ
使用食材	たまご、スウィーニー、トマト、とうもろこし、えだまめ、チーズ
イラスト	
コメント	夏かきいたを、ふりオムレツ。 いろいろさねて

タイトル	夏野菜のカラフルハンバーグ
使用食材	えだ豆、赤ピーマン、とうもろこし、ミニトマト、オクラ、モロヘイヤ、じゃがいも、にんじん、ゆでたまご たまご (または赤パプリカ)
イラスト	
コメント	夏野菜をいっぱい使う! ハンバーグをカラフルにする!

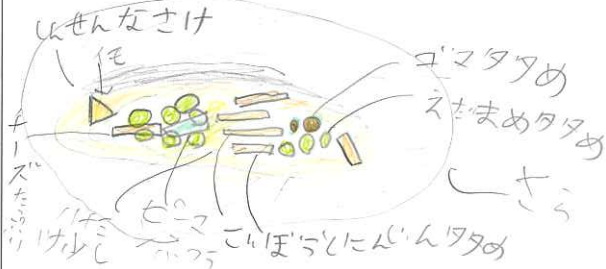
タイトル

魚のチーズキンピラえだまめやし

使用食材

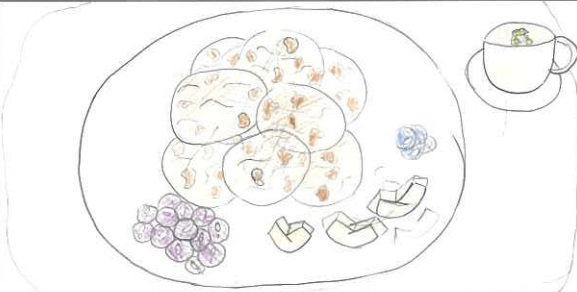
魚(サケ) チーズ、キンピラ(にんじん、ごぼう、^{イモ(さつまいも)}セウマ、えだまめ)

イラスト



コメント

そっけいがスーパードーナツとしても売っているの、
作りやすい。

タイトル	ブルーベリーチョコクッキー
使用食材	ブルーベリー・チョコ・卵・ききレモンシロ
イラスト	 The illustration shows a large, round plate containing several round cookies decorated with blueberries and chocolate chips. To the left of the cookies is a small cluster of purple grapes. To the right of the cookies are several pieces of yellow fruit, possibly lemons or oranges. In the top right corner, there is a small white cup filled with a light-colored liquid, topped with a small green garnish, sitting on a matching saucer.
コメント	ブルーベリーをたっぷり使う!チョコも、クッキーは、シロクチョコでもちがえられるように、小さく作る

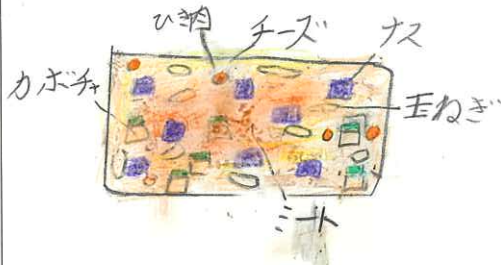
タイトル

ナスとカボチャのミートソースグラタン

使用食材

ナス、カボチャ、ひき肉、玉ねぎ、チーズ

イラスト



コメント

カボチャのあまみがちょうどいいかんじにひきたつと思います。
しゅんやさいが入ってるミートソースのグラタンです。

タイトル	やさいもソモソ, トマトスープ
使用食材	ナス、じゃがいも、トマト、白だし、春雨、ピーマン
イラスト	トマトスープ (白だし) ナス 春雨 じゃがいも ピーマン
コメント	ナス、ピーマンがにがてでも おいしく食べてげんきもソモリががんばる

タイトル	たまごたっぷりふわとろサラダ
使用食材	たまご、ベーコン(生食用) ウィンナー、こまつな(ほうれん草でもよし)
イラスト	
コメント	たまごがふわとろ!!!小学生でもかんたんに作れちゃう!15分以内で作れるからあいてる時間にもOK!ツレハンのおかずにもOK!ベーコンやウィンナーをれどとつ使うか否ひんロスにもなる

タイトル	ゴロゴロやさいのトマトカレー
使用食材	じゃがいも2コ、にんじん1本たまねぎ1コトマト2コピーマン2コ、 ^{1250g} タバコに ^{7g} カレーのルー2 ² で ⁴ 人 ^分 （ ¹ 人 ^分 のざいり ^で 、4人分）
イラスト	
コメント	地元の、やさいをたぶっつが、ていて、やさいを切るときのポイントは、 ¹ 人 ^分 を、大きめに切るのがポイントです。 みためもゴロゴロしていて、とてもおいしかったです。

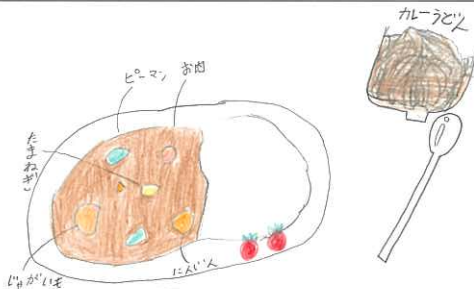
タイトル

やさいた、ふりカレー

使用食材

にんじん、じゃがいも、たまねぎ、お肉、ピーマン

イラスト



コメント

やさいをた、ふりいれる！みんながおいしくたべられるメニュー！カレーうどんにもできる！

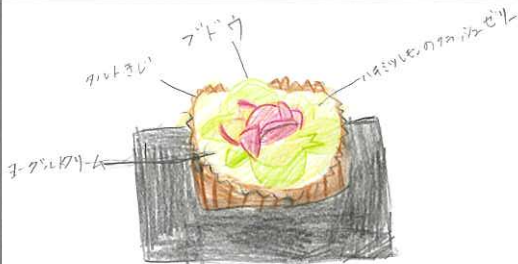
タイトル

夏のブドウタルト

使用食材

ミニタルト、ハチミツレモンのクラッシュゼリー、ブドウ、ヨーグルトクリーム

イラスト



コメント

ヨーグルトクリームにするとあつい夏には、ヨーグルトのさっぱり感がでておいしい。
クラッシュゼリーにはレモンを多く入れることで、さわやかになる。
ブドウは色を出し易いを入れる。

タイトル	西東京 キャベツやき→(お好み焼き)
使用食材	キャベツ・豚バラ肉・塩・片栗粉
イラスト	
コメント	キャベツをたくさん使う ちぎって分ける いろいろなちぎみりやがっが

タイトル

ピーマンの肉づめチーズサラダ・デザート

使用食材

ピーマン・ひき肉・チーズ、にんじん

レタス・きゅうり・キャベツ・しお・なし

イラスト



コメント

まず半分に切ったピーマンにひき肉をつめて
チーズをのっけてやきかんせい。
サラダはにんじんをみじん切りしきゅうりを切り
レタスとキャベツをみじん切りにしたにんじんと

タイトル

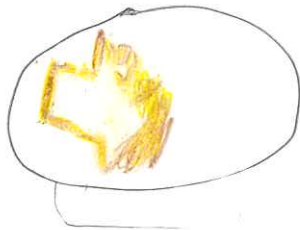
チーズたっぷり唐揚げ

..

使用食材

チーズ、とり肉、はち油、片栗粉

イラスト



コメント

チーズが唐揚げがからみ合います。

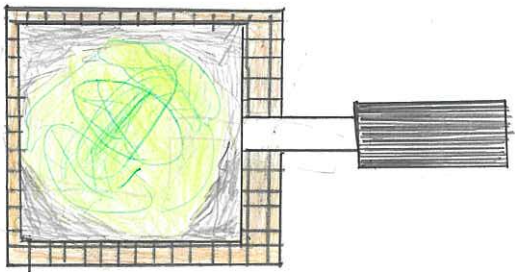
タイトル

山火でほりにしのカベツス焼き

使用食材

ほりにし・カベツ・サラダ油など

イラスト



コメント

キャンプで食べるとおいしい。

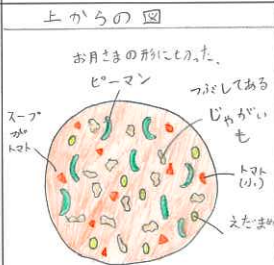
タイトル

西東京旬の野菜みそしる

使用食材

トマト、ピーマン、えだ豆、じゃがいも

イラスト



ななめ上からの図



コメント

旬の野菜だけを使ったみそしるです。ピーマンは食べやすく、(一丁)トマトのしるなので、野菜の味が分かる。

タイトル

レモンケーキ

使用食材

レモン

イラスト



コメント

スポンジケーキ

タイトル	ホタテとキノコのたきごみご飯
使用食材	ホタテ、キノコ、ねぎ、しょう油、ごはん
イラスト	
コメント	ホタテもキノコもたきごはんにあて、ホタテが苦手な子にもあう。 しょう油がごはんにとって、ホタテとキノコをのせると、(アリゾナ)食感があじ わえます。

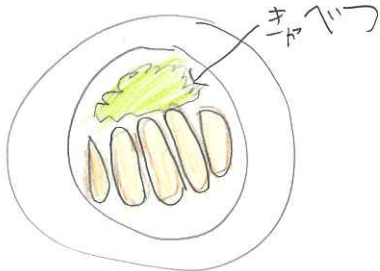
タイトル

カツドンは、おいしい。

使用食材

キャベツとお肉です

イラスト



コメント

ぜひつくってみたい

タイトル	西東京えいごちっぽりピザ
使用食材	トマト、チーズ、にんじん、ベーコン、マッシュルーム
イラスト	
コメント	えいごちっポラトスかとでもしとでもヘルシー。!

