

タイトル	きのこしベーコン、キャベツのスパゲッティー
使用食材	スパゲッティー、ベーコン、キャベツ、キノコ
イラスト	
コメント	オリーブオイル、にんにく、しお、しょうゆで味つけたイタリアンな口味。西東京市のキャベツ入り。

タイトル

ゴロゴロジャガイモのグラタン

使用食材

マカロニ、とりにく、牛にゅう、こむぎこ、バター、ジャガイモ
(たくさん)、チーズ、エビ。

イラスト



コメント

・ジャガイモをゴロゴロさせる。
・上にもジャガイモをゴロゴロさせる。

タイトル

夏のカラフルサラダ

使用食材

えだまめ、とうもろこし、^(ミニ)トマト、オクラ、^(ペビー)チーズ

イラスト



コメント

赤、黄、緑、黄緑、はだいろを入れてカラフルなサラダにしました。味付けがマヨネーズ、すりごまでえらいようまんてんです。

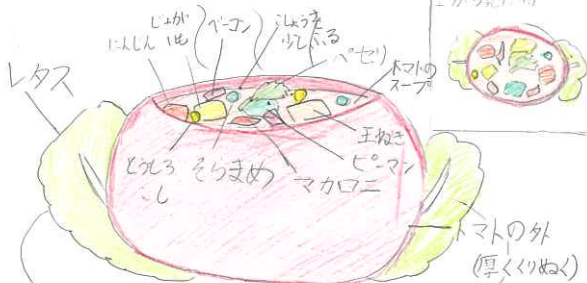
タイトル

トマトまるごとミネストローネ

使用食材

(大分) トマト1個、じゃがいも2個、にんじん1本、玉ねぎ1個、ピーマン (マカロニ・パセリ・そらまめ・レタス は適量) に (しょう油・こし・ベーコン)

イラスト



コメント

・トマトとレタスのお皿は食することかできる!!
 ・ピーマンやそらまめなど、さらいな食で物も食でやすい!!
 ・トマトをまるごと使った夏の料理!!
 ・野菜はたくさんいれる!! ・マカロニは色々な種類のをいれる!!
 ・しょう油を少しだけいれる

タイトル

野菜たっぷりチーズグラタン

使用食材

じゃがいも、えだまめ、ブロッコリー、とうもろこし、チーズ、マカロニ

イラスト



コメント

・夏野菜をたくさん使う!
・チーズもたっぷり!
・小さい子たちも食べやすいように子ども好きそうな野菜を使う!

タイトル

夏野菜のグラタン

使用食材

ベーコン
チーズ、じゃがいも、ピーマン、トマト、(えだまめ、とうもろこし)

イラスト



コメント

えだまめととうもろこしはどちらかが入っても可。特ち帰り可能
色とりどりになるようにバランスよくとりつける。中たけじゃなく外にも野菜を
よく、ベーコンも入れる。

タイトル	ロールキャベツ、ほぼほぼ西東京市のもの
使用食材	キャベツとうもろこし、木支豆、 ^(アタ) ひき肉、ケチャップ
イラスト	 ↓キャベツ エン豆 木支豆
コメント	西東京市の野菜はキャベツ、とうもろこし、木支豆です。とてもおいしい。

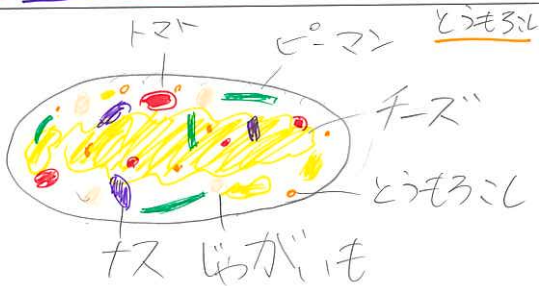
タイトル

夏野菜たっぷりトマトのチーズ

使用食材

トマト、ナス、ピーマン、じゃがいも、焼キ!

