

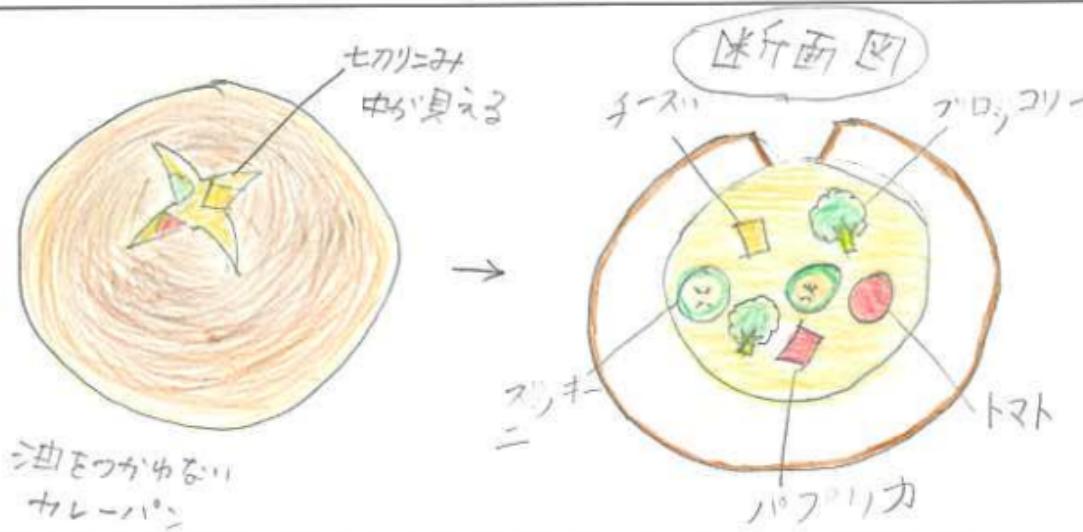
タイトル

里芋サモアベイクのカレーパン

使用食材

ブロッコリー、トマト、レタス、ハーフブリカ、オクラ、チーズ

イラスト



コメント

野菜が食べやすいように、カレーの中に入れ
パンに包んで火焼く。チーズも入れて、
食べこなえのあるカレーパンです。

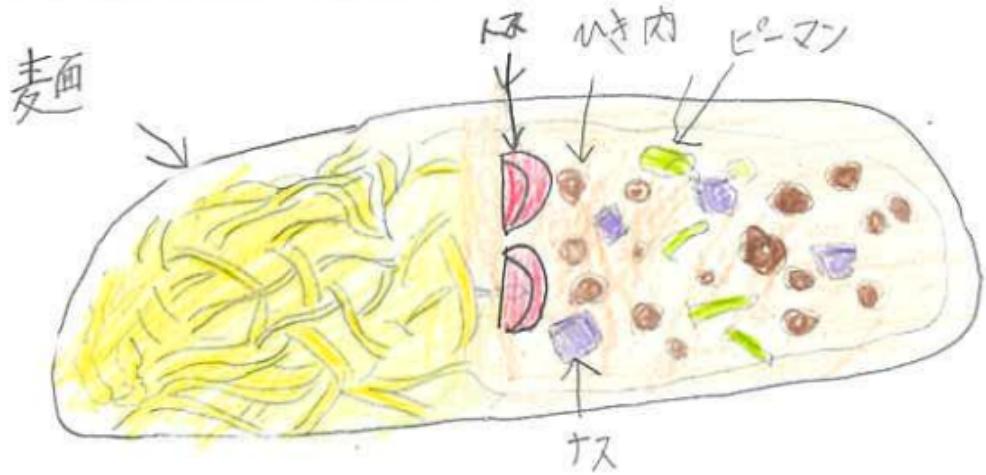
タイトル

西東京里野菜いっぽい ジャージャー麺

使用食材

麺 ひき肉 ナス ピーマントコト

イラスト



コメント

野菜がいっぽいでおいしくてひき肉
もいっぽいはいてすごくおいしくて味
はからくなくて普通の味です。

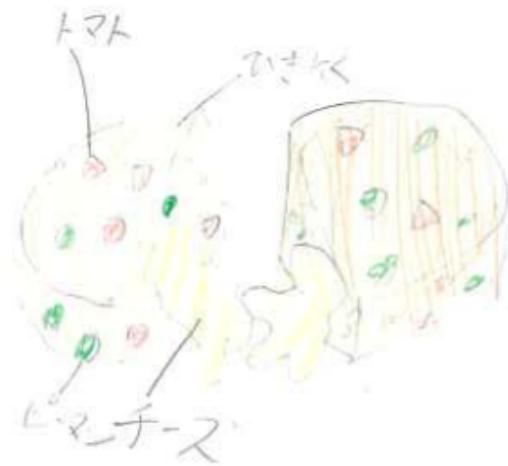
タイトル

野菜チーズハンバーグ

使用食材

ピーマン、トマト、チーズ、ひき肉

イラスト



コメント

チーズをいっぱい入れ、トマトとピーマンをみじん切りにして、いっぱい入れる。チーズをくろこにする。ひき肉をよくこねる。

タイトル

西東京野菜のポテトクリームコロッケ

使用食材

じゃがいも、えだ豆 玉ねぎ、とうもろこし

イラスト



コメント

- ・あまみのあるポテトクリーム♡
- ・とうもろこしをたくさん入れる！

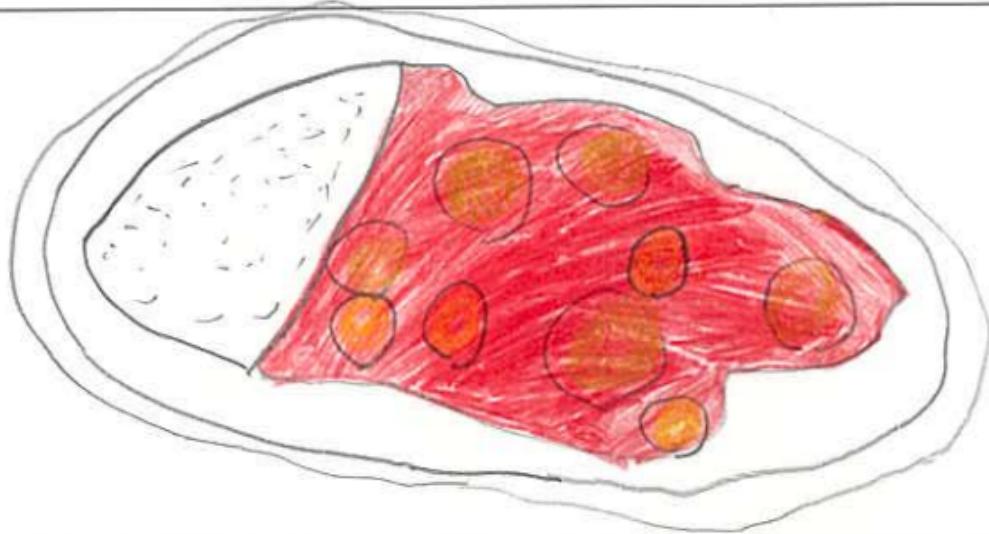
タイトル

しょんのえだまめハヤイライス

使用食材

えだまめ、トマト、トウモロコシ、じゃがいも

イラスト



コメント

えだまめは、しおづけでから、入れる。
とうもろこしとトマトの味がまとまっておいしい!
お持ち帰りはできない。

タイトル

西東京野さいたつりハネストローネ

使用食材

トマトたまねぎ、ピーマン、パプリカ、コーン、こまつな、ズッキーニ、

イラスト



コメント

$\frac{2}{3}$ 野さいにする!色々な野さいを使う!

ほのかほかにする。次の日は味がここんても、

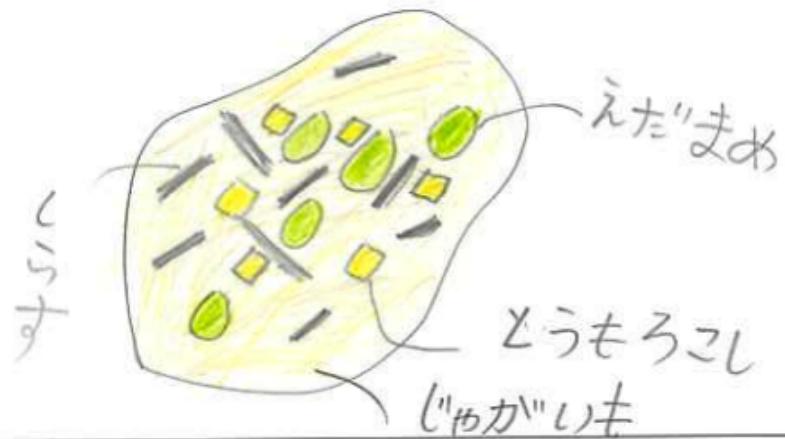
タイトル

やさいたっぷりホテトサラタ"

使用食材

"やがいも、とうもろこし、えだまめ、しらす

イラスト



コメント

しゅんのやさいをいはい使った。
子どもがすきなやさいを使つた。

タイトル

西東京里予さいのカラフルロールパン

使用食材

とうもろこしあん、えだまめチーズ、ベーコン

イラスト



コメント

チーズはせんたいにからめてほんのりあまい!
食じにもあやつにもちょうどいいです。
ベーコンすぎるにもおすすめです!