タイトル	トマトスパゲッティ
使用食材	トマト、チーズ、ベーコン、バジル、スパゲッティ、オリーブオイル
イラスト	
コメント	・オリーブオイルをたっぷり使う！ ・トマトをたくさん使う！

タイトル	西東京野菜たっぷりめくおちゃんオムライス
使用食材	とうもろこし、キャベツ、ごはん、にんじん、トマトケチャップ、のり。
イラスト	
コメント	ごはんとトマトケチャップと、とうもろこしのろつあわせとフライパンでいためたことと、 たら、その上にキャベツをおいて、目を、のり、にんじんをほそくきった小さいにんじん を、は、ぺにうつつあいて、くちをトマトケチャップで、めく、がんこいひす。

タイトル	西東京春キャベツとたけのこのシーザーサラダ
使用食材	キャベツ・たけのこ・トマト・シーチキン
イラスト	
コメント	・ドレッシングはシーザードレッシング。 ・こなチーズをかけてもよい。 ・メインはキャベツとたけのこ。

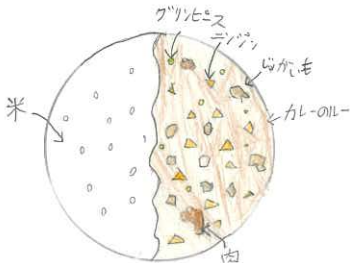
タイトル

西東京市 野菜たっぷりカレー

使用食材

肉・ニンジン・グリーンセロース・じゃがいも・米

イラスト



コメント

ニンジンをごまかく切る。じゃがいもをごまかく切る

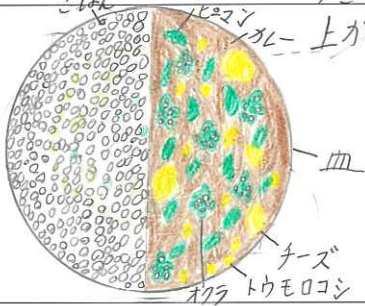
タイトル

夏の野菜カレーライス

使用食材

チーズ、トウモロコシ、オクラ、ピーマン、ごはん、カレー

イラスト



コメント

カレーにはあまりいれないうもろこしとオクラをいれて
夏ごはん。チーズもたっぷり使います。

タイトル

西東京野菜たっぷりカレー

使用食材

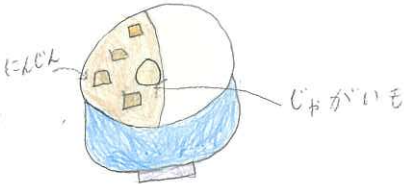
カブ・ニンジン・スナップエンドウ・肉・たけのこ・じゃがいも・米・カレー

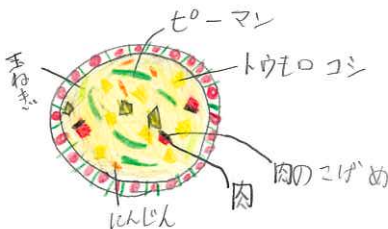
イラスト



コメント

カブは食べやすく切る。スナップエンドウは豆にして入れる。

タイトル	西東京野菜たっぷりカレー
使用食材	にんじん、じゃがいも、
イラスト	
コメント	にんじんをたっぷり使う。野菜をたくさん使う。持ち帰りはできない。

タイトル	夏に旬の黄金チャーハン
使用食材	トウモロコシ、にんじん、ピーマン、玉ねぎ、焼きそば
イラスト	
コメント	ぶち肉には糖質代謝を促すビタミンB1が豊富に含まれているので夏バテ防止にぴったり

タイトル

西東京 フルーツた。う。りぱへ

使用食材

みかん・ポンキークーアイス・さくらんぼ・パイナップル・メロン・ウイ
・おどろ・チョコ

イラスト



コメント

・フルーツがおいしいの、てしてまさにフルー
ツもソナごくさんのパへです。
・アイスを中央におく!!

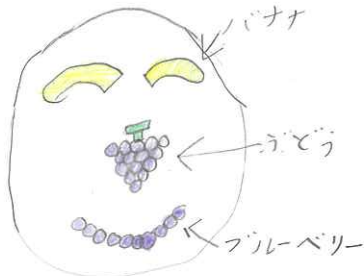
タイトル

西東京にこにこフルーツバスケット

使用食材

バナナ、ぶどう、ブルーベリー

イラスト



コメント

・フルーツを、顔の形におく。

タイトル

西東京 ブルーベリータルト

使用食材

ブルーベリー・チーズ・白玉

イラスト



コメント

あまいスイーツできげんを取りもとしちゃう!!
、チーズとブルーベリーのあいしょうバツグン!!

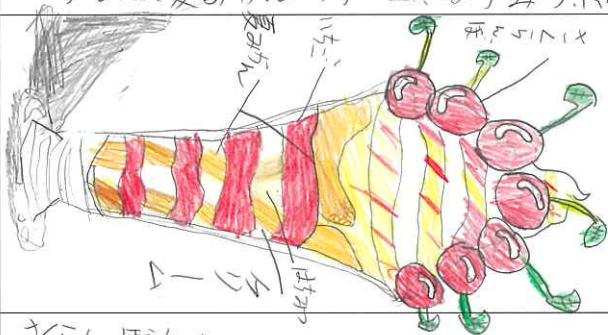
タイトル

夏のさくらんぼパフェ

使用食材

さくらんぼ、夏みかん、クリーム、はちみつ、いちご

イラスト



コメント

さくらんぼをたっぷり使う。
夏みかんも使う。

タイトル	ふぶどうたっふぱりパフェ	
使用食材	ふぶどう・クリーム・マスカット・ふぶどうゼリー・	
イラスト	マスカット ふぶどう ホッキー	
コメント	なるべくたくさんふぶどうを のける。	

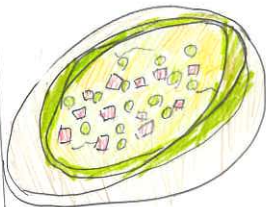
タイトル

西東京チーズスーパ

使用食材

じゃがいも、トマト、エタマメ、チーズ、キャベツ

イラスト



コメント

オーブンで全体を焼く
キャベツをぶちくちくして
チーズカスーフカかりで11は11何う。チーズとじゃがいものなり
じゃがいもとトマトのみじん切りを11は11何うにむく
11は11何う。
じゃがいものすきやも食べれておさらが11何う。

タイトル	チップス入りのコーンスープ
使用食材	じゃがいも・とうもろこし・あおノリ
イラスト	 あおノリ →じゃがいも とうもろこし
コメント	チップスは自分の好みで あつからめたいかは 自分で決める。

タイトル	シャキシャキ サクサク春の食べ物 大集合
使用食材	トマト・コーン・キャベツ・ごぼう・チーズ
イラスト	
コメント	トマトをしっかりやくことで、トマトのしるが 広がり、トマトソースになります。

タイトル

西東京お肉ゴロゴロカレー

使用食材

肉・ニンジン・ジャガイモ・米(白米)

イラスト



コメント

お肉をたくさん入れる。ニンジンとジャガイモをコマカクする。

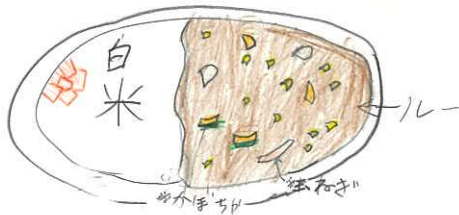
タイトル

西東京野菜たっぷりカレー

使用食材

とうもろこし、じゃがいも、にんじん、かぼちゃ、玉ねぎ

イラスト



コメント

野菜がたっぷり入っているのので
えいようがたっぷりとれます。

タイトル	やさしいたっぷりコロケ
使用食材	チーズ、にんじん、たまねぎ、
イラスト	
コメント	チーズもいっぱい、やさしいたっぷり、中ほかほか。

タイトル

西東京の野菜キャベツ^{に肉}で作ったコロッケ

使用食材

キャベツ、肉

イラスト



コメント

タテはパリパリ中はホトホトと肉がのびておいし
コロッケブリーダーはたいやんちだね。

タイトル	トウモロコシのコロッケ
使用食材	トウモロコシ、じゃがいも、プレーン
イラスト	
コメント	おいしくコロッケも作りおいた トウモロコシもあり

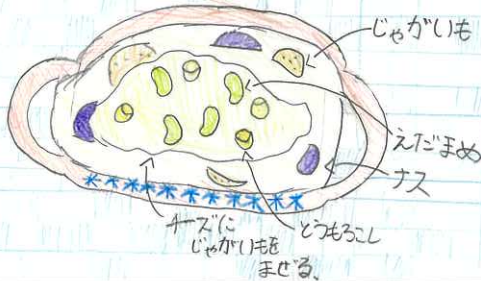
タイトル

西東京えいようまんてんじゃがいもグラタン!