イラスト



コメント

西東京市の夏野菜をいれ、チーズもたっぷり入れてそれをオーブンで焼きます。いろんな夏野菜をいれて、色々な色があったのを考えました。

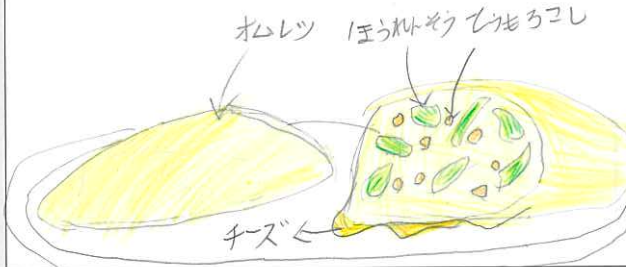
タイトル

ほうれんそうととうもろこしのオムレツ

使用食材

ほうれんそう、とうもろこし、たまご、チーズ

イラスト



コメント

ふんわりとしてほうれんそうのえいようがとれる。
とうもろこしとチーズであまみもとれる。

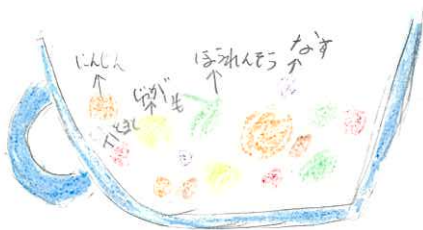
タイトル

栄養バッチリクリームシチュー

使用食材

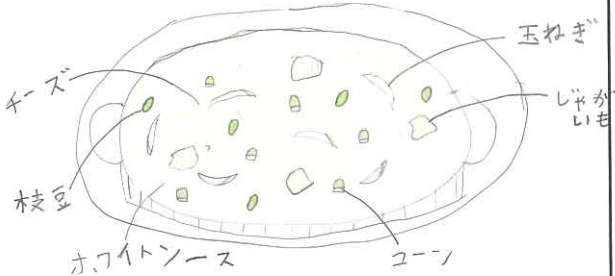
にんじん, なす, じゃがいも, とまと, なす, ほうれんそう, 肉

イラスト



コメント

栄養をよくれる! 野菜を小さく切ると野菜がにがてでも食べれる. 作る日寺間にこまな

タイトル	じゃがいもグラタン
使用食材	チーズ、玉ねぎ、じゃがいも、枝豆、コーン、ホワイトソース
イラスト	
コメント	じゃがいもをたくさん使いました。

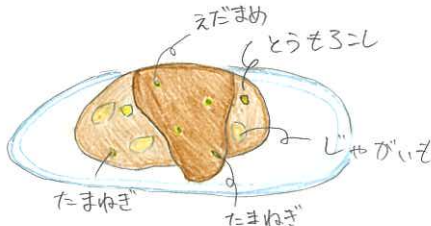
タイトル

ごろごろ野菜のじゃがバーグ

使用食材

たまねぎ、パン粉、ツツメ、牛乳、たまご、ウスターソース、ケチャップ、じゃがいも、とうもろこし、あいびき肉、牛脂、えだまめ

イラスト



コメント

野菜は肉といっしょに混ぜる。・ごろごろするように少し大きめに切る。
 ・やけどきの油は牛脂を使う。・ソースをつくる時は、やいた
 ・えだまめとたまねぎを細かく ときの肉汁を入れる。
 きざんだものを、ソースの中に入れる。・ケチャップ 6 わり、(10わり中)
 ・マッシュポテトを追加(肉と混ぜるとき)弱と、ホムがウスター・ソース 4 わりにする。

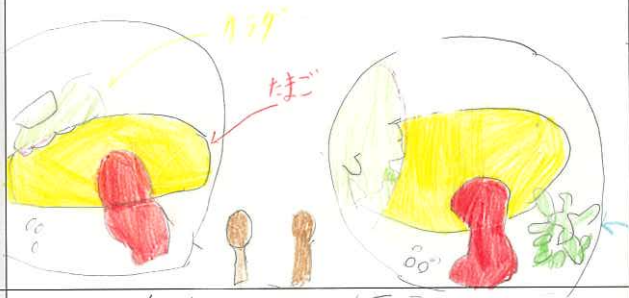
タイトル

みんなが、かんたんに作れる？ オムライス

使用食材

たまご 白いごはん、ケチャップ(いせ)

イラスト



コメント

ケチャップをたくさん使った！
家ですぐ作れて、すごくおいしい。

タイトル

西東京やさいた。ぷりかさいいため

使用食材

ピーマン トマト オクラ お肉

イラスト



コメント

やさしいぷりりのお肉は〜!!ポイントはお肉と人参が美味しかったです!

タイトル

えだまめしらすごはん

使用食材

えだまめ、しらす、しお

イラスト



コメント

しおをかけるとおいしい! 家でも作れる。
バランスのいい食ざい!

タイトル

さっぱりやさしい定食

使用食材

ほうれんそう・とうもろこし・キャベツ・ササギ
ニンジン・もやし・お肉

イラスト



コメント

やさしいをたっぷり使う! 体にも
いい! おもち帰りもできてお
いしい!