タイトル

ブルーベリーカップケーキ

使用食材

ブルーベリー、さくらんぼ(いちご)みかん、生クリーム

イラスト



コメント

いちごソースはいちごをつぶしてたらしくて、そのままであらわすのが生クリームで、あっていい味です。また、めのう味もおいしいカップケーキですが、上のくだもののは、めだつようにあります。とくにメインは、ブルーベリーで、いちごソースとブルーベリーが、あまりほかのくだもののが、もっとちまくなります。このカップケーキは、家でモイタれるので、ぜひみなさんも作ってほしいです。

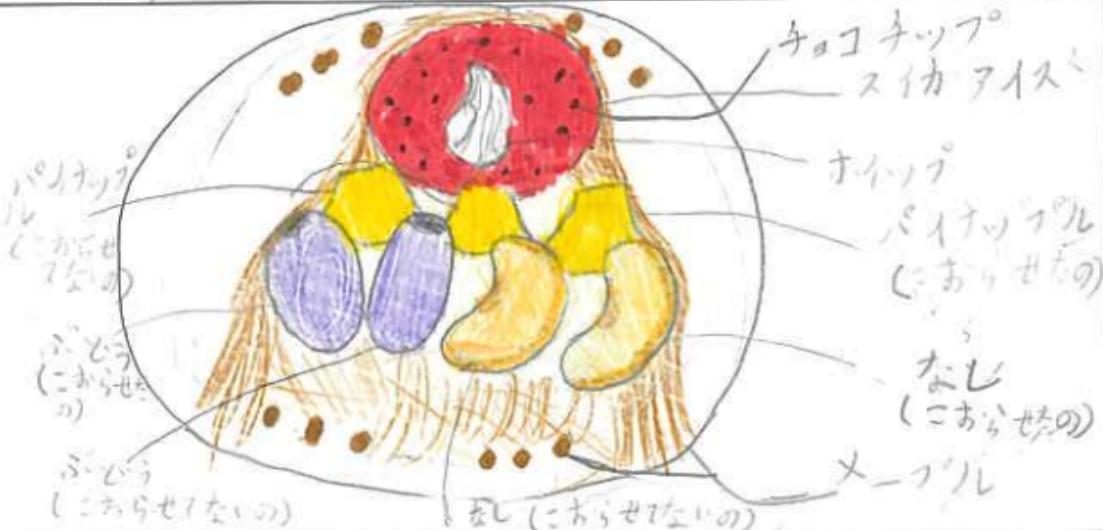
タイトル

夏にはピッタリひんやりしたもの

使用食材

パイナップル、なし、ホイップ、チョコチップ
スカッシュアイス、メープル、ブドウ

イラスト



コメント

メープルシロップでモチモチなので、
少し重いかなと思ったら、
くだものはこなしたのよーから、せきないのがつがて、
しつかんむけのしんだりあじきくらべたりで、くるんで見るので

タイトル

夏のくだものお花チーズタルト

使用食材

ブルーベリー・ぶどう・梨・仔シフ・マスカット

イラスト



コメント

クッキーの戸所はカリカリで、中の戸所はとろけちゃう
タルトと、夏のくだものたっぷりのタルト。ぶどう・マスカットは
ブルーベリーがすばさを引き出して、甘ずっぱい。
くだものはたくさん入る。お持ち帰りOK。

タイトル

ちよげきかう野菜たくさんラーメン

使用食材

とうがくらし、タバスコ、からめぎ七味とうがらし
(4本) (10はい) (20はい)

イラスト



コメント

大・中・小・もりがえらべて、げきからずきには、
ちまらねいからさ。バスタオルをもっていかないと
あせがくにやうかづ!!

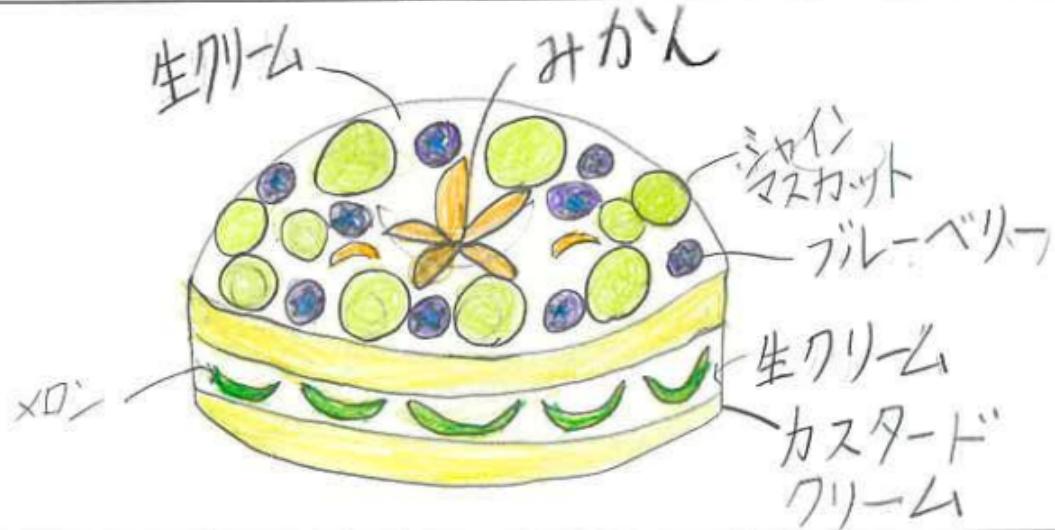
タイトル

夏のくだもの(?)ケーキ

使用食材

メロン・シャイン・マスカット・ブルーベリー・みかん
(甘い)

イラスト



コメント

シャインマスカットは甘いのにしてください。
メロンは、かわをとり、みかんも甘いものにして
ください。くだもののはたくさんせる。
カスタードクリームと生クリームをこうごに。

タイトル

やさいたこりオムライス

使用食材

すべて(えだもみピーマンじゅがくもトマトケチャップもろこし)

イラスト



コメント

やさしいにはん(ニコーンピーマンえだまめカットしたトマトをつぶしたもの)をこはんにませ。それをこはんにのせます。その上にオムレツの中にやさしいをたたくといれてそれをこはんの上にのせます。中にはたくさんやさしいが入っています。ナイフで七刀たら、やさしくてささやかに切ってください。おちこきたやさしいごはんに生こなして、たべておいかきあいわくとくさり。フロントのせいかけてOKです。

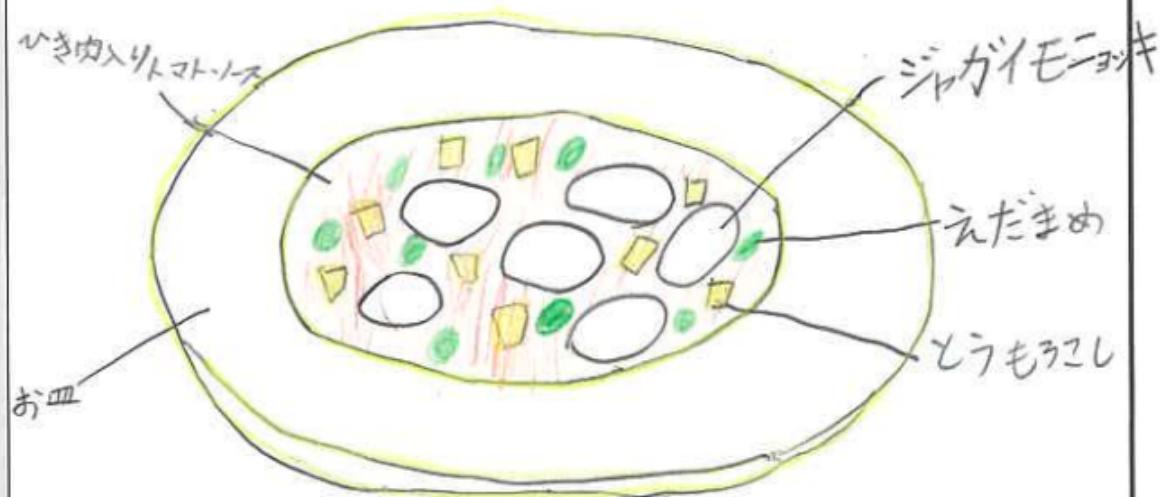
タイトル

西東京夏野菜ニヨッキ

使用食材

シャガイモ、えだまめ、とうもろこし、トマト、ひき肉

イラスト



コメント

赤い黄色い緑が入っていて色がきれいでニヨッキのモチモチと、とうもろこしとえだまめのプチプチの食感がちがって、楽しく食べられます。

タイトル

「3×3チーズハンバーグ」

使用食材

じゃがいも・たまねぎ・キャベツ

イラスト



コメント

じゃがいもと、たまねぎがねりこまれて3。

チーズを3かけチーズにする。中からで3.

タイトル

西東京市のブルーベリーと、びじうのアイス

使用食材

ブルーベリー、ぶでー、チョコ

イラスト



コメント

チョコをいっぱいかける!!
アイスのまわりにいっぱいブルーベリーとびじう
を使う!!

タイトル

カラフルひんやりゼリー

使用食材

かいじゅう
みかん。れいとう
ブルーベリー。いちごジャム・なしあじのゼリー

イラスト



コメント

フルーツをたっぷりつめたくて、夏に、ひたりな、ゼリー。シュワシュワもたのしめる。

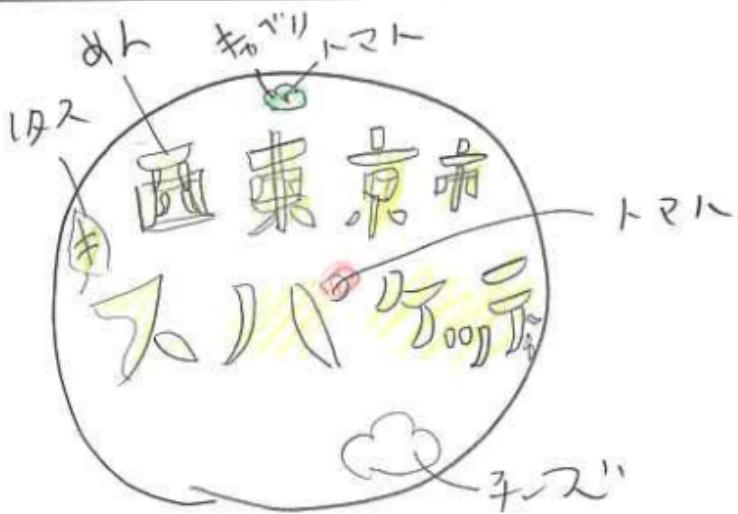
タイトル

西東京市スペッティ

使用食材

トマト、チーズ、レタス、キャベツ、(めん)

イラスト



コメント

スペッティのかざりを野菜でいは。いはる。渠はお四の上かなるように。

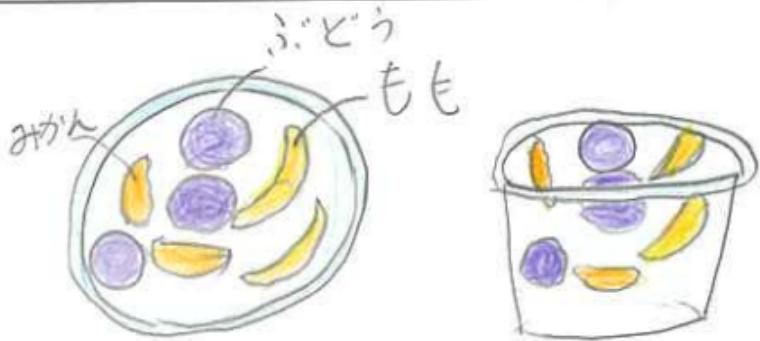
タイトル

夏のくだものゼリー

使用食材

みかん・たんねなし・ぶどう・もも

イラスト



コメント

ゼリーカップ(にふたか)つりて持ち帰ります。
ゼリーの中に3種類くだものをしきり入れる。

タイトル

フルーツたっぷりめぐみちゃん

使用食材

クリーム・マスカット・みかん

イラスト



コメント

小さいから1人でも食べられる、あまくてかわいくて、ニッハーハーハーがある。くだものなので、あまくておいしい、みかんやマスカットです。ぱくって、クリームで、あまい。また目もかわいいけど、食べるとあまくて、すこしくおいしい。