使用食材

じゃがいも、ナス、とうもろこし、えだまめ、チーズ、ホワイトソース!!

イラスト



コメント

野菜がたくさん入っていいからたくさんえいようかとれる。野菜がきらいな子も少し野菜を食べられる。

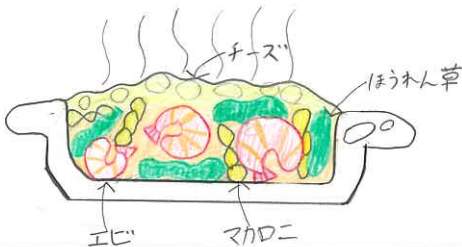
タイトル

エビ入りほうれん草カラタン

使用食材

エビ、ほうれん草、チーズ、マカロニ

イラスト



コメント

ほうれん草がたくさん入っている。
チーズたっぷり!!
海魚羊も入っている。
カラタンだからアツアツがおいしい!

タイトル	アスパラガスとあつかりベーコンチーズセキ、人
使用食材	(1人分) アスパラガス2〜3本、あつかりベーコン ^{40g} 、おろししょう、粗い黒しょう、 チーズ
イラスト	
コメント	本日はイラストよりでかいですが、チーズの風味と肉とアスパラガスのコンビがおいしいです食べてみてください。

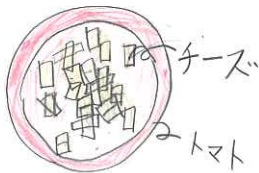
タイトル

西東京好ききらいが食べれるかんたんしましやき.

使用食材

トマト、チーズ

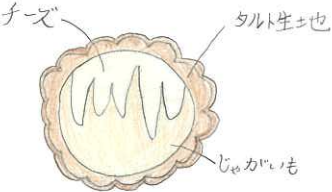
イラスト



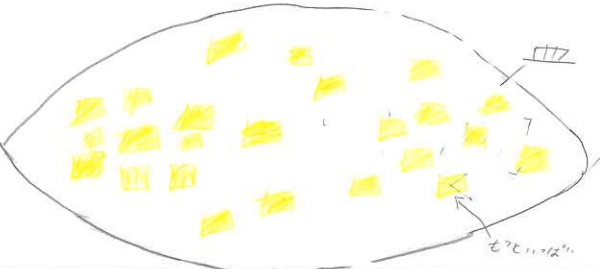
コメント

かんたんに作れてきらいな人も食べれるか
5. こまらない!

タイトル	ピーマンの肉詰め
使用食材	ピーマン、肉詰め
イラスト	Hand-drawn illustration of three bell peppers (ピーマン) showing the internal filling (肉詰め). The peppers are colored green with red hatching for the filling. Labels 'ピーマン' and '肉詰め' point to the respective parts.
コメント	ピーマンの肉詰めがらばいはいしてお持ち帰りができる。

タイトル	西東京 ほくほく タルト
使用食材	じゃがいも、チーズ、タルト生地
イラスト	
コメント	じゃがいもがほくほく!! チーズがとろーり!! タルト生地がさくさく!!

タイトル	きもちポテト
使用食材	じゃがいも、きもち、油、塩、こしょう
イラスト	
コメント	きもちを多めで、からあまいポテト

タイトル	西東京じゃがいものコロコロじゃがいものテリヤキ
使用食材	じゃがいも3~4こ、マヨネーズと、コショウと、醤油と、とろろ、片栗粉
イラスト	
コメント	これは、じゃがいもをたこさんつかってとてもおいしいメニユーです。

タイトル	西東京やさいたっぷりナポリタン
使用食材	トマト、ピーマン、ナス、とうもろこし、じゃがいも、めん
イラスト	
コメント	えいようがいっぱい、 トマトは、おろしがしっかりしていないときもあるけどおいしい。ナス、ピーマン、とうもろこし、じゃがいもをつかったやさいたっぷりなメニュー

タイトル	簡単美味しい! ほうれん草の和風パスタ
使用食材	スパゲッティ200g ほうれん草1/2袋 玉ねぎ1/2玉 にんにく1~2片 ハーフベーコン5枚 和風だしの素(果糖粒) 小さじ1 醤油大さじ1/2 みりん大さじ1/2 パスタの茹で汁大さじ2 胡椒少々 塩適量 オリーブオイル適量
イラスト	
コメント	ほうれん草やベーコンとても美味しいので食べて見て下さい。

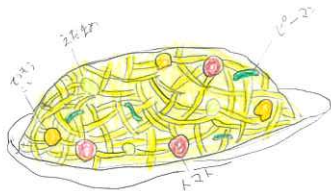
タイトル

西東京野菜^サ Pasta

使用食材

とうもろこし えだまめ トマト ピーマン

イラスト



コメント

ピーマンのたねをとりたてにきります。
えだまめはたねをとりもりつけます。
トマトは半分はきり、もう半分はそのままにしてとうもろこしは食べる部分をきり、
アヒージョはソースとして、油をかけて食べます。

タイトル

枝豆ときゅうりの夏野菜 パスタ

使用食材

枝豆・きゅうり・めん・のり・しょうゆ

イラスト



コメント

アレンジして、夏野菜をかえてもいい！
しょうゆはこのみにあわせて。

タイトル	夏の西東京野菜もりもりそうめん
使用食材	きゅうり、とうもろこし、タス、ハム
イラスト	
コメント	野菜をいっぱい使う。ひえておいしい。

タイトル

肉とやさしいたろ、シラーメン

使用食材

キャベツ、にんじん、肉

イラスト



コメント

肉やキャベツをたくさんつかう。

タイトル

たぐりミニトマト

使用食材

ミニトマト、しゅうじょうたまご。

イラスト



コメント

ミニトマトやしゅうじょうたまごをいれたい、この絵に合うように。学校で食べたい。

タイトル	ブルーベリー たっぷりチーズケーキ
使用食材	ブルーベリー、クリームチーズ、タルト生地
イラスト	
コメント	ブルーベリーをたっぷり使う。チーズクリームもたくさん使う。 カットもできる。

タイトル

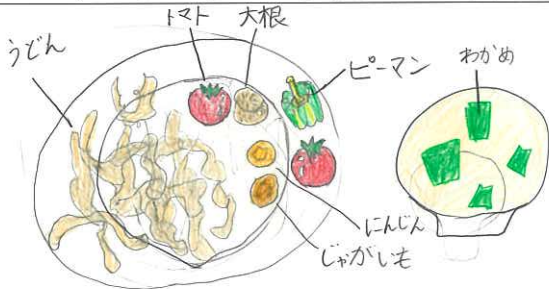
元気いっぱい西東京うどん

使用食材

わかめ

大根、にんじん、トマト、じゃがいも、ピーマン

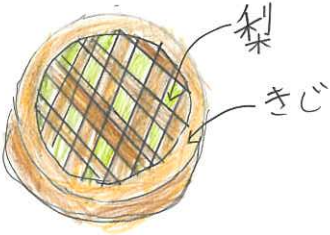
イラスト



コメント

野菜がたくさん入っています。

みんなが元気になるようなおいしさ！

タイトル	西東京梨のパイ
使用食材	梨、バター、砂糖、シナモン
イラスト	
コメント	梨を多めに使う。

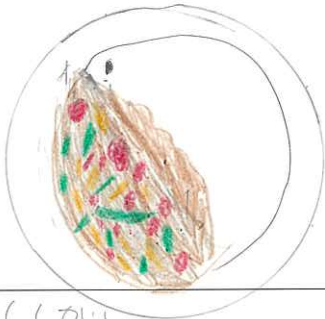
タイトル

里子葉たっぷりリソースカレー

使用食材

チース、ニンニク、たまねぎ

イラスト



コメント

やさしいカレーだった

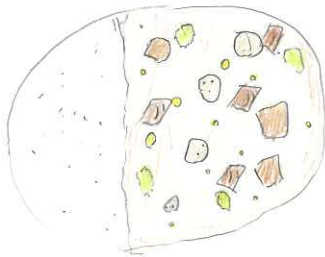
タイトル

西東京えいようたっぷりカレー

使用食材

じゃがいも、とうもろこし、トマト、梨 $\frac{1}{2}$ こ おこめ

イラスト



お肉 レタス

 ... なし

 ... じゃがいも

 ... とうもろこし

 ... レタス

 ... お肉(ぶた)

コメント

カレーのルーは、できあがけたっぷり使う。トマトはとかく。
とうもろこしは、1本だけ使う。レタスは、1まいつかう。
して、ちぎって使う。お肉はたっぷり使う(ぶた肉)

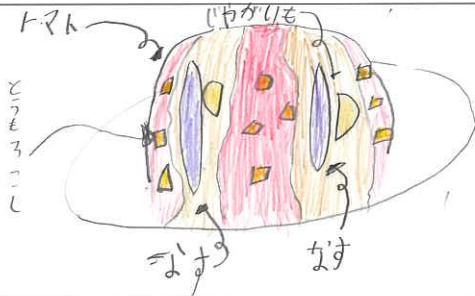
タイトル

西東京里予菜たっぷりトマトカレー

使用食材

トマト・じゃがいも・とうもろこし・ナス

イラスト



コメント

野菜をたくさん使う!