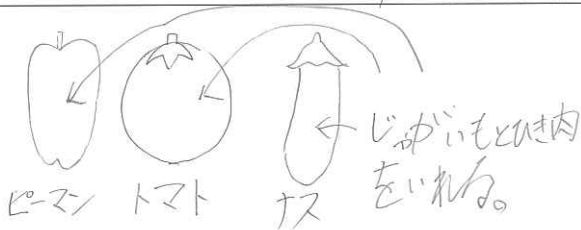
タイトル

3種の肉詰め

使用食材

ピーマン、トマト、ナス、じゃがいも、ひき肉

イラスト



コメント

じゃがいもとひき肉をいっしょにこねる。

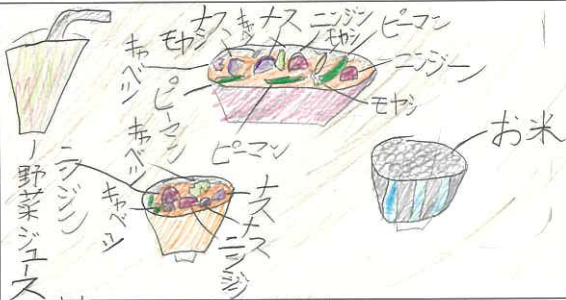
タイトル

西東京市産野菜いため定食

使用食材

ナス、ピーマン、モヤシ、キャベツ、ニンジン

イラスト



コメント

野菜たっぷり使う。野菜ジュースは色々な野菜をたくさん使う。持ち帰りの際は、プラスチック製のケースに入れる。(入れ物) 入れ物を持ってきたらわりびきする。

タイトル	夏のくだものたぷりケーキ
使用食材	生クリーム・スポンジ・マンゴー・ぶどう(かわをむく)・ブルーベリー・梨・グリーンキウイ・ゴールドキウイ
イラスト	
コメント	オレンジ色、むらさき色、黄色、緑色のたぷり太陽をあびた、ジューシーで、ビタミンCがたぷりのトロセカレなケーキです。

タイトル	えだまめポップコーンカップケーキ	
使用食材	チーズ、えだまめ、とうもろこし、ポップコーン	
イラスト	ポップコーン → チーズをまん中に入れて。 チーズ → えだまめ → ← カップ 横から見た絵	コーン チーズ えだまめ ポップコーン ← カップ 上から見た絵
コメント	えだまめとコーンとチーズのあいしょうがさうこう。ポップコーンの食感がアクセントになっています。	

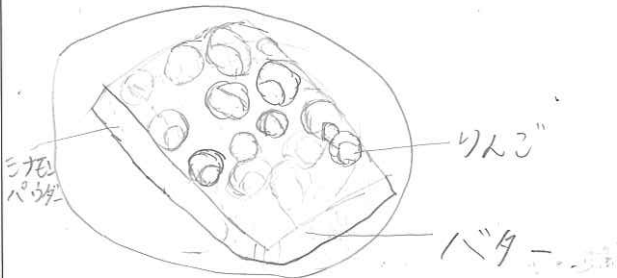
タイトル

アップルパイターキー

使用食材

りんご、バター、シナモンパウダー

イラスト



コメント

バターを焼くとき、果子は必ず土鍋にも
ひたひたに！お寺で帰るや店内でたべる
ことが出来る。

タイトル

お花タルト

使用食材

ぶどう、なし

イラスト



コメント

抹茶クリームの上になしをのせてからぶどうを半分に切ってお花型にのせて飾る。

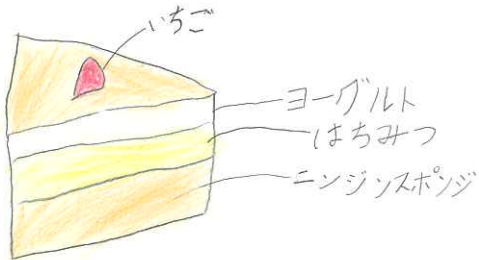
タイトル

キャロットケーキ

使用食材

ニンジン、はちみつ、ヨーグルト、いちご

イラスト



コメント

はちみつは、あまさをかえぬ！
ヨーグルトは、さとう入り。ニンジンには三ヶサ-
に1ヶサを入れる。いちごは、さる口味が、とぎいてい
る。

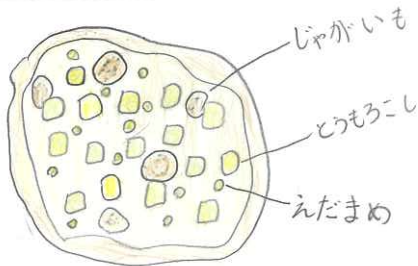
タイトル

ポテトサラダピザ

使用食材

とうもろこし、じゃがいも、えだまめ

イラスト



コメント

ポテトサラダが好きな人におすすめ!