タイトル

「クレープ」西東京

使用食材

フルーツいちじくと「う

イラスト



コメント

ヨーグルトをたくさん用意してきしがいやまあが
あとにいれる

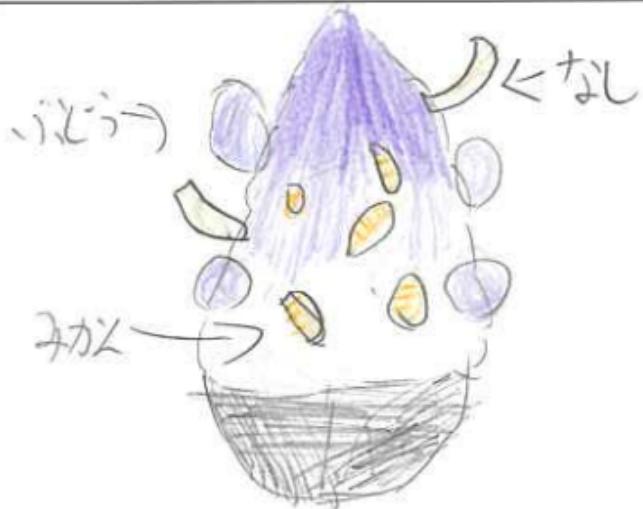
タイトル

梨とぶどうの、ひんわりかき氷

使用食材

みかん・梨・ぶどう

イラスト



コメント

なしあれにさる。ぶどうは、半分に切る。みかんは、むいて、たの、けれるシロップは、ぶどうたれ。大きくなるソフトクリームをうさにのせる。シロップは、できたらぶどう。

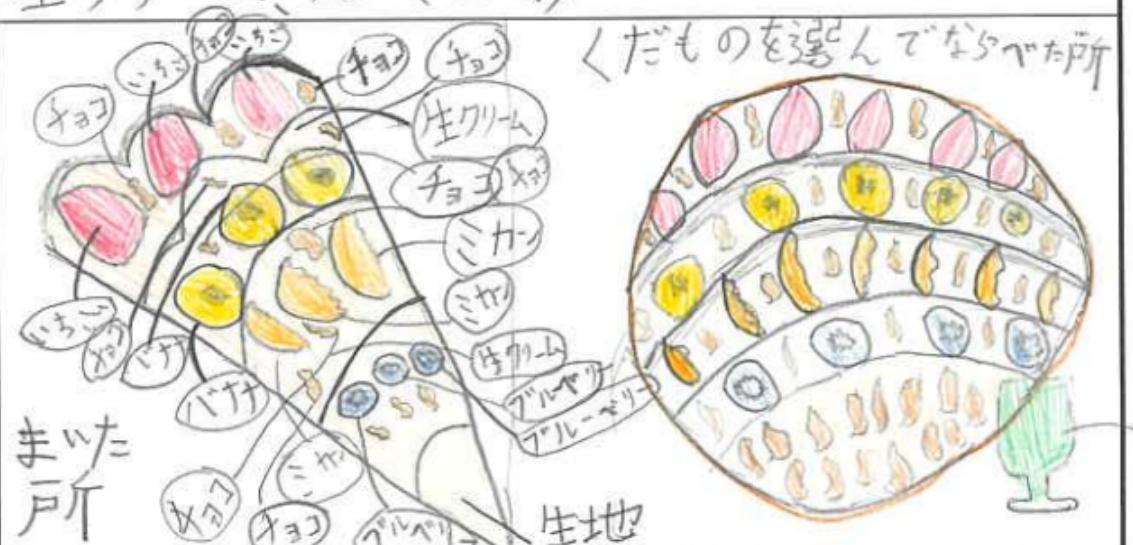
タイトル

西東京市 リーブ

使用食材

きじ、イチゴ、バナナ、ミカー、キュウイ、ブルーベリー
生クリーム、チョコ(くたく)

イラスト



コメント

ドリンクつき!! くだものをどこでも選べる!! 持ち帰りもできる!!

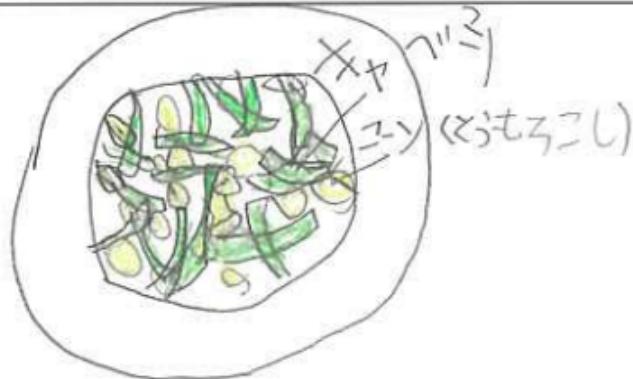
タイトル

めぐらしがんユースロード

使用食材

キャベツ・コーン(とまと)・ゴマドレッシング

イラスト



コメント

キャベツのしゃきしゃきの中などさくのまみでてえいよ; もよくおいしくがりた! うまい!
タマトのめぐらしがんユースロード

タイトル

マーホーボテト

使用食材

ぶたひき肉、じゃがいも、長ねぎ、にんにく、しょうが

イラスト



コメント

長ねぎのおかげでうま味が高まる。
ぶたひき肉にしょうがやにんにくで味付けされ
ているからとても食よくをそそる。

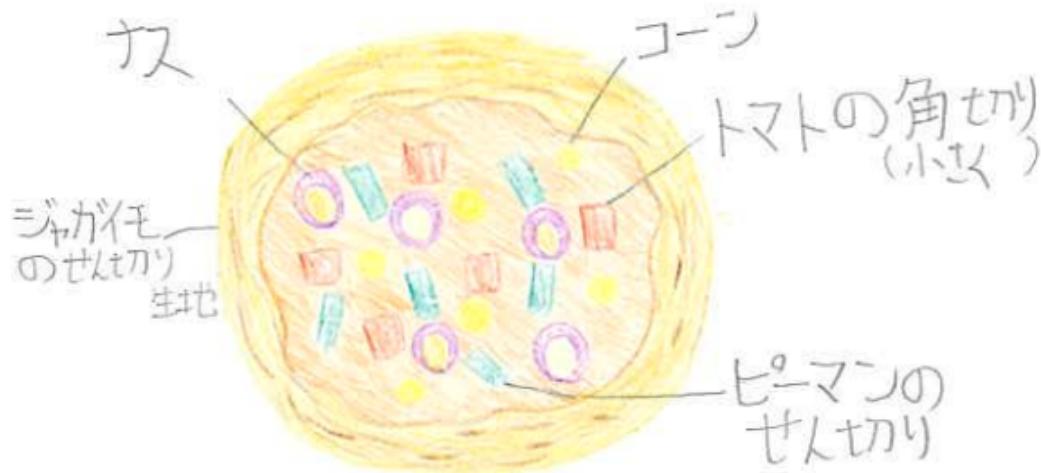
タイトル

じゃがいも生地のカラフルピザ

使用食材

コーン・トマト・ナス・ピーマン・じゃがいも

イラスト



コメント

ピザの生地にじゃがいもをたくさん入れる!
具をたくさん使う。
トマトは小さく切る!

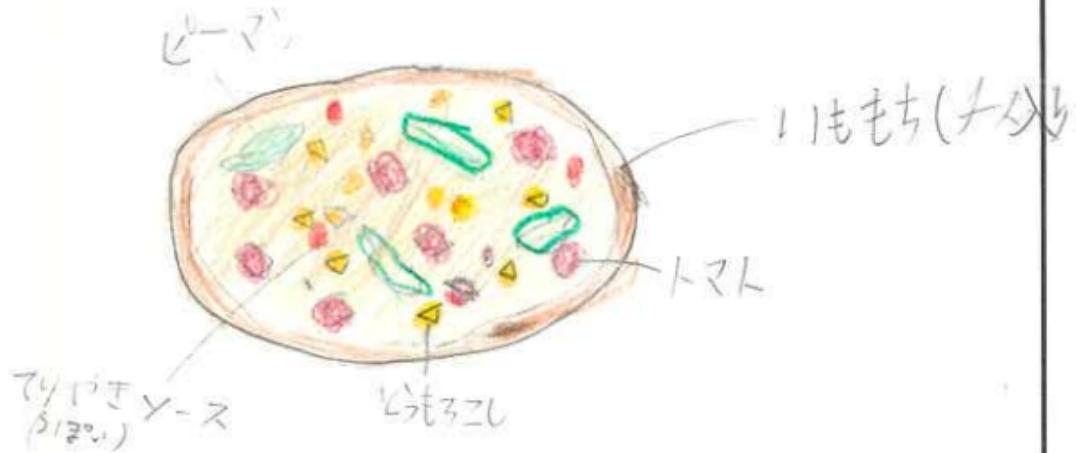
タイトル

いもちピザ

使用食材

じゃがいも、チーズ、トマト、ピーマン、のりもち

イラスト



コメント

生地はもちもち中かチーズがトロリー
野菜がたくさん食べられるピザ

タイトル

ねぐみちゃんべんとう

使用食材

ごま、キャベツ、ハーブパプリカ、うなぎたはら肉
米

イラスト



コメント

下に米をおく、キャベツとおにぎりをよく
うなぎたはるとき、なるべくくっつける



タイトル

夏のスッキリくだものゼリー

使用食材

うどう、ブルーベリー、なし、ゼリー

イラスト



コメント

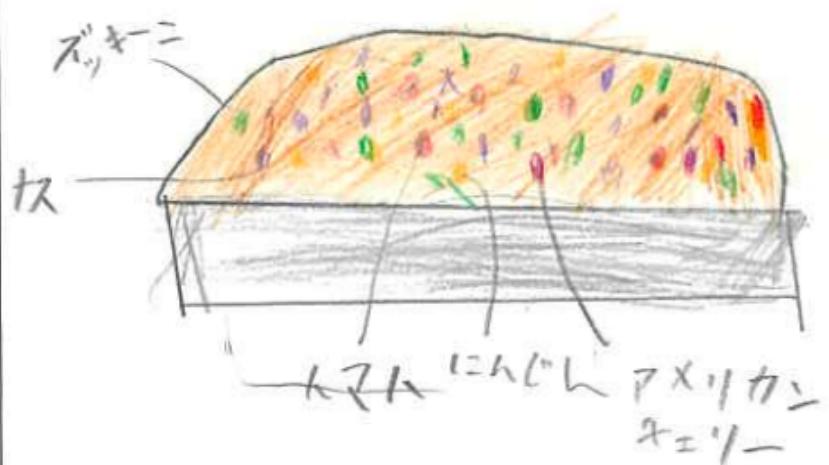
タイトル

やさいたん 3.4.1101

使用食材

トマト、にんじん、ナス、ズッキーニ、アメリカンチリ

イラスト



コメント

色々なやさいを混ぜて炒めます。
えいは、101きじを買う。いい。

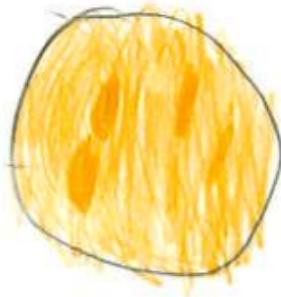
タイトル

ニンジニクッキー

使用食材

ニンジニ、クッキー生地

イラスト



コメント

ニンジニを細かくおろしてクッキーの生地にいれます。

タイトル

スペシャルわくみちゃんグラタン

使用食材

ケチャップ、チーズ、ねぎ、コーン、マカロニ、ナス

イラスト



コメント

西東京市のやさいをたっぷりつかいます。ティクアウでもできます。食べてくれる人によくは、わくみちゃんと食べています。みんなになれるかも、これまた、わくみちゃん。たのしいで食べることができます。