トマトソースがおいしそー!

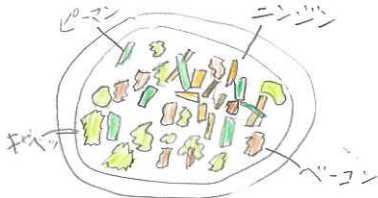
タイトル

西東京市野菜たふしりため

使用食材

キャベツ・ベーコン・ピーマン・ニンジン

イラスト



コメント

野菜がたくさんはいつている。野菜だけじゃなくて、ベーコンもはいつているのがポイント。

タイトル

西東京野菜いため

使用食材

ピーマン、ナス、キャベツ ニンジン

イラスト



コメント

里野菜をたくさん使う! 家でもさかるに作れる!
百の里^サ孫を使う!
友

タイトル

夏の旬野菜の花たば

使用食材

糸京切ピーマン、とうもろこし、レタス、きゅうり
四と分かぼちゅ

イラスト



コメント

とうもろこしとかぼちゅの芯をとりしてからもりつけ
小さくしたほうがすい。

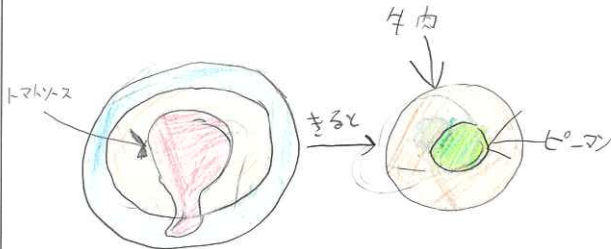
タイトル

苦手こくふく野菜 た。ぶ。ハノバーグ

使用食材

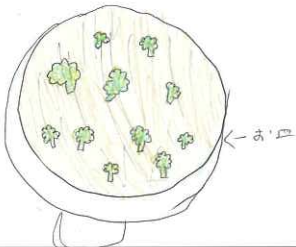
ピーマン、トマト、牛肉

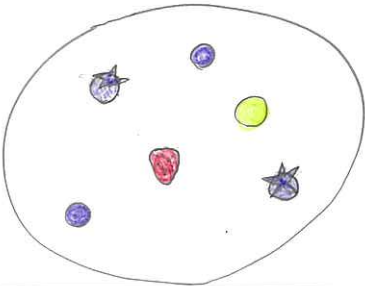
イラスト



コメント

・ピーマンが丸いもってな子もたべらる
・トマトソースがちょいのうざう。

タイトル	ブロッコリーたくさんスープ。
使用食材	ブロッコリー、スープ。
イラスト	
コメント	ブロッコリーをたくさんつかう。

タイトル	西東京ベリーヨーグルト
使用食材	ブルーベリー、ぶどう、いちご
イラスト	 A hand-drawn illustration of a bowl containing various berries. The bowl is a simple oval shape. Inside, there are several berries: two blueberries (one at the top, one at the bottom left), a strawberry (in the center), a green grape (on the right), and two other berries that look like blueberries or small grapes (one on the left, one on the right).
コメント	ブルーベリーやぶどうなどの夏のくだものがたくさん入っている

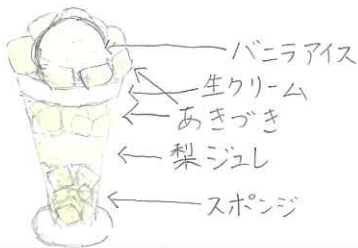
タイトル

西東京あきづきパフェ

使用食材

・あきづき(梨)・生クリーム・梨ジュレ・スポンジ・バニラアイス

イラスト



コメント

・あきづきをたくさん使ったパフェ。
・色々な食感を楽しめる。
・旬の物を使う。

タイトル	西東京市 フルーツじる
使用食材	なし、ぶどう、みかん、カルピスソーダ
イラスト	
コメント	カルピスソーダをしるにする。 フルーツをたくさん使う。

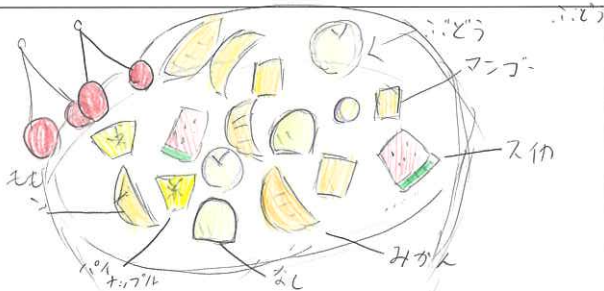
タイトル

西東京市フルーツもりもりポンチ

使用食材

もも、パイナップル、スイカ、さくらんぼ、マンゴー、^{ミカド}ソーダ、^{なし}

イラスト



コメント

ソーダをたっぷり入れる! たくさんフルーツ
(たくさん)
を使う! カラフル。

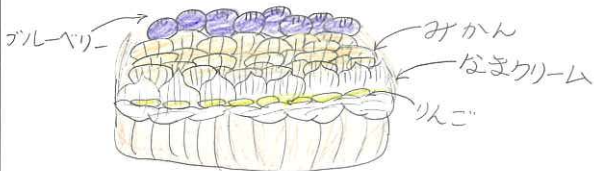
タイトル

西東京のくだものたっぷりアップルパイ

使用食材

りんご・みかん・ブルーベリー

イラスト



コメント

いっしょに、ただのフルーツケーキかと思いきや、一口かじると、にたりんごのあじが口広がる。シナモンをかけるともっとおいしくなる、あまーいケーキです。

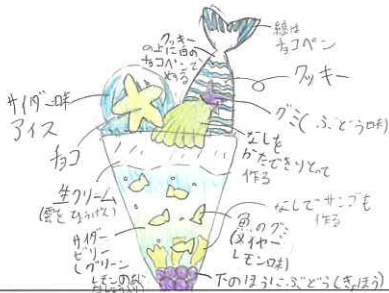
タイトル

西東京マーマイトパフェ

使用食材

マヤー Lemon グリーン Lemon ふどろ、なし、生クリーム、ゼリー、クッキー、グミ、チョコペン、アイス、
 グリーン Lemon は、かきうがひょう

イラスト



コメント

サッパリした Lemon を使っているので、夏にぴったり!

タイトル

西東京めくみちゃんサラダ

使用食材

^{西東京の}レタス、キュウリ、トマト、コーン、

イラスト



コメント

えいようがたくさんあって、そのままでもおいしい。持ち帰りもできる。

タイトル	フルーベリー 寒天
使用食材	粉かんてん、水、ミツカン、フルーベリー
イラスト	
コメント	フルーベリーの味がよくします。

タイトル	西東京 果物 いっぱい パフェ
使用食材	マスカット・ぶどう・ フルーツ・クリーム
イラスト	マスカット ぶどう マスカット クリーム フルーツジェム フルーツ フルーツ クリーム クリーム
コメント	フルーツをたくさんつかう! クリームをたくさんつかう!

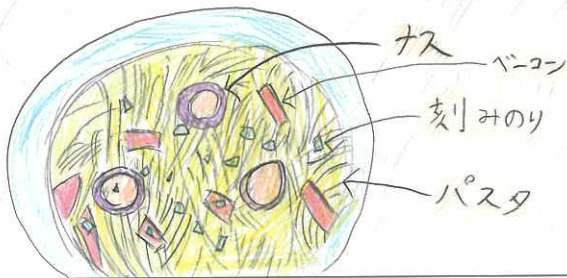
タイトル

西東京市野菜を使ったパスタ

使用食材

ベーコン、ナス、刻みのり、パスタ

イラスト



コメント

野菜をたくさん使う。女性にオススメ。〇〇
ナスがめいん。
おもちり帰りができる。

タイトル	しゃんの野菜たっぷり、ロイズ炒め (バター炒め)
使用食材	じゃがいも、ピーマン、ウインナー、コーン、バター、えだまめ
イラスト	
コメント	しゃんの野菜をたくさん使う。じゃがいもは、一口サイズに切る。かんたんに作れる!