ほんもののポテトサラダをパンにのっけています!!

タイトル

ハンバーグピザ

使用食材

ハンバーグ、
ぶらごりー、ぶらうと チーズ

イラスト



コメント

えいようめん。すこいあひる

タイトル

肉づかいセサ

使用食材

肉、じゃがいも、とうもろこし、トマト

イラスト



コメント

つくるとしたら糸会の通りにつく
てくたさいもちりきりもてきる
大きさにしてください。肉はうまか

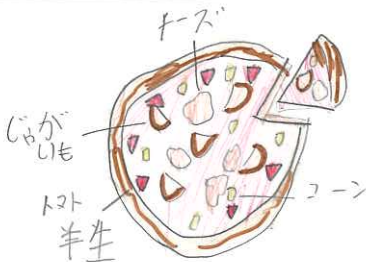
タイトル

トマじゃがピザ

使用食材

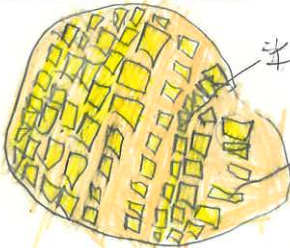
トマト、じゃがいも、チーズ、コーン
(エッツォレラ)

イラスト



コメント

トマトは半生で、トマトソースとともにつかう!
ピザの耳はふわふわにする!
じゃがいもはかさが食べられる物

タイトル	西東京ごはんぶりピザ
使用食材	チーズ、コーン
イラスト	
コメント	コーンがたっぷりなのでチーズもほかほかです。もちがえいもてきまつ

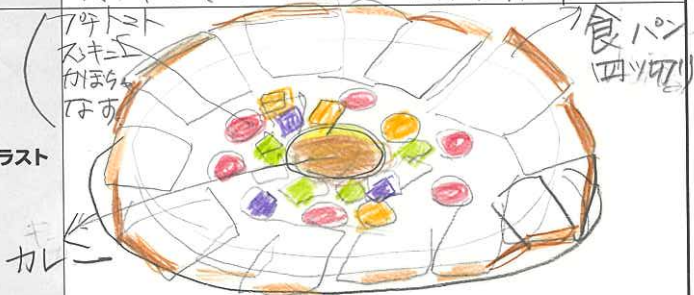
タイトル

夏やさいとカレーのパンボサ

使用食材

食パン、とろけるチーズ
スッキーニ、たまご、かぼちゃ、アボカド

イラスト



コメント

① 野菜、をいれためる。(おとこしゅうをふる)
② お皿にパンを四ツ切りしてたはる。
③ 野菜、まん中に キーモカレー、を入れて
とろけるチーズをのせてやる。

タイトル

西東京野さいたっぷりチャーハン

使用食材

① えだ豆 ② ピーマン ③ ぶた肉 ④ コーン ⑤ キャベツ

イラスト



ーごはん

コメント

おいしいチャーハンを作って
アレンジOK
ほいす。

タイトル

夏やさいたっぷりレーメン

使用食材

ヒーマン、マト、えだまめ、キムチ^{レーメンの}、~~めん~~、しる、じゃがいも

イラスト



コメント

夏にもちょうどいいひんやりしたやさしいや
しる。野菜をたくさん使うもちりもちりで

タイトル

夏野菜たっぷりのシュウマイ

使用食材

オクラ、枝豆、小松菜、たまねぎ、お肉

イラスト



コメント

ふつうには入れないオクラを入れた。
中には野菜をたっぷり入れる。
もちろんお肉もしっかり入れる。

タイトル

えだもろこしチャーハン

使用食材

えだまめ、とうもろこし、ひき肉、お米、こしょう

イラスト



コメント

えだまめとコーンを同時くらいに入れる。こしょうを入れることで少しだけスパシー? に出れると思います!

タイトル

西東京野菜ラーメン

使用食材

ねぎ、ほうれん草、めんま

イラスト



コメント

ラーメンの上にはためた里野菜を
たっぷりのはる。

タイトル	西東京野菜 たっぷりすし
使用食材	えだまめ、やさい、きゅうり、ミニトマト
イラスト	
コメント	えだまめをたっぷり使うやさい をたっぷり使うきゅうりもミニトマトも