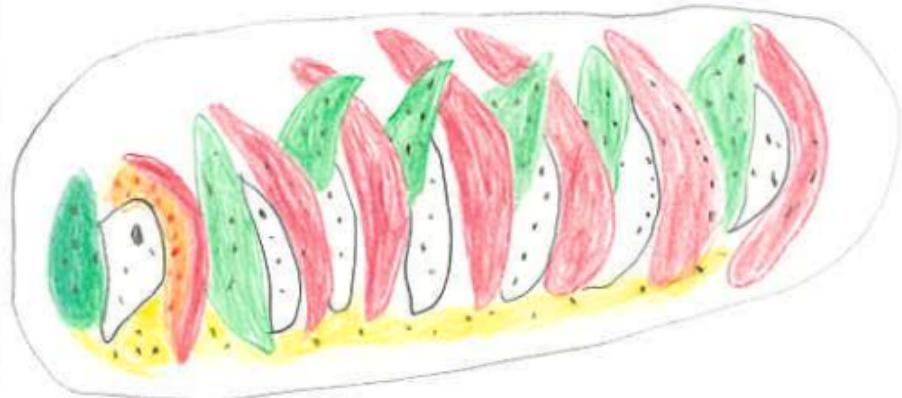
タイトル

大人の味のかづレーゼ"

使用食材

トマト、モツァレラチーズ、オリーブオイル、塩、黒こしょう

イラスト



コメント

トマトとバジルとモツァレラチーズのあいしうがよいです。
オリーブオイルがあることで大人のようなカづレーゼが楽しめ
ます。
見た目良いので安心して食べられると思います。

タイトル	西東京フルーツタワーパフェ
使用食材	チョコ・ブルーベリー・ぶどう・梨・リンゴ
イラスト	
コメント	果物中心のパフェ！しゅんの果物をたっぷり使う！今、はやりそなパフェをえがいてみました。

タイトル

パンダクッキン

使用食材

生クリーミチコペニスボニシツビラブル

イラスト



コメント

ハコガ"お家ふろを入^るて
くじものか"はいります。

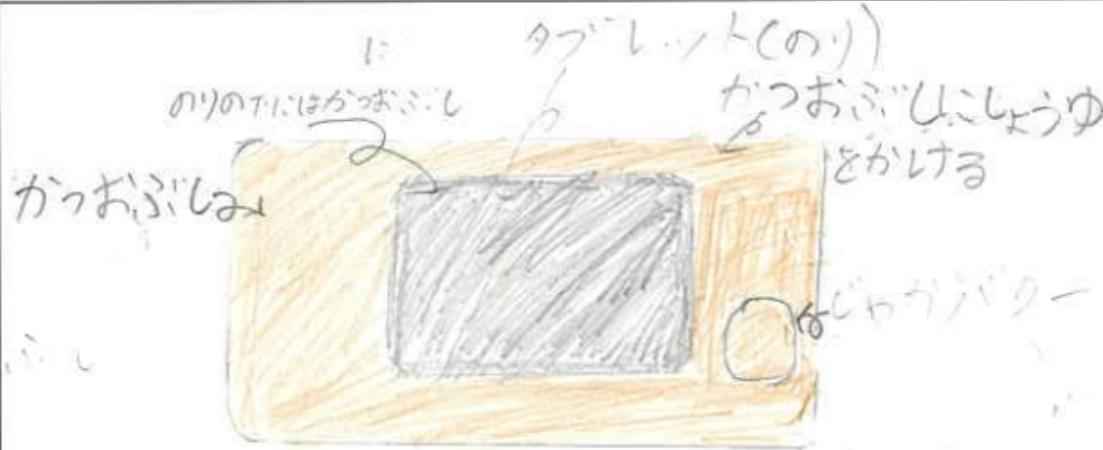
タイトル

タブレットごはん

使用食材

のり、じゃがいも(半分)かつおぶし、しょうゆ

イラスト



コメント

最近西東京ではタブレットの授業が多くなってからこれをいあんしました。かつおぶしは学校の机タブレットはのり、マウスはじゃがいもバターがつまみにはうわさまんぐんにかけたら完成です。

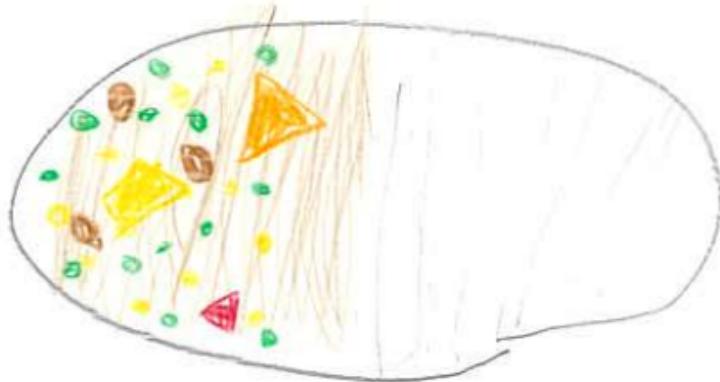
タイトル

とうもろこしとえだまやの丸

使用食材

とうもろこしひいきとうとうまやあいにくトマト

イラスト



コメント

タイトル

形いはいカレー

使用食材

にんじん・じゃがいも・たまねぎ・ベーコン

イラスト



コメント

形いはいでおもしろい!

花の形もかわいい!

楽しく味わえる!

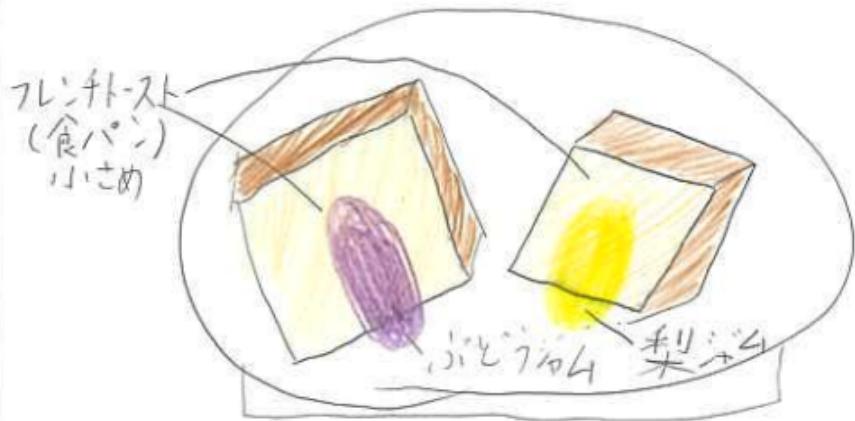
タイトル

フルーツたっぷりフレンチトースト

使用食材

ぶどう、梨、食パン

イラスト



コメント

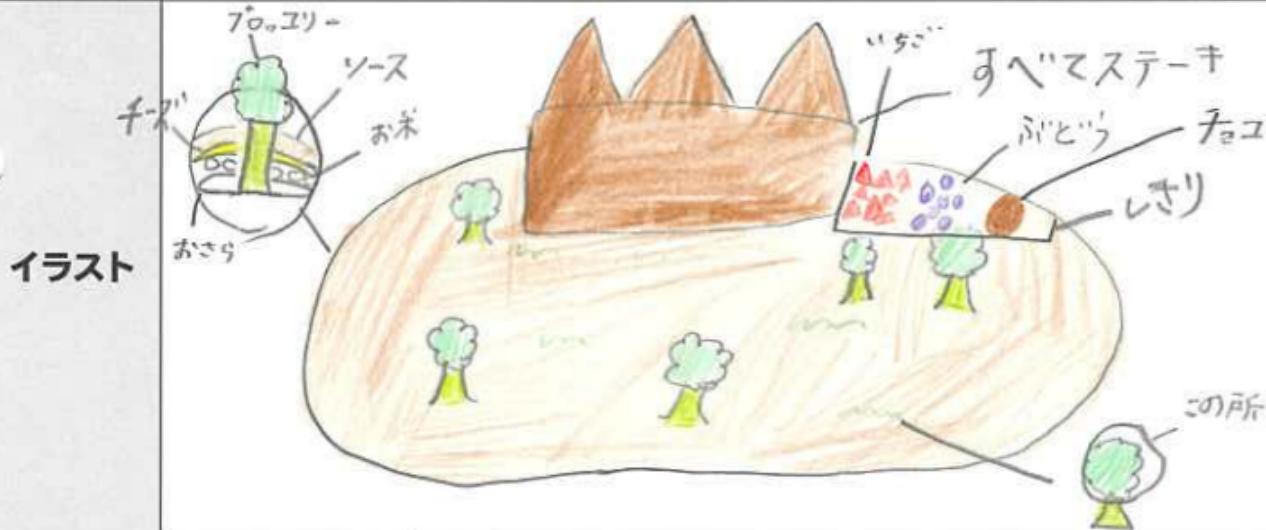
果実たっぷりのフレンチジャムを使う!