タイトル	ピーマンの肉づめのチーズ焼き
使用食材	ピーマン・肉・チーズ・カレー米粉
イラスト	ピーマン $\frac{1}{2}$ [たて切り] もろい もどかい でもよい に もよい チーズ カレー米粉
コメント	ピーマンが苦手な人もこくふくで きる米粉料理

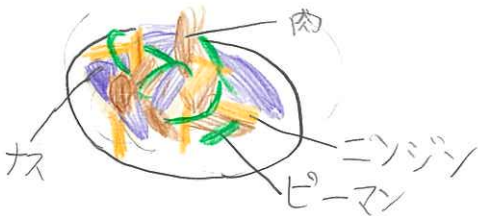
タイトル

西東京野菜いため

使用食材

ピーマン、ナス、ニンジン、肉

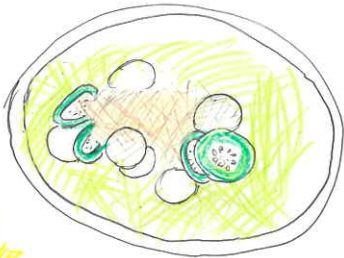
イラスト



コメント

夏野菜がたくさん入ってて地産地消になります!!

タイトル	野菜たっぷり、もりもりポテトサラダ
使用食材	レタス・キャベツ マヨネーズ ハム キュウリ ポテト トマト ピーマン
イラスト	
コメント	レタス・キャベツは「シャキッ」とポテトは「もちもち」2つのしゃっかんがあじわえる、ポテトサラダ！

タイトル	西東京野菜サラダ
使用食材	大根、シタス、きゅうり、かつおぶし 玉ねぎ
イラスト	
コメント	大根、きゅうりをスライス、シタスは千切りにする。玉ねぎはうす切り。

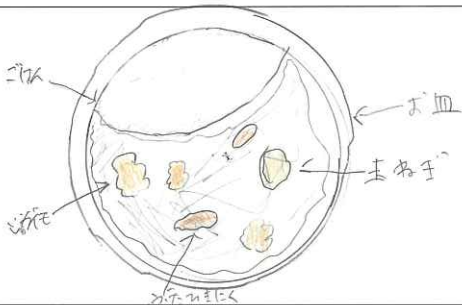
タイトル

里予さいたっふりトライカレ

使用食材

こしはん、ふたねき肉、玉ねぎ、ジャガイモ

イラスト

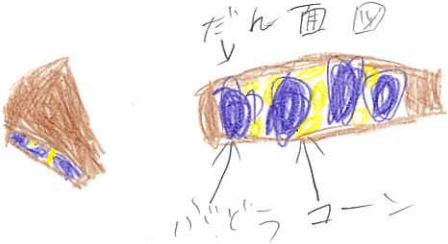


コメント

ふたねき肉をたっふり使う ほかにもいろいろとたっふり使う

タイトル	旬たッぷりのチーズカレー
使用食材	牛肉カレー コーニンじん たまねぎ ツツカ イモ
イラスト	
コメント	このカレーには少しかいそゝると おいしくなるのでぜひ食べてくだ さい

タイトル	西東京肉汁いっぱいコロッケパン
使用食材	パン、コロッケ、キャベツの葉、マヨネーズ
イラスト	
コメント	かめばかむほど肉汁いっぱい! キャベツもいっぱい

タイトル	西東京のぱどらとコーンのパイ
使用食材	ぱどら コーン
イラスト	 だん面 ④ ぱどら コーン
コメント	ふんわりに入れたら持ちがこひかひのう。 れいようもたっ、ソ、しかもおいしい。

タイトル	西東京市四季せついろナシ
使用食材	キャベツ トマト キウリ トウモロコシ にんじん
イラスト	
コメント	西東京市でとれる春、夏、秋、冬の野菜をたくさん入れたナシ。

タイトル	野菜たくさんスパゲッティー
使用食材	ピーマン、ナス、トマト
イラスト	
コメント	トマトのソースをたくさんスパゲッティーにかける。 野菜をたくさん使う。

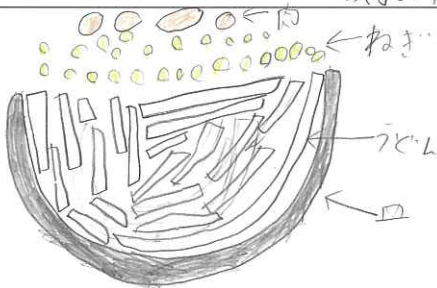
タイトル

西東京市お肉、たっぷりうどん

使用食材

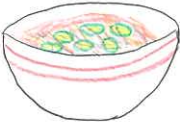
うどん、うどんつゆ、味付け肉、刻みねぎ

イラスト



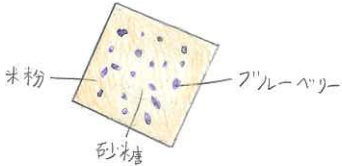
コメント

①うどんをたっぷり使う! 肉をたくさん使う!
持ち帰りもできる。

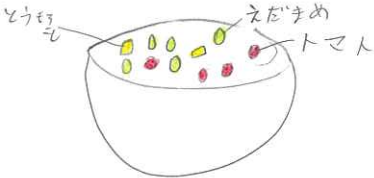
タイトル	西東京夏野菜おいめん
使用食材	めん・トマト・キュウリ
イラスト	
コメント	夏らしい、さっぱりかなおいめんにしました。そこに、西東京市の夏野菜、トマトやキュウリなどを、いれました。

タイトル	西東京市のくだもの野菜たっぷりヘルシーゴーサ
使用食材	じゃがいも、 ^梨 木 _薬 レタス、ゴーサの皮、人参
イラスト	キョーサの中
コメント	ち色さんち色消になるように、じゃがいもと梨は西東京市で できる物にしました。みんなから女子きなキョーサの中にヘルシーな ものを入れれば、女子きなキョーサというよにけんこうになるこ ともひままお！三葉もキョーサというよに食べればたれで

タイトル	旬の野菜たっぷりコンソメスープ
使用食材	キャベツ、トマト、コーン、アスパラガス
イラスト	 A hand-drawn illustration of a bowl of soup. The bowl contains green asparagus, red tomatoes, yellow corn, and green cabbage. Arrows point from the ingredient names to their respective items in the bowl.
コメント	春の旬の野菜がたっぷり！ 西東京市の野菜もはいる！

タイトル	ブルーベリーと米粉のクッキー
使用食材	ブルーベリー、米粉、石砂糖
イラスト	
コメント	体にやさしくもたれにくい米粉! ブルーベリーは旬のくだもの♡ 小さ目で食べやすい。

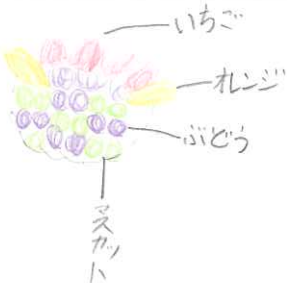
タイトル	西東京市トマトスープ
使用食材	おくらとコーンとトマトスープのもととベーコン
イラスト	
コメント	とてもおいしいのでぜひ試して食べてみて下さい

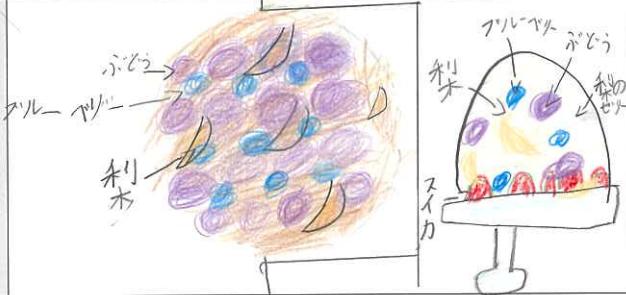
タイトル	おいしい野菜サラダ
使用食材	えだまめ、とうもろこし、トマト
イラスト	
コメント	おいしいものたっぷりはいってるけど二うにいいサラダ

タイトル	彩りサラダ
使用食材	ゆでたまご・グリーンカール・じゃがいも・トマト・キュウリ ドレッシング
イラスト	
コメント	パンといっしょに食べると、おいしい。 パックに入れて、はんばいする。

タイトル	シャキシャキ西東京サラダ
使用食材	きゅうり、えだ豆、とうもろこし、にんじん
イラスト	
コメント	きゅうりやにんじんとうもろこしはシャッキリ! 野菜もたくさん使う!