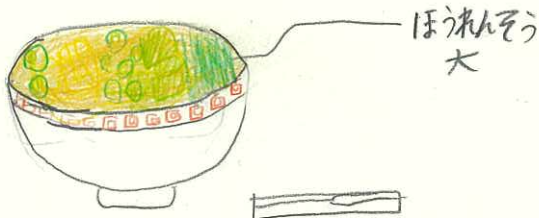
タイトル

めぐみちゃんいろうラーメン

使用食材

キャベツ、ほうれんそう、ネギめん、オクラ

イラスト



コメント

いろうラーメンが好きな人におすすめ



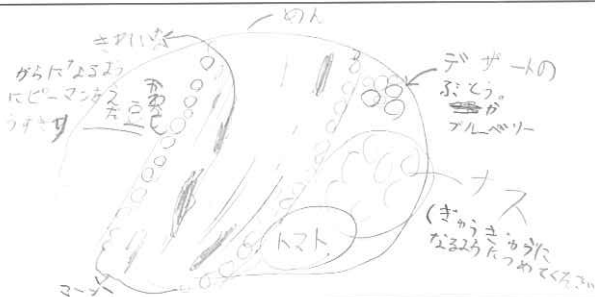
タイトル

さあやがあまの川 そうめん

使用食材

①めん、トマト、きゅう、ごぼう、ブルーベリー、えんどう、ほうろく、ナス、コーン、
②ゼーメン、えんどう

イラスト



コメント

めんは天の川のイメージがわかりやすいから、さあやがあまの川にしてみました。
さあやがあまの川にしてみました。
さあやがあまの川にしてみました。

タイトル

めぐみちゃんおにぎり

使用食材

キャベツ・米・えだまめ・チーズ・ハム

イラスト



ごはん^はえだまめとまぜて、「えだまめごはん」にする。

コメント

・目の部分は、最初にチーズを丸くしてからおき、次に、つぶしたえだまめを、おく。ひとみは、はむでやる。
・キャベツは、塩でまぶす。
・口~~は~~のりです。

タイトル

野菜たっぷり栄養まんてんスパゲティ

使用食材

スパゲティ・ハム・にんじん・ブロッコリー・たまねぎ

イラスト



コメント

苦みなブロッコリーも、糸状にくちぎって食べられるようにしました。

タイトル

えだ豆コーンご飯

使用食材

えだ豆、コーン(とうもろこし)、バター

イラスト



コメント

お弁当にも入れられる! 色とりかい!!
持ち帰りもできる。野菜がいっぱい入る!

タイトル

夏野菜のパスタ

使用食材

トマト・えだまめ、とうもろこし、塩、こしょう

イラスト



コメント

夏野菜が多く「シャキシャキ」と食感が良いと思います。
トマトは少し大きめに切ります！ 野菜たっぷりです！

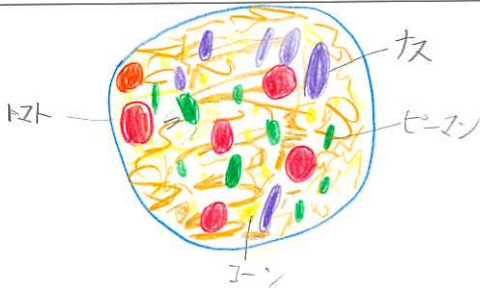
タイトル

野菜パスタ

使用食材

トマト、ナス、ピーマン、コーン

イラスト



コメント

シャキシャキの食感がいい。

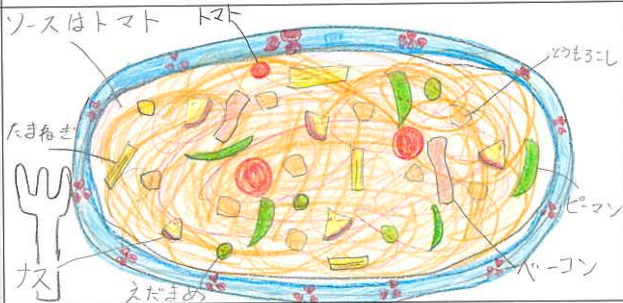
タイトル

具たくさんお肉ポリタン

使用食材

トマト、ナス、とうもろこし、ピーマン、えだまめ、たまねぎ、ベーコン

イラスト



コメント

野菜をたくさん入れる!
ふ、たん 入れない えだまめなども入れる。

タイトル

夏やさしいたっぷりカレー

使用食材

えだまめ、じゃがいも、とうもろこし、ルー(カレー)