あ、さり食へうれしくらいの大きさにする。

お持り帰りでます。

タイトル ブロッコリーの食官

使用食材 ブロッコリー、お米、ソース、チーズ、ステーキ、いちご、ぶどう、チョコ。



コメント かわいい食官が、おいしいものだけでで
きている。お米とチーズと、ソースがくっ
合う！

タイトル

じゃが、ツナ、マヨ、ネギ なかよし にべれは
あなかいばい

使用食材

じゃがいも、ねぎ、マヨネーズ、(おにぎり、ツナ、さとう、(う)わ)

イラスト



コメント

7mmのあつさに刃を、ジャガイモを軽くやかく。ゆがいた
ジャガイモ油をうすい火でフライパンで焼く少し焼き色が
ついたら、お皿にのせ、油をきくツナに とろろ(おこづか)
さとう、(う)わを入れてよく混ぜる

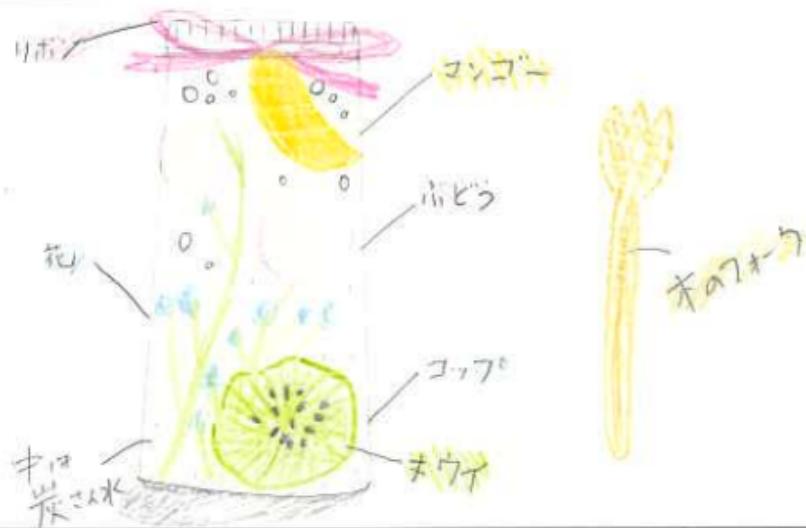
タイトル

フルーツハーバリウム

使用食材

マンゴー、ぶどう、キウイ、チーズ
 (リボン、花、木のフォーク) ユーフォ

イラスト



コメント

ユーフォの中にはフルーツや花を入れました!
 オシャレで可愛いのでおすすめです!!

タイトル

さわやかフルーツサイダー ☺

使用食材

サイダー・オレンジ・レモン・ナタデココ・イチゴ・バニラアイス・こぶり

イラスト



コメント

イチゴをバニラアイスにリボンでよくさしました!
フルーツをたくさん使い、カラフルにしました!!

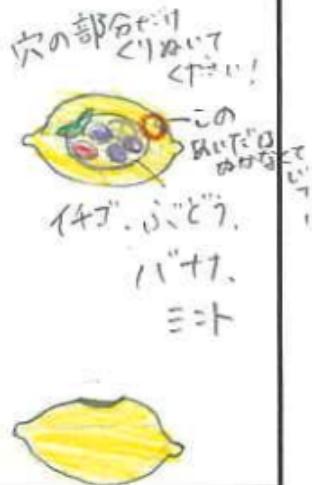
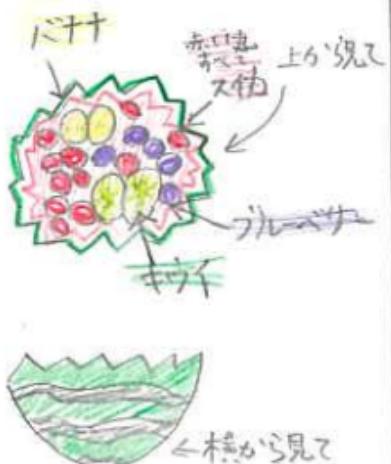
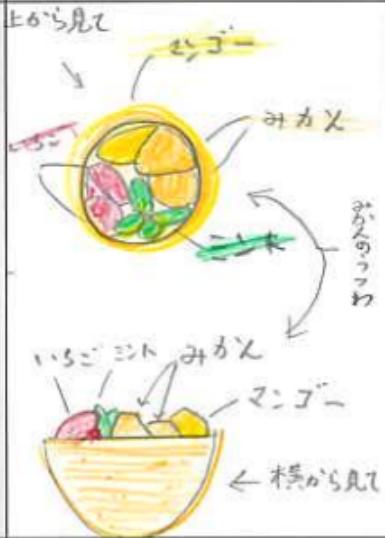
タイトル

お皿フルーツポンチ

使用食材

マンゴー・いちご・みかん・ミント・バナナ・キウイ・ブルーベリー・スイカ
ぶどう・レモン

イラスト



コメント

いろいろなパターンをかきました!!
お皿をフルーツにして工夫しました!!
LEMONの〇の間はぬかなくて大丈夫です!

タイトル

すいかまるごとゼリー

使用食材

すいか・タピオカ

イラスト



コメント

すいか全部を使ったゼリーです。

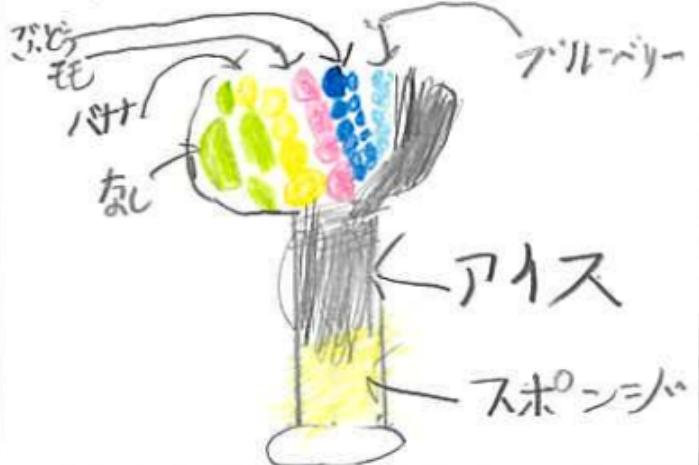
タイトル

夏のデザートパフェ♪ぶどうジュース

使用食材

アイス、なし、ブルーベリー、ぶどう、バナナ、もも

イラスト



コメント

夏にしゃくなデザートや、
おいしいくだ物を
パフェにしました。

ぶどうジュース
はしゃくなくだ物
をジュースにかけた
アイスものかけました。

タイトル

山形特産フルーツパフェ

使用食材

ブルーン、すもも、さくらんぼ、サンアンドソフ⁰アイス、樹枝豆⁰

イラスト



コメント

木戸口コンは、2本～4本入っていいまたは入る本数は、お客様が好きなようにしていいです。しかし樂しみなんいかな?と思います。(お客様)

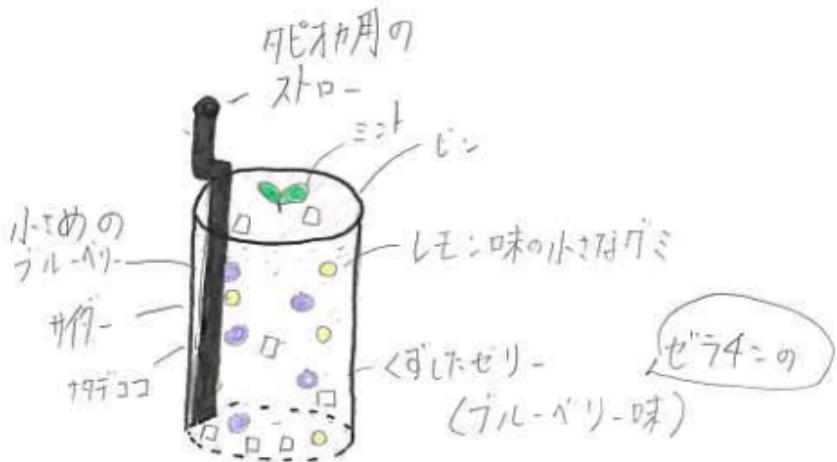
タイトル

シュワッシュ！さわやかブルーベリーゼリー

使用食材

ミント・ナツデココ・レモン味の小さなクリミ・ゼラチンの
ブルーベリーミゼリー

イラスト



コメント

ビンのコップでオシャレ!
カラフルでかわいいし映える
暑い夏にピッタリ! クラハント!
新しい夏の飲み物だ!

タイトル

めぐみトック

使用食材

コッペパン、ソーセージチーズ、えんまい、マトキヤベツ

イラスト



コメント

えんまいてうもろこしコーンをパンのきじにねりこむ。
めぐみちゃんの顔をイメージしたホットトック。
目チーズとえんまめにして、口をめぐみちゃんのあたまの
キャベツにした。

タイトル	内東京野菜の パンパニーライス	夏のくだものパフェ (Fruit Sorbet)
使用食材	ピーマン、とうもろこし、 じゃがいも、えのき肉	フルーベリー、 ブルーベリー、ブドウ などうのなし
イラスト		
コメント	じゃがいもにんにく味付け (たこはねに、西東京の 野菜の新鮮さが またとにかく生きる 二品目)	夏の暑い日に果物とアイスの 冷気で暑さがふっとびます。