タイトル	西東京たっぷりゼリー 8 アボ 西東京ぶどうパイ
使用食材	なし、キュウイ、ぶどう
イラスト	
コメント	なしやキュウイをたっぷり使う 0 ぶるぶるでがっつりしている。

タイトル	西東京市フルーツスペシャル
使用食材	いちご、ぶどう、オレンジ、マスカット
イラスト	
コメント	マスカットと、ぶどうを下のほうに、つめる。 フルーツスペシャルだから、フルーツをたくさん使う。

タイトル	フルーツタルト	フルーツゼリー
使用食材	ぶどう・ブルーベリー・梨	ぶどう・ブルーベリー・梨・スイカ
イラスト		
コメント	フルーツたっぷり。	スイカをきれいに切る。

タイトル	夏野菜たっぷり炒め
使用食材	トマト、ピーマン、じゃがいも、ひき肉、とうもろこし
イラスト	
コメント	夏野菜がいっぱい入っているよ！ いろんなしゃんが楽しめます。

タイトル

夏のフルーツゼリー

使用食材

ぶどう グレープフルーツ 梨

イラスト



コメント

たくさんのしずいのフルーツがあるよー
夏のフルーツが入ってます。

タイトル

季節のフルーツグラタン

使用食材

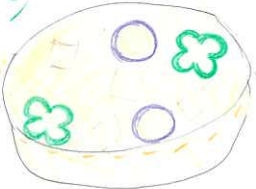
卵黄・砂糖・牛乳・生クリーム・バニラオイル
季節のカットフルーツ・粉砂糖・ミント

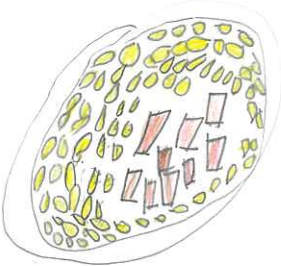
イラスト



コメント

フルーツの上に粉砂糖をたくさんかける。
フルーツは、季節の物を使う。

タイトル	夏野菜たっぷり グラタン
使用食材	じゃがいも、ピーマン、ナス、チーズ
イラスト	□ じゃがいも ✱ ピーマン ○ ナス ■ チーズ 
コメント	チーズたっぷり使う👍 夏野菜はしゅきしゅきじゃがいも はほくほく👍

タイトル	コーンバター ベーコン
使用食材	コーン、ベーコン、バター、黒こしょう
イラスト	
コメント	コーンをた、ふり使え！バターをむっか、 おきちりきりできる

タイトル	夏野菜たっぷりオムライス
使用食材	たまご、玉ねぎ、ナス、ピーマン、トマト、白米、スッキーニ、 パプリカ
イラスト	
コメント	あつあつのたまごに、じゅぎょきの夏野菜が最高にマッチしておいしいオムライスです。ぜひ食べてみてください。

タイトル	栄養たっぷり ユーザ コロッケ
使用食材	じゃがレノも、とうもろこし、たまねぎ
イラスト	
コメント	とうもろこしをたくさん入れる! あまくておいしいコロッケになる!

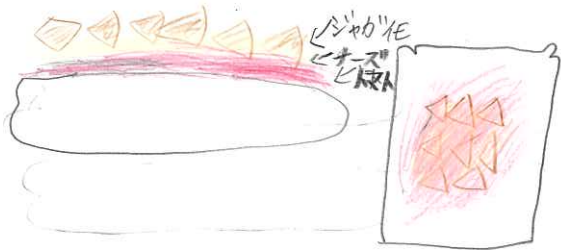
タイトル

西東京市梨ヒザルトーストパン

使用食材

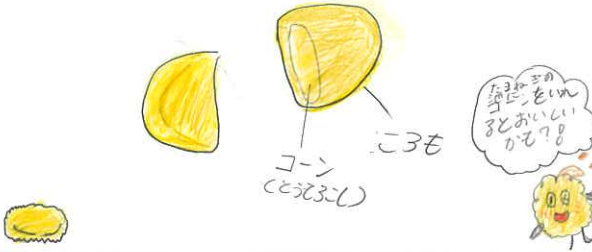
食パン1枚、トマト、チーズ、ジャガイモ

イラスト

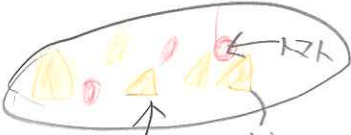


コメント

ジャガイモを小さく切る。
チーズをたっぷりにする。
トマトをたっぷりにする。

タイトル	西東京オリジナル ミートコロック
使用食材	じゃがいも、とうもろこし、合挽き肉、しょうゆ、酒、みりん、おこし、1に3もといりょう、薄力米粉、たまご、生パスタ
イラスト	
コメント	お店でそのまま売っていて、やくだけ!! しかも、すぐできてかんたん!! 🍌🍷 野菜をいれたらえいようたつぱり!!

タイトル	西東京オリジナルーココロック
使用食材	（わりと）半・パン・プロセスチーズ・は・プレーンヨーグルト 半・パン・プロセスチーズ
イラスト	
コメント	このココロックは、土曜日の11時と12時の間に、 黒い色です。

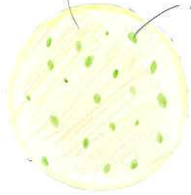
タイトル	じゃがいも トマトのアンチョビ いため
使用食材	じゃがいも 玉ねぎ アンチョビ
イラスト	 味つけは、 アンチョビ だけ。 ← トマト ← じゃがいも ← 玉ねぎ
コメント	アンチョビは、チョービと呼ばれる魚ペーストで、チーズ入れてもイケる

タイトル	西東京くだものたのしみスコーパー
使用食材	ぶどう、かき氷
イラスト	
コメント	さっぱりしていておいしいおやつ

タイトル	たっぷりブルーベリーパフェ
使用食材	バニラアイス・コーンフレーク・生クリーム・ブルーベリー・ブルーベリーソース。
イラスト	(ブルーベリーソース) 生クリーム コーンフレーク バニラアイス ブルーベリー ブルーベリー (レツビ) なべにブルーベリーとさ とう大さじ2をいれ火 にかける。へらで混ぜる。 さとうがとけたら火をと めて止ます。 レモン汁にさじ1を加え て混ぜあわせおい そうこにひかす
コメント	ブルーベリーをたっぷりつかったパフェです。ブルーベリーソースは実、さいに作。たほうがおいしいんじゃないかと思いきり作りました。生クリームをかわいくしめるのがポイントです！

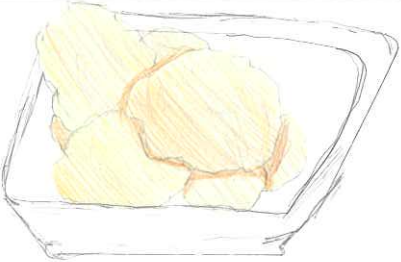
タイトル	西東京野菜たっぴりピザ
使用食材	トマト、バジル、チーズ、コーン
イラスト	
コメント	チーズをたっぷり使う。 持ち帰り易い。

タイトル	アスパラベーコン
使用食材	アスパラガス ベーコン
イラスト	
コメント	簡単にできる。 食べやすい。

タイトル	夏の枝豆ホットケーキ
使用食材	枝豆、ホットケーキミックス、牛乳、卵
イラスト	メープルシロップ、マーガリンなど あらくきざんだ枝豆 
コメント	あらくきざんだ枝豆をたっぷり使う。ホットケーキの上にはマーガリンやメープルシロップなどをかけたりして食べる。

タイトル	なししゅーべっと
使用食材	なし、氷
イラスト	
コメント	夏のすずしい時にオススメ! 材料が少なく、シンプル!

タイトル	えいようまんてん 野菜スムージー
使用食材	ブルーベリー、いちご、ほうれんそう、バナナ
イラスト	
コメント	夏であついてもものめてえいようまんてん、夏のおやつでもおいしい。

タイトル	お茶からオートミールクッキー
使用食材	茶がた(=茶葉) オートミール 砂糖(カサ) 小麦粉 オリーブオイル 水 適量
イラスト	
コメント	ふたんすてしまうお茶の葉を使ってかおりのいいクッキーを作った。 いろいろな茶の葉をつかえる。 かおりも楽しめる。

タイトル	フルーツポンチ
使用食材	ブルーベリー・アトウ・もも・おかん・パイナップル・サイダー
イラスト	
コメント	・フルーツをいっぱいつかう。 ・持ち帰りができる。

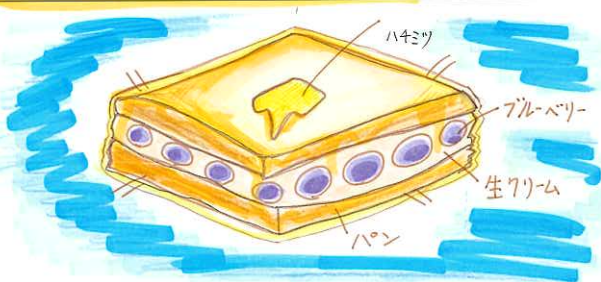
タイトル

ブルーベリーザ・サンド

使用食材

パン、ブルーベリー、生クリーム、ハチミツ

イラスト



コメント

生クリームをたっぷり使う!! 旬の果物ブルーベリーの
持ち帰りできる. 簡単につくれる

使用!!