イラスト



コメント

お家でも、かんたんにつくれる！
にがてなやさしいが、おいしい。

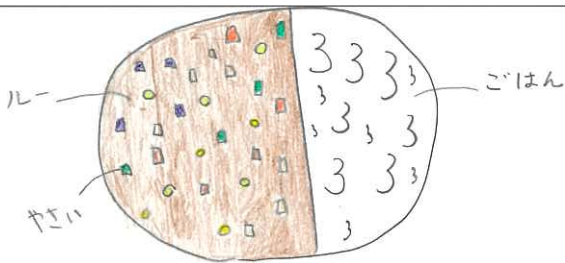
タイトル

野菜たっぷりきざみカレー

使用食材

えだまめ、ピーマン、じゃがいも、トマト、ナス、とうもろこし

イラスト



コメント

野菜もたっぷりつけて、こまかときざんで下さい！
ごはんの下にもルーがあるといいかも！
おもちかえりOK！お子様もアリ！（少なめ）

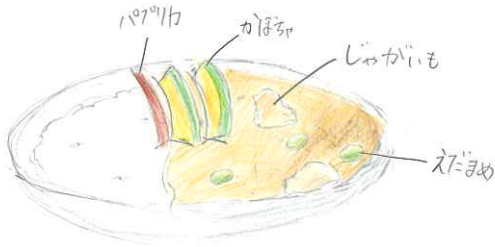
タイトル

色鮮やか夏野菜カレー

使用食材

かぼちゃ、エドマメ、パプリカ(赤)、じゃがいも、たまねぎ

イラスト



コメント

かぼちゃと赤パプリカは素揚げにして食べる。
色鮮やかで元気になるカレーです。

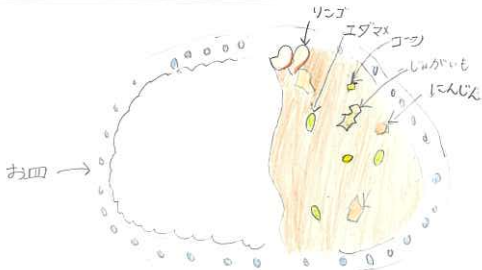
タイトル

西東京 リンゴ入りカレー

使用食材

リンゴ・えだまめ・コーン・じゃがいも・にんじん

イラスト



コメント

リンゴは切った物を少し。
野菜はたくさん使う!

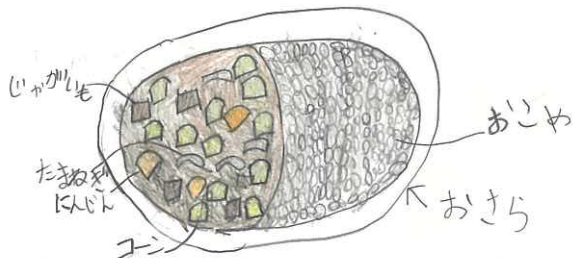
タイトル

とうもろこし たっぷりリカレーライス

使用食材

おこめ、コーン、じゃがいも、たまねぎ、にんじん

イラスト



コメント

コーンをたっぷり使う。
おこめもたっぷり使う。
持ち帰りもできる。

タイトル	えだ豆とともろこしのチーズヤキパン
使用食材	パン生地、コーン、えだ豆、トマト、チーズ、 ベーコン、ジャガイモ、マヨネーズ
イラスト	ベーコン チーズとマヨネーズ トマト えだ豆 コーン ジャガイモ
コメント	やさしい味なのにでもおいしく食べられるパ ン。チーズとマヨネーズがはつくんの。

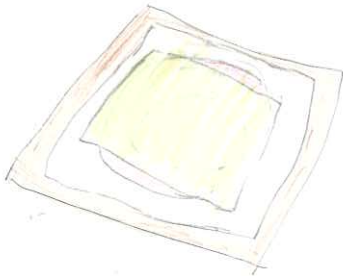
タイトル

ハムチーズ

使用食材

しょうパン ハム チーズ

イラスト



コメント

すごくおいしいよ。
ケチャップをパンにだし

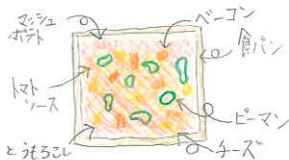
タイトル

カラフル夏ピザトースト

使用食材

食パン、トマト、じゃがいも、ピーマン、ベーコン、とろろこし、チーズ

イラスト



コメント

カラフルな野菜を食べて暑い夏を元気に楽しもう!!

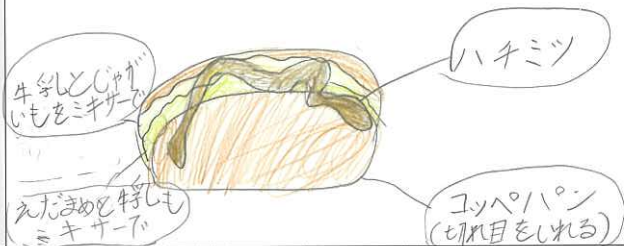
タイトル

えだまめとじゃがいものスイートサンド

使用食材

えだまめ、じゃがいも、牛乳、ハチミツ、コッペパン

イラスト



コメント

・ニュースで牛乳がずられていることを知って、これで少しでもずてる量がへればいいな~と思いました!
・甘すぎないように、牛乳を野菜とミキサーでまぜてとろろにします。ハチミツは上に~~~~~というはみなみとした糸状上にしてください! ・コッペパンは、学校