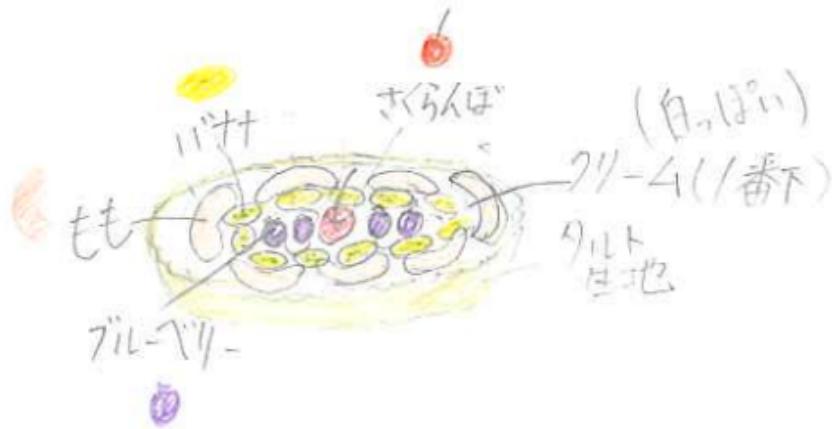
タイトル

夏のフルーツタルト

使用食材

もも、バナナ、さくらんぼ、ブルーベリー、7月4日

イラスト



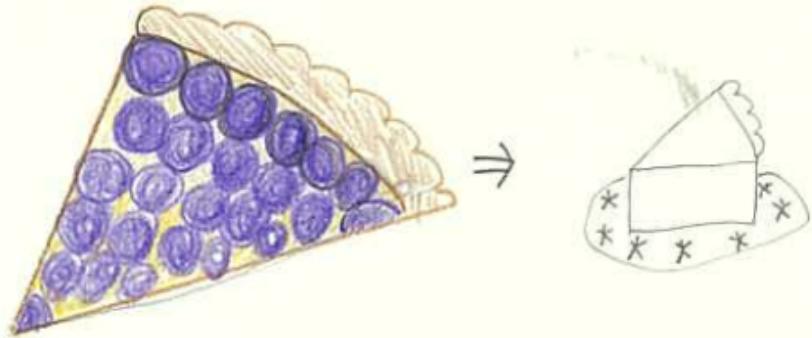
コメント

色々な果物をふんだんに使う。
のうこうなクリームを使う。
タルトの生地はサクサクに。

タイトル ブドウ ケーキ

使用食材 ブドウ、小麦粉、クリームチーズ

イラスト



とってもおいしい。

コメント

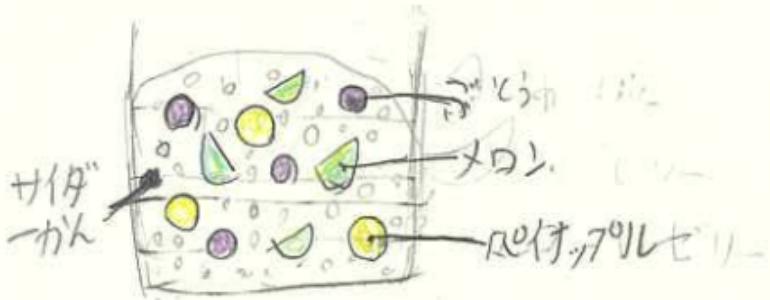
タイトル

色々な色のナタクラム

使用食材

さくらんぼ、メロン、ハーブ、アボカド、ナタクラム

イラスト



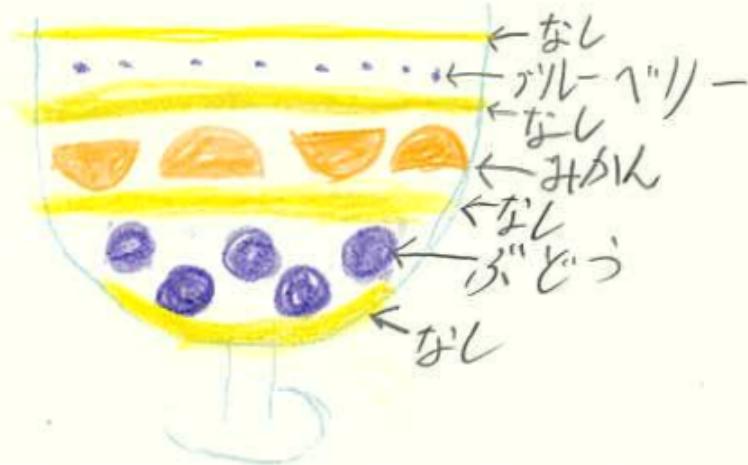
コメント

どうはかわをもいてたねな!のを!
メロンとハーブアボカドもかわをも!

タイトル 西東京DAN DANパフェ

使用食材 ナシ、ぶどう、みかん、ブルーベリー、ヨーグルト

イラスト



コメント

間にヨーグルトが入っていい、見た目もヨシ! 味もヨシ! うなづいてしまった。あと、ヨーグルトが間に入っているからうまく形をつくって、つくるのもすぐあわると思います。かんたんにできるようにぐるりと周りつかわずにシンプルにしあがりよろこびました! かわいい!! すごくおいしかったです。

タイトル

西東京オリジナル野菜タコライス

使用食材

キュウリ、トマト、レタス、肉、チーズ

イラスト



コメント

西東京で育れた野菜を使ったオリジナル料理です。トマト、レタスをたくさん入れました。

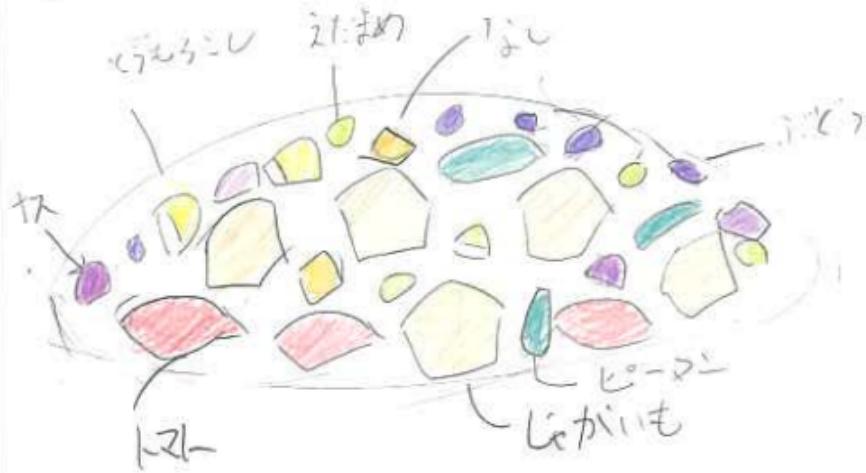
タイトル

西東京コロッセオ&ブルーハーツ

使用食材

えだまめピーマンじゃがいもトマトスパゲッティ、なし

イラスト



コメント

からく塩をうる。トマト、レタスにはたれ、
できちんけ
ピーマン、ナス、なし、はりねりにかくす。
ちいさのを使つ。

タイトル

やさいたっぷ、いやさい

使用食材

イラスト



コメント

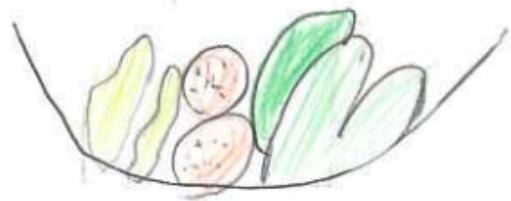
タイトル

サラダ

使用食材

トマト、ピーマン、えんどう豆

イラスト



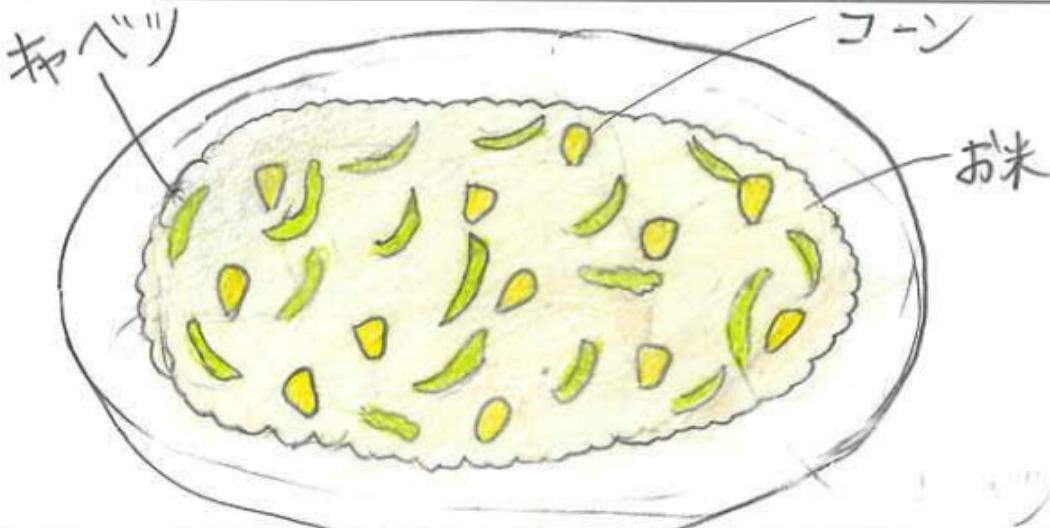
コメント

野菜をたくさん使う。

タイトル 西東京 キャベツとコーンのチャーハン

使用食材 キャベツ、コーン、お米

イラスト



コメント

キャベツとコーンをたくさん使ったチャーハンはパラ
パラに!!

タイトル

マヨ しみじやかバターひ〇サ"

使用食材

マヨネース、じゃがいも、しょうゆ、コーン、バター

イラスト



コメント

やさいのじゃがいもとコーンを使、で
コンボ"をしました。

タイトル	西東京里芋葉ピザ
使用食材	トマト、ピーマン、チーズ、ナス
イラスト	
コメント	里芋いっぱいつくりました。 里芋はかりたいてます。

タイトル

ハーブフル野菜サラダ!西東京フルーツ

使用食材

コマツ由小木松葉キャベツレタスキュウリ枝豆里芋
ポン酢・かっこう油・アールベリー・ヨーグルトなしりんご

(○)キュウリ ○枝豆 ハーブかっこう油アールベリー ○りんご
○キャベツ ハーブ小木松葉 レタス ○ヨーグルト ○なし

イラスト



コメント

コマツ油とほんのりソースうまくバランスを取る。
ソースは好きなだけかけられよ

タイトル

西東京市野菜のカラフルレマリネ

使用食材

赤パプリカ、黄パプリカ、きゅうり、米酒乍(ミント)

イラスト



コメント

ミントはお好みアリ。お酒生なのアサハリしていい? 夏にもちょうどよいアリす! カラフルなのがきれいだと思いまます。

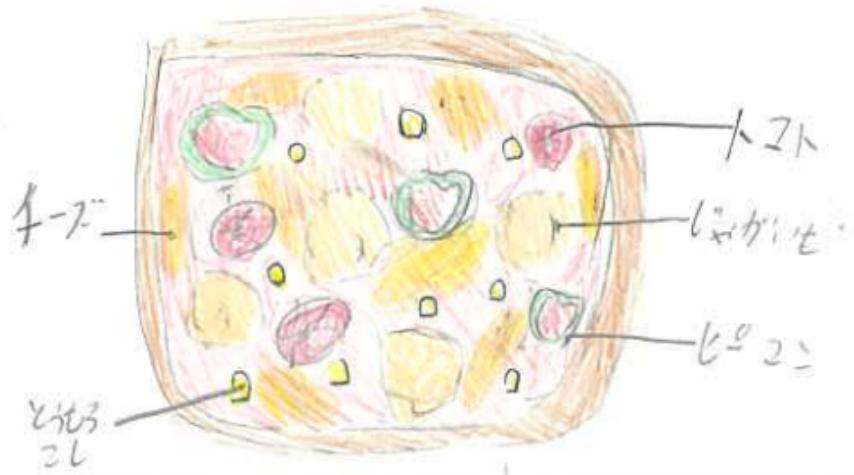
タイトル

西東京野菜ピザ風トースト

使用食材

チーズ、ほうれんこ、トマト、じゃがいも、ピーマン

イラスト



コメント

野菜をうれしくて食べやれ! チーズをたくさん!