多く使用

タイトル	梨木 ゴロッ♡とゼリー
使用食材	梨木、ナタデココ、ミント(かざりつけ用)
イラスト	
コメント	夏に食べたいくなる、ひんやりゼリーを考えました！ 西東京市の相田園さんの梨を小んたんに使い、ナタデココも いれて、食感もよくしたことがこだわりです！

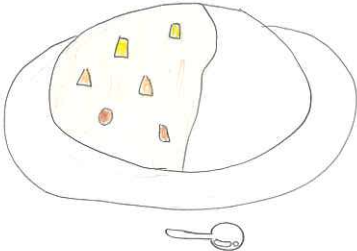
タイトル	シャキシャキ旬の かき氷	元気もりもりめぐみパン
使用食材	氷・ブルーベリーソース・なし ぶどう(皮をはがした)・白玉	トマト・じゃがいも・ナス、ピーマン、えだ まめ、キャベツ
イラスト		
コメント	めぐみの彦貞の白玉にする。夏は暑いので冷たいものを作った。	旬の野菜をできるだけ多く使用しみんなが大女子まなカレーでカレー味にした。

タイトル	野菜たっぷりヘルシー風ポトフ
使用食材	鶏もも肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、かぶ、ブロッコリー
イラスト	
コメント	野菜もたっぷり健康も考えたレシピ、おいしくいただけます。

タイトル	旬のフルーツサンドイッチ
使用食材	ぶどう、梨、桃、生クリーム
イラスト	
コメント	◦具(フルーツ)を沢山のせる! 大きく切る! ◦生クリームもたっぷり!

タイトル	西東京夏ジャムサンド
使用食材	ぶどう、梨、ブルーベリー
イラスト	 ぶどう 梨 ブルーベリー パンの耳ごと
コメント	夏か旬の果物をジャムにする。 果物をたくさん使う！ 耳は切らないですたなく使える！

タイトル	夏野菜のドライカレー
使用食材	ナス、ピーマン、トマト、たまねぎ、ひき肉
イラスト	
コメント	旬の夏野菜がたくさん入っている栄養たっぷり、 りのドライカレーです。 見た目がカラフル！

タイトル	旬の野菜カレー
使用食材	にんじん、たまねぎ、お肉、じゃがいも、(など) お好みにも具材を入れる。 カレー、ごはん
イラスト	
コメント	カレーは色々具材を入れられるのであまっている野菜を入れられるのでエコだと思います。

タイトル	野菜たっぷりサラダサンドウィッチ
使用食材	レタス、人参、たまねぎ、マヨネーズ
イラスト	適度にちぎったレタス (大きめ) 細切(り)人参 多めにマヨネーズ 少しねった玉ネギ (レタスの上) やわったパン
コメント	ヘルシーだけどガブリとかパブリつける!! ダイエットをしている人にも、ガブリパブリたりんにもおすすめ。

タイトル

野菜いため

使用食材

にんじん・アスパラガス・ピーマン・玉ねぎ

イラスト



コメント

簡単でおいしい時間がかからない。

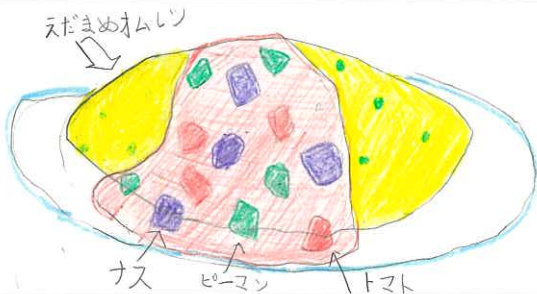
タイトル

西東京市野菜たっぷりソースのえだまめオムレツ

使用食材

えだまめ、卵、トマト、ナス、ピーマン

イラスト



コメント

西東京市の野菜をたくさん使う。
オムレツには、えだまめを入れてソースは、イタリアン
風にして色どりよく!!!

タイトル

トマトとジャガイモのチーズのせ

使用食材

トマト、ジャガイモ、チーズ

イラスト



コメント

とろとしたチーズをたっぷりのける。
トマトとジャガイモをスライスに切って、食感を楽しめるようにする。

タイトル

オムライス

使用食材

トマト、にんじん、塩、卵

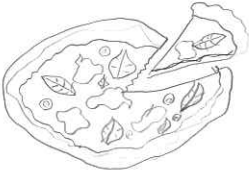
イラスト



コメント

トマトをケチャップで飾る。

タイトル	具材たっぷりカレー
使用食材	米、ノレー、じゃがいも、ナス、にんじん、ピーマン、玉ねぎ
イラスト	
コメント	夏やさいをいっぱい使う カレー

タイトル	やさしいの集まり②
使用食材	トマト、バジル、チーズ、セキルス、ネギ
イラスト	
コメント	

タイトル	もりもり夏野菜 まるごとズッキーニピザ♪
使用食材	ズッキーニ・ミニトマト・ピーマン・カボチャ・コーン・パセリ ベーコン・ピザ用チーズ
イラスト	
コメント	夏が旬、ビタミンCたっぷりのズッキーニが存分に味わえるレシピです！(土台はズッキーニ!!) 夏野菜をたくさんのおせて、栄養バッチリ！ ズッキーニのジューシーさと、チーズとの相性バッチリ！

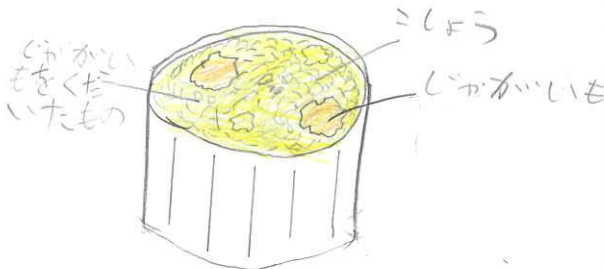
タイトル

シフォンまじっかいもポテト

使用食材

じゃがいも、卵、バター、こしょう

イラスト



コメント

じゃがいもだけでイッぺ出来る。
かんたんのできるのて、すくんに
イッぺ出来る。

タイトル	西東京キャベツたっぷりペペロンチーノ
使用食材	キャベツ、めん、ベーコン、こしょう など
イラスト	
コメント	西東京市で生産がさかんなキャベツをたっぷりを使ったペペロンチーノです。

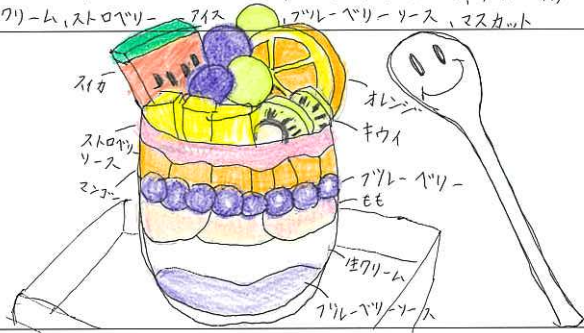
タイトル

元気もりもり幸せいっぱいパフェ

使用食材

ぶどう、もも、パイナップル、マンゴー、キウイ、スイカ、オレンジ、ブルーベリー、生クリーム、ストロベリーソース、アイス、ブルーベリーソース、マスカルット

イラスト



コメント

たくさん果物を使ったので様々な口味が楽しめます。みんなが元気いっぱい、幸せになれますように。

タイトル

ひんやりおいしい2kg重のふとっパフェ

使用食材

ふとっ・アイス
(マスケットと
ふとっ)

・ケーキスホ⁰ンジ(小)
・さくらんぼ

イラスト



コメント

ふとっをおおく使うの

色合いをよくするためさくらんぼ

夏にぴったりのアイスクリーム

タイトル	夏野菜とん汁・果物タルト
使用食材	枝豆・ピーマン・じゃがいも、ナマ・とうもろこし、ねぎ(とん汁用) バニラ・アレルギー・いちご・マスカト
イラスト	
コメント	野菜をたっぷり入れる。(夏の) 夏の果物をたっぷり入れる

タイトル	しそ醤油のスパゲッティ
使用食材	ナス、ピーマン、枝豆、キュウリ、にんじん、しそ、醤油、塩、油 スパゲッティ、ミニトマト
イラスト	
コメント	しそとにんじん、しそ、醤油、塩、油でソースを作る ナス、ピーマン、枝豆はゆでる キュウリは小さく切って生のまま使う ミニトマト

タイトル

春のパーティータルト

使用食材

・夏秋いちご ・ フル - ベリー ・ ふどとう ・ 生クリーム
・ クリームチーズ ・ タルト生地 (つくろがうが) ・ チョコチップ

イラスト



コメント

これは、フルーツがたくさん入ったタルトです。

写真映えもいいです!!

ねこの顔にしているので、お子様も喜ぶと思います。

箱などに入れてお持ち帰りもできたらいいと思います。

また、他の動物のタルトか、あ、いいと思いました!!

ぜひ
採用

おねがい
します!!

タイトル

西東京野菜たっぷりミートパスタ

使用食材

トマト、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ほうれんそう。

イラスト



コメント

・西東京市でとれる夏の野菜を使う!!
・栄養満点!!