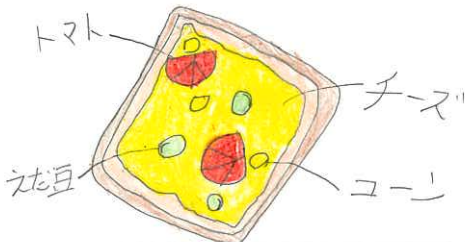
タイトル

やさしいたっぷりチーズパン

使用食材

トマト、とうもろこし、えだまめ、チーズ。

イラスト



コメント

えいほうがある物をたくさん使いました。
カラフルにしました。子どもに人気のあるや
さいを使いました。

タイトル

使用食材

イラスト

コメント

東京都のたからリサーチセット

レタ、トマト、たまねぎ、ピクルス



ハンバーガーがおいし
そう！

タイトル

夏のパリパリサラダ

使用食材

レタスとポテトチップス

イラスト



コメント

レタスをいっぱい使う。
ポテトチップス + 100g

タイトル

フライド パンプキン

使用食材

かぼ"ちゃ、レタス、ケチャップ、マヨネーズ、塩

イラスト



コメント

フライドポテトのかぼ"ちゃはん
かぼ"ちゃの色とレタスの色できれいな色に!!
ケチャップやマヨネーズ、塩などの調味料をのせてご自由に

タイトル

野菜たっぷりミネストローネ

使用食材

トマト・ジャガイモ・レタス・ベーコン・たまねぎ
スッコーニ・なす・ほういし・キャベツ・レタス

イラスト



コメント

美味しくて野菜がたべとんとれる。
スープ。

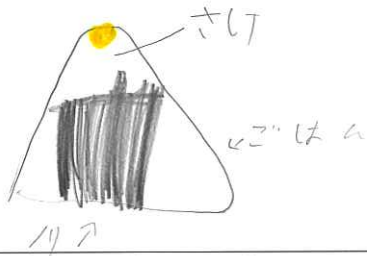
タイトル

西東京のいつも、さけおにぎり

使用食材

ごはん、いりもきけです。

イラスト



コメント

さけがおいしいです。

タイトル	ブルベリータピオカ
使用食材	タピオカ、ブルベリースムーズ
イラスト	
コメント	それはのんでからのあたかしみ!!

タイトル

ブルベリーのジュース

使用食材

ブルベリー

イラスト



コメント

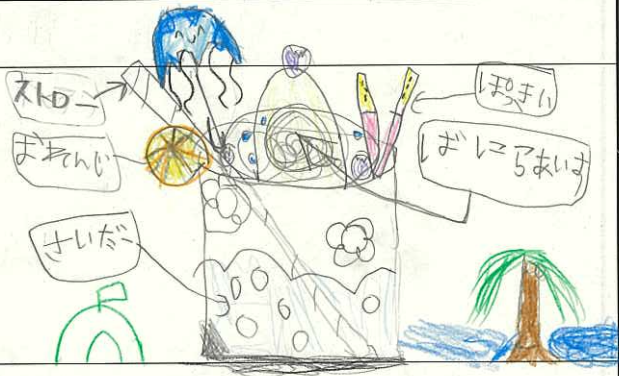
ブルベリー

タイトル

ブルーベリーヨーグルトラムネ

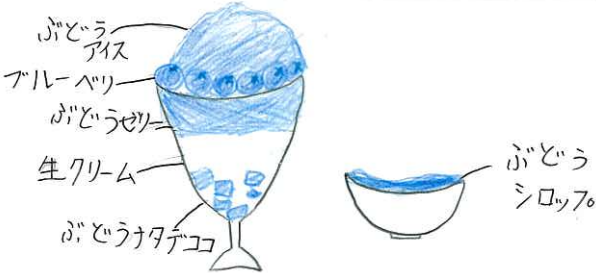
使用食材

イラスト



コメント

はちみつとしょうがの味

タイトル	ぶどうとブルーベリー パフェ
使用食材	ぶどう、ブルーベリー生クリーム
イラスト	
コメント	ぶどうをいっぱい使う! ぶどうシロップをパフェにかける。 テイクアウトもできる。

タイトル

夏野菜のマフィン

使用食材

にんじん、オクラ、コーン、ブルーベリー、トマト、チーズ、ジャガイモ

イラスト



コメント

きずりきずりができる。色んな野菜をつかっているのと、とてもおいしい。

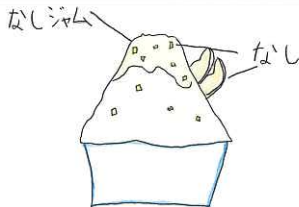
タイトル

なしジャムかき氷

使用食材

なし、ジャム(さとう)

イラスト



コメント

なしもりたくさんのかき氷が食べられる!!