タイトル

めぐみちゃんハッピーパンケーキ

使用食材

チョコペン・ぶどう・ホイシフ・フルーベリー・なし・いちご

イラスト



コメント

めぐみちゃんの顔のぶどうをチョコペンで「がく
なるべく夏くだものっぽりで」

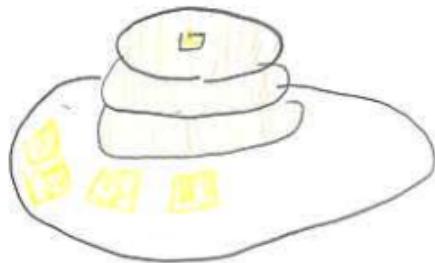
タイトル

アイスマンゴースペシャルパンチキ

使用食材

バニラアイラフ マンゴーパンチキの材料

イラスト



コメント

マンゴーソースとマンゴを四のまわりに
きれいにすく

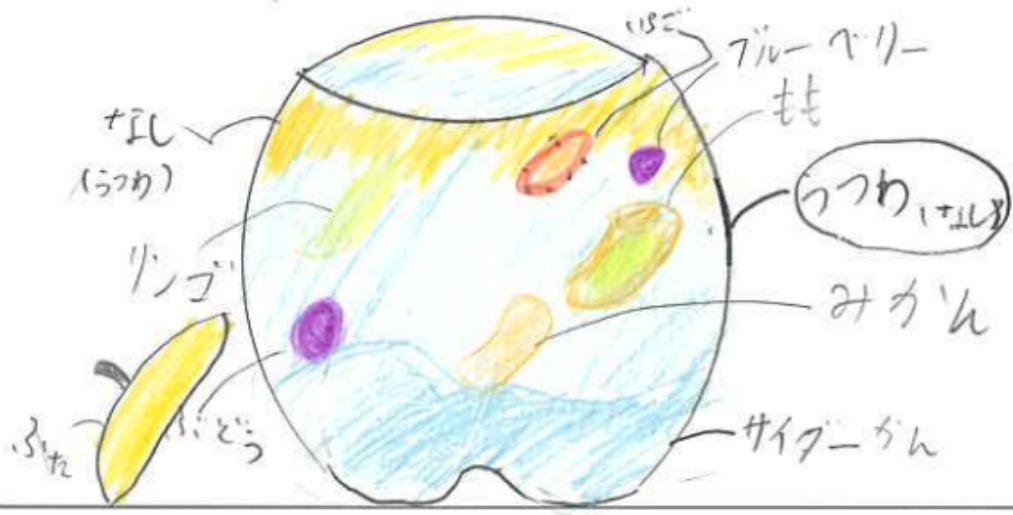
タイトル

フレーツサイダーかん

使用食材

サイダーかん、フルーツ、みかん、りんご

イラスト



コメント

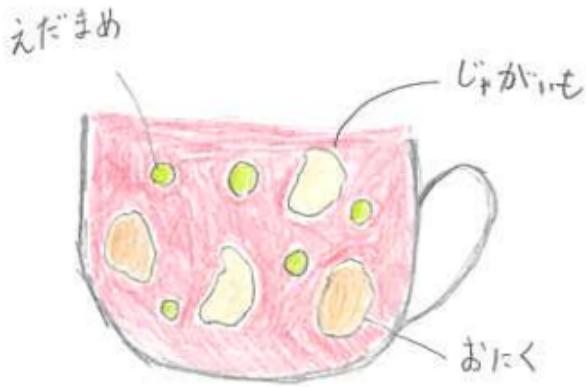
フレーツがたくさんで美味しいです。

タイトル

野菜いはトマトスープ

使用食材

イラスト



コメント

じかんものはやわらかく！

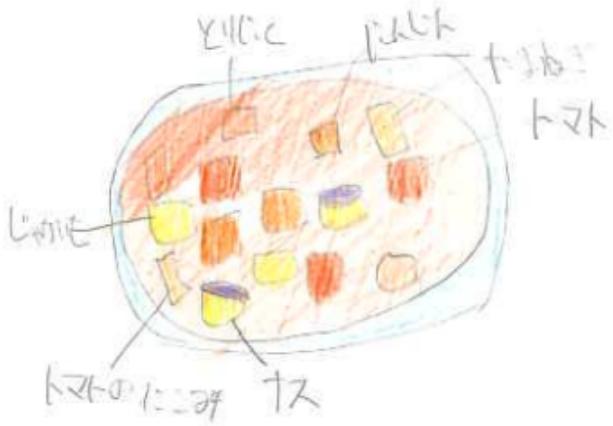
タイトル

ゴロゴロ野菜のトマトにみ

使用食材

ナス、じいかいもトマトにんじんとりにくたまねぎ

イラスト



コメント

大きめのはさいのあ。

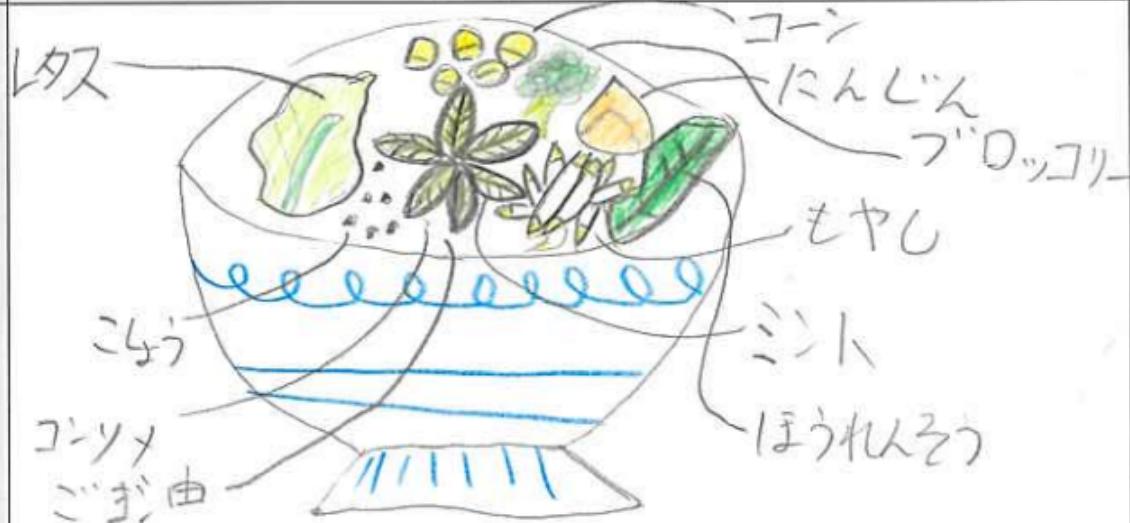
タイトル

ヘルシー栄養まんこスープ

使用食材

レタス・コーン・にんじん・ブロッコリ・モヤシ・ミント
ほうれんさう・こしょう(少々)・コソメ(コガ)・ごま油(2g)

イラスト



コメント

ヘルシーで、野菜がもりもりで栄養満点!
ヘルシーなので女性の方にも特におすすめです!

タイトル

夏の西東京野菜たっぷりスープ

使用食材

えちごね、とうもろこし、ナス、じゃがいも、キャベツ

イラスト



コメント

持つり野菜!! 野菜たっぷり使う

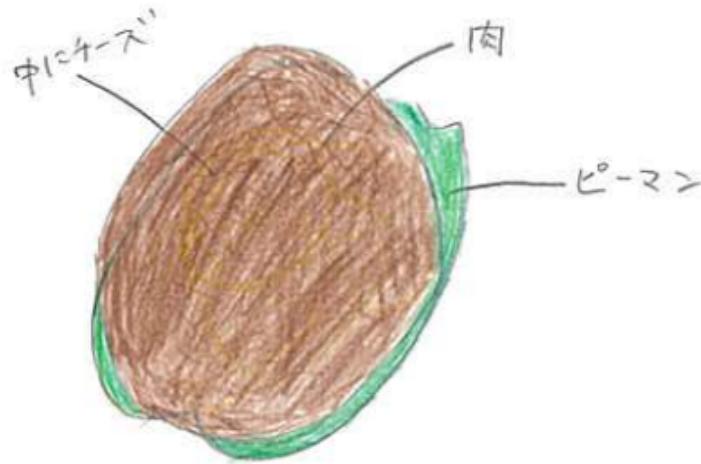
タイトル

西東京野菜をつかったピーマンの肉づめ。(4-2×1)

使用食材

肉・ピーマン

イラスト



コメント

あまりレストランごでない家庭的なメニューにしてみ
まして。ピーマンや肉は西東京市の物!!
中には、たゞ、チーズ!!

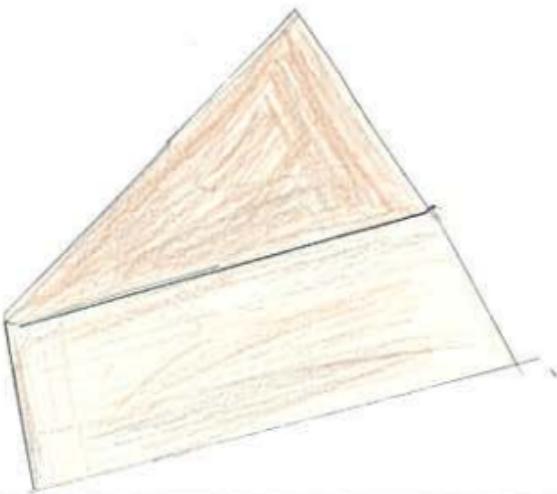
タイトル

チョコケーキ

使用食材

ケーキのスポンジ、チョコレート

イラスト



コメント

-子でもいてくらにあうケーフ
-行けり通りOK!

タイトル

句のぶどうとブルーベリーのショートケーキ

使用食材

ブルーベリー・ぶどう・生地（お任せ）

イラスト



コメント

句のぶどうとブルーベリーを使ったショートケーキです

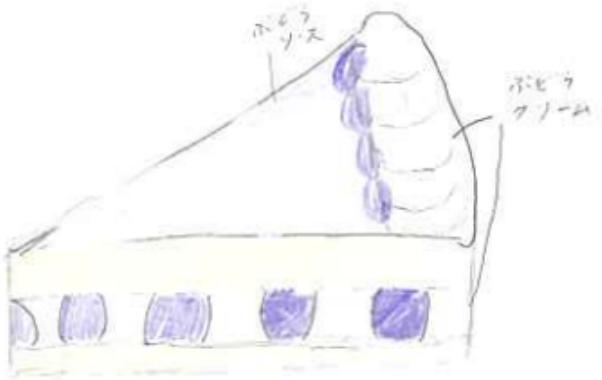
タイトル

パンラーメンケーキ

使用食材

パン

イラスト



コメント

牛乳の大量消費、くたくた物がべたべた使える。

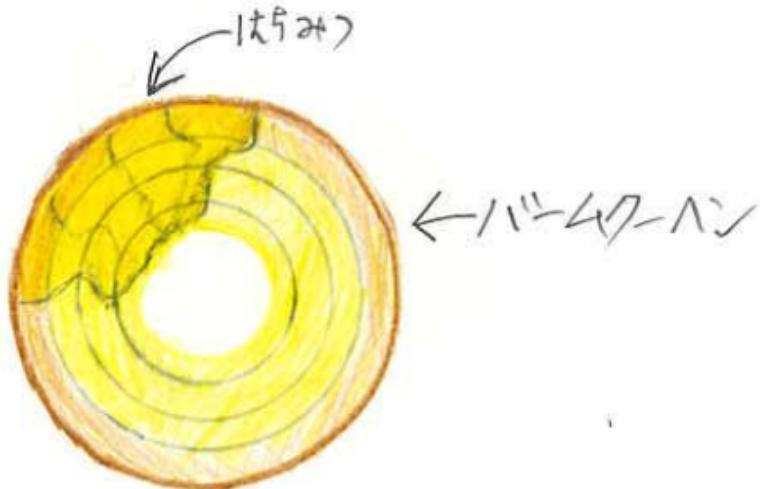
タイトル

西東京はちみつクーヘン

使用食材

はちみつ・バームクーヘン

イラスト



コメント

バームクーヘンにはちみつの蜜がついて
どこぞおいしいとよもいいました。

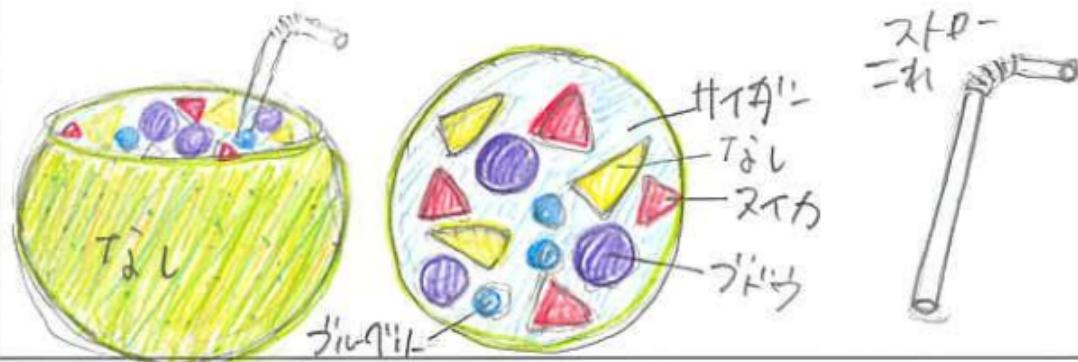
タイトル

なじのいわものフリーハンディ

使用食材

なじ・ブリ・アヒー・ブドウ・サイカ (食材じゃなければいけないがいます)・スイ

イラスト



学校でできるのがとてもいい(1)はたのをがまげ。

コメント

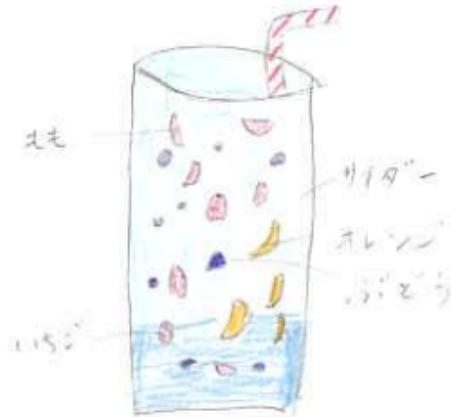
タイトル

果物たっぷりソーダ

使用食材

みどり、いちご、サイダー、オレンジ、もも

イラスト



コメント

フルーツをたくさん使う！

暑い日にぴったり！

タイトル	きらきらフレーリセリー
使用食材	さくらんぼ、フルーベリー、パイン、アーモンド、サイダー 桃(ミニト) セラチニア(ゼリ用)
イラスト	
コメント	<p>旬の果物を使いました。 見た目いいというか、味もきれいだと思います。 ミニトは女子みで。</p>

タイトル	さはり夏のくだものパフェ
使用食材	梨・ぶどう・ブルーベリー・アイス・いちご
イラスト	
コメント	ぶどうやなし夏のくだものかはいったさっぱりとしたパフェ

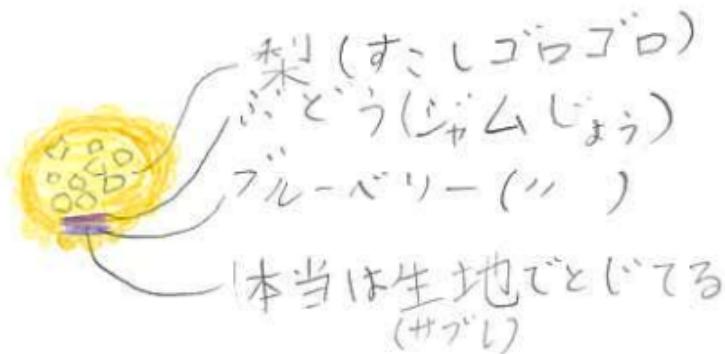
タイトル

西東京市くだものタルト

使用食材

梨、じゅどう、ブルーベリー

イラスト



旬のくだものから種類を使ったタルト！

コメント

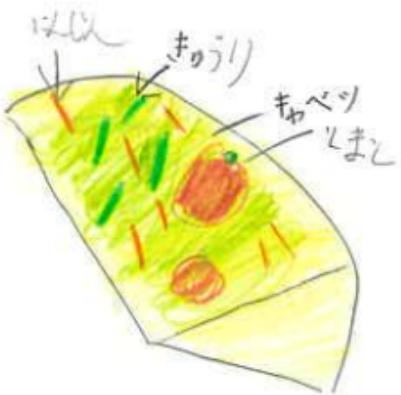
タイトル

食事ルート。

使用食材

ルートのきじ キャベツ キウリ にんじん

イラスト



コメント

やさしいのはいつかった。

みんなにたくさん べてほしい。

タイトル	とうもろこしとえたまめのピラフとなしとぶどうのスムージー
使用食材	とうもろこし、えだまめ、梨、ぶどう
イラスト	
コメント	スムージーはすこしあまくておいしい! ピラフはすこしひりからで最高!

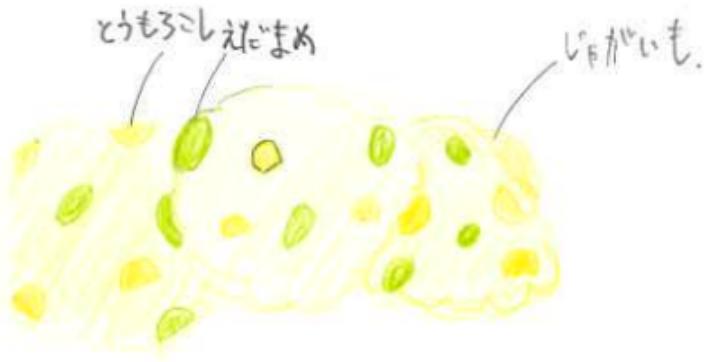
タイトル

西東京ポテト“サラダ”、

使用食材

じゃがいも、とうもろこし、えだまめ。

イラスト



コメント

とってもヘルシーで、おいしいよ！

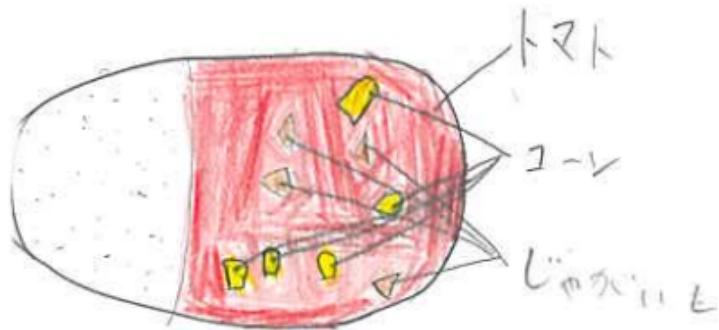
タイトル

色あざやかハヤシライス

使用食材

トマト コーン ジャガイモ

イラスト



コメント

トマトは多め。じゃがいもはとけるくらい熱く！

タイトル

西東京里芋たっぷりごはん

使用食材

ピーマン じゃがいも とらもろこし

イラスト



コメント

やさいをたくさん使う!

えいようがある

タイトル

西東京野菜天ぷら

使用食材

ピーマン、かぼちゃ、ねぎ

イラスト



コメント

パン粉をたっぷり付けてあげたおいしい天ぷら!!
天つゆを付けて食べてもいい。

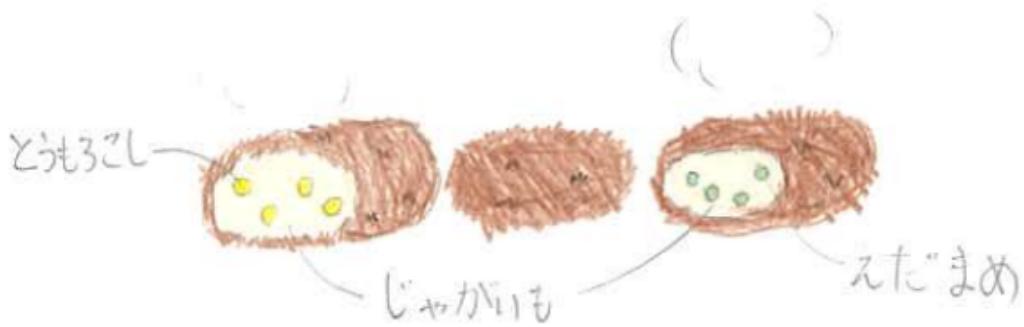
タイトル

西東京夏野菜コロッケ

使用食材

じゃがいも、とうもろこしえたまめ

イラスト



コメント

野菜が苦手な人も、コロッケならおいしく食べられる！

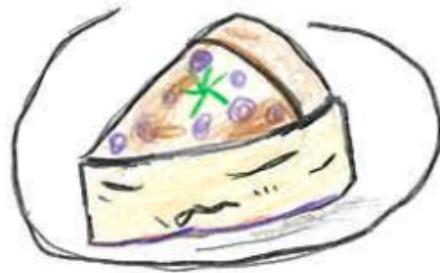
タイトル

チーズケーキ

使用食材

クリームチーズ、砂糖、卵、薄力粉、生クリーム、レモン汁

イラスト