タイトル	本当においしい梨タルト
使用食材	梨、タルトの生地 など ...
イラスト	
コメント	・梨は夏が旬!! ・おいしい!! 見映えよし!! ・おしゃれ! 高級感

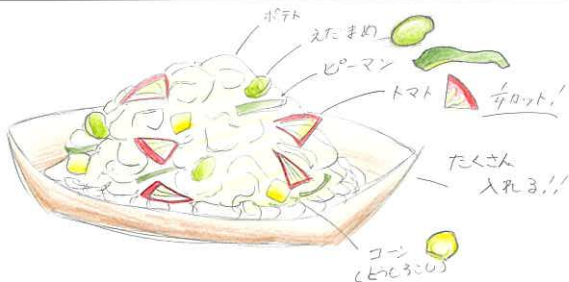
タイトル

目 たくさんポテトサラダ

使用食材

じゃがいも、とうもろこし、えだまめ、ピーマン、トマト

イラスト



コメント

野菜をたくさん入れる!
かんたんに作れる!
好きな野菜でも作れる!

タイトル

夏にぴったり!! さっぱりパフェ

使用食材

メロン・レモン・クリーム・なし
コーンフレーク・キウイ

イラスト



コメント

黄・緑を主に使う!!

さっぱりさせる!!
ガラスは透明

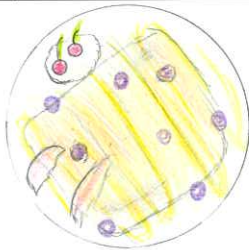
タイトル

フルーツたっぷり旬の果物フレンチトースト

使用食材

・ブルーベリー ・さくらんぼ ・もも ・バター ・メイプルシロップ
・パン ・生クリーム ・たまご ・牛乳 ・砂糖 ・バニラエッセンス (砂糖)

イラスト



トーストの上に
かける!

コメント

・旬のフルーツ、西東京市でさいばいされているフルーツをたくさん
よう!
・持ちかえり◎

タイトル	簡単旬野菜サラダ
使用食材	キャベツ、人参、枝豆、旬野菜(時期にあわせた)、茹でた肉(塩こしょう、さとう、しょう油、ごま油、サラダ油)
イラスト	
コメント	旬な野菜や好きな野菜を使えば、自分の好きな物で栄養がとれると思いました。 好きな時に好きな量で食べれるので簡単。

タイトル	夏野菜トマトカレー
使用食材	
イラスト	
コメント	野菜をたっぷりとかう。

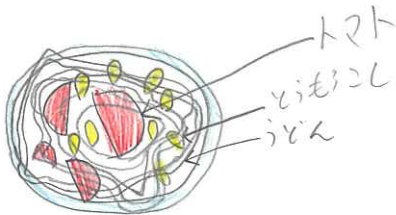
タイトル

夏野菜のサッパリうどん

使用食材

うどん・とうもろこし・トマト

イラスト

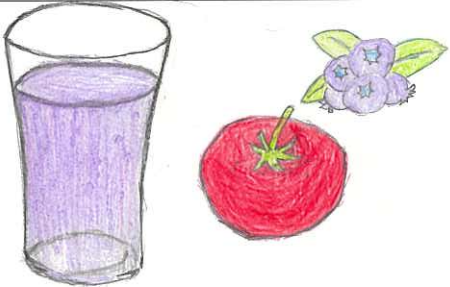


コメント

・とうもろこしをたくさんにする

タイトル	ベリー たっぷりフレンチトースト
使用食材	食パン・牛乳・生クリーム・ブルーベリー・アイス・いちご ラズベリージャム・いちご・バター・メロンソーダ
イラスト	
コメント	とにかくベリーをいもうたさしてあげよう めいがかける。

タイトル	パフェパーティー (名前を仮でもOK)
使用食材	レモンジャベット(自分でつくってもいい) バニラアイス なしさくらんぼ ソフトクリーム
イラスト	
コメント	たいきんはやすめ&みんながたのしめるようにじゅんぱんを考 てくみあわせた。

タイトル	ブルーベリーとトマトの栄養たっぷりスムージー
使用食材	トマト、ブルーベリー(冷凍)
イラスト	
コメント	ブルーベリーとトマトをたくさん使った、栄養たっぷりのドリンク!! 使う材料が少なく、作るのが簡単!!

タイトル

たっぷり梨パフェ

使用食材

梨、チャードル(アイスの上の葉っぱ)、生クリーム、ゼラチン(ゼリーの部分)

イラスト



コメント

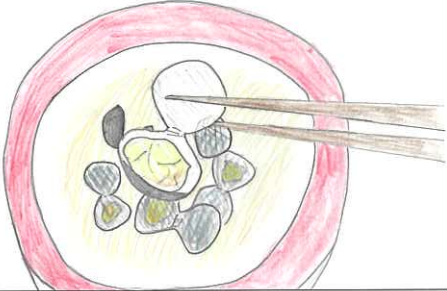
梨の中をくりぬいておくことで、見た目がかっこよくしました。梨、生クリームがあるので、バリエーションが大人と子供ちゃんといいかもかもしれません。パフェ容器は300mLのもので。

タイトル	ヒヤッと冷たいイチゴパフェ
使用食材	イチゴ、ソフトクリーム、イチゴソース、チョコソース
イラスト	
コメント	夏に食べるならアイス イチゴは美味しいマジ最高

タイトル	さつまいものハラダ
使用食材	さつまいも、いんげん、マヨネーズ、アレンジ・グルト、白刺身、塩、しょう
イラスト	
コメント	だんたん作れてさつまいもだから、不思議な感じしておいしく食べられると思う。

タイトル	春野菜のトコトスープ
使用食材	キャベツ・たまねぎ・トコト・オリーブオイル
イラスト	
コメント	春野菜しかないので、体にいいから このメニューにした。

タイトル	里予菜たっぷりスープ
使用食材	キャベツ 肉 はくさい じゃがいも
イラスト	 ... みどり)キャベツ きみどり... はくさい 茶色じゃがいも 赤...肉
コメント	里予をたっぷり使う 栄養がとれる

タイトル	しじみのお味噌汁
使用食材	しじみ
イラスト	
コメント	しじみはおいしい！ しじみを-4°Cで冷凍するとしじみに多く含まれる「オルニチン」という成分の量が8倍になる！ 冷凍することで旨味成分も増える。

タイトル	夏のフルーツポンチ
使用食材	梨・パイナップル・ブルーベリー・ゼリー
イラスト	
コメント	このフルーツポンチの味は、ラムネ味です。 理由は、青色にすることにより、「夏」をイメージにしたからです。

タイトル	あっさりおいしいお菓子パフェ
使用食材	ブルーベリー・ぶどう・アイヌ・ブドウジュース ミント
イラスト	
コメント	旬の食材料をつかってあっさりとしたパフェです。アイヌ・ブドウジュースがからんでおいしいです。

タイトル

桃のヨーグルトパフェ

使用食材

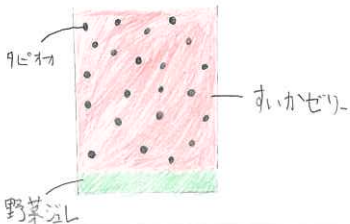
ウエハース ソフトクリーム 桃 ヨーグルト

イラスト



コメント

2つあれば、いっぱい食べられない人でも食べられる。
夏は暑いので、つめたいのがいいと思った。

タイトル	さっぱり! すいかゼリー
使用食材	すいか、クビオカ、野菜ジュ
イラスト	
コメント	暑い夏、さっぱりするデザート!!

タイトル	ねばねばいため
使用食材	オクラ・長いも・ぶた肉
イラスト	 A hand-drawn illustration of a plate of 'nebaneban' (sticky meat) with okra and sweet potatoes. The plate is oval-shaped and contains several pieces of meat, okra, and sweet potatoes. The meat is browned and has a sticky texture. The okra is green and sliced into rounds. The sweet potatoes are orange and sliced into rounds. The plate is set on a white surface, and a pair of chopsticks is placed horizontally below the plate.
コメント	ねばねばの野菜のオクラ・長いもを多く入れた。

タイトル	西東京フルーツのフレンチトースト
使用食材	卵・牛乳・砂糖・梨・ブルーベリー・粉砂糖・バニラエッセンス・ミントの葉・食パン・バター
イラスト	
コメント	梨の上の部分くりぬきバターとシナモンを入れて焼くと焼き梨ができます。それをフレンチトーストにそえてください。またミントを入れると色どりが良くなります！

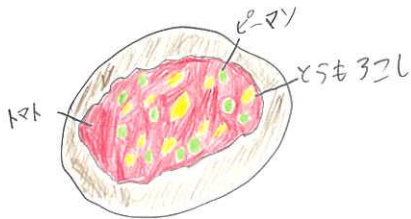
タイトル

夏のやさしいピザ

使用食材

トマト とろもろとしピーマン

イラスト



コメント

ピーマンが"さらい"な人になつてほしい