タイトル

野菜たっぷりミルクスープ

使用食材

牛にゅう、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ベーコン、じゃがいも、とうもろこし

イラスト



コメント

体にやさしい。カルシウムたっぷり。さめてもおいしい。
とうにゅうでもおいしく食べれる!!

タイトル

夏のオレンジ系つめあわせパフェ

使用食材

パイナップル、バナナ、マンゴー

イラスト



コメント

夏にとれるオレンジ系のフルーツをたくさん
入れた、つめあわせパフェにしました。

タイトル

フルーツいっぱいストロベリーパフェ

使用食材

いちご、スポンジケーキ、チョコレート、クリーム、しらたま、あيس

イラスト



コメント

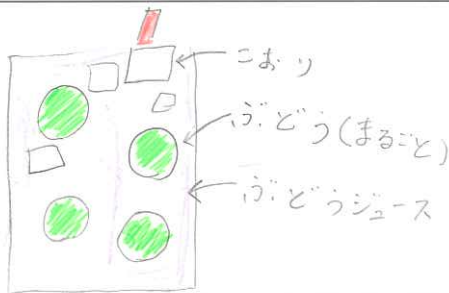
タイトル

ダブル
ふどとうジュース

使用食材

ふどとう(かあをむく)

イラスト



コメント

小さいでものめるたんさんなし!!

ふどとうを数々こいれ、ふどとうは、たねなし

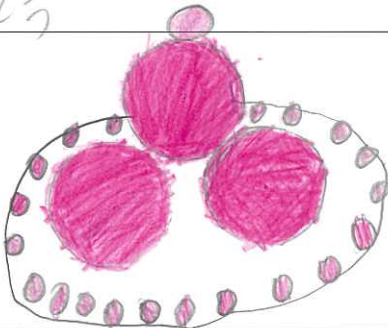
タイトル

ジュージューブドウ ジャーベット

使用食材

うーどら

イラスト



コメント

ブドウ、ジャーベットの生おろしと上にうーどらをおく。あまくておいしいジャーベット。

タイトル

西東京フルーツたっぷりジュース

使用食材

ぶどうジュース・なしシャーベット・ホイップクリーム・
ブルーベリージャム・ブルーベリー・ぶどう

イラスト



コメント

ひんやりめたいジュースで心も体もかんやりまきり!
夏にぴったりのドリンクです!

タイトル

西東京ブドウたっぷりブドウパズ

使用食材

ブドウ、ブドウアイス、ブドウソース、バニラアイス、コーンフレーク

イラスト



コメント

フタをすれば持ち帰りもできる。
ブドウをたっぷり使ったブドウソースとバニラアイスがさっぱりしておいしいと思います。

タイトル

Summer = Shake

使用食材

梨・ぶどう・スイカ・ブルーベリー・氷・牛乳

イラスト



コメント

夏は暑くてすぐ疲れてしまう...そんな時に!!
飲めばすきり★果物のシャキシャキ感.なども残っているの
で.後口味がとてもいいです!ぜひ手軽に飲んでみてください.

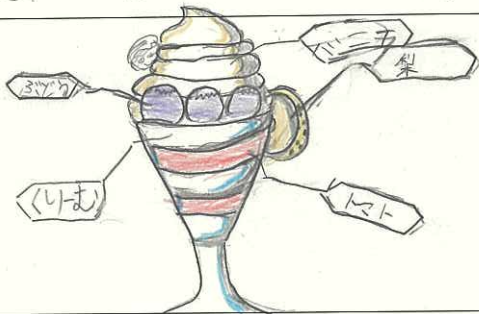
タイトル

めぐみちゃんパフェ

使用食材

ぶどう、バニラ、クリーム、トマト、梨

イラスト



コメント

バニラとクリームおすすめです。
ぶどうとトマトがおいしいです

[illegible]

タイトル

フルーツ たっふり野菜入りゼリー

使用食材

パイナップル、モモ、みかん、ナタデココ、ぶどう、にんじん

イラスト



コメント

フルーツがたくさんで、食べやすい!!
野菜をかんじないから気づかないうちに、栄養が取れる!!
ぜひ、みなさんに、食べてもらいたいです!!
※くだものが下になっていますが、実際は、野菜が下です!!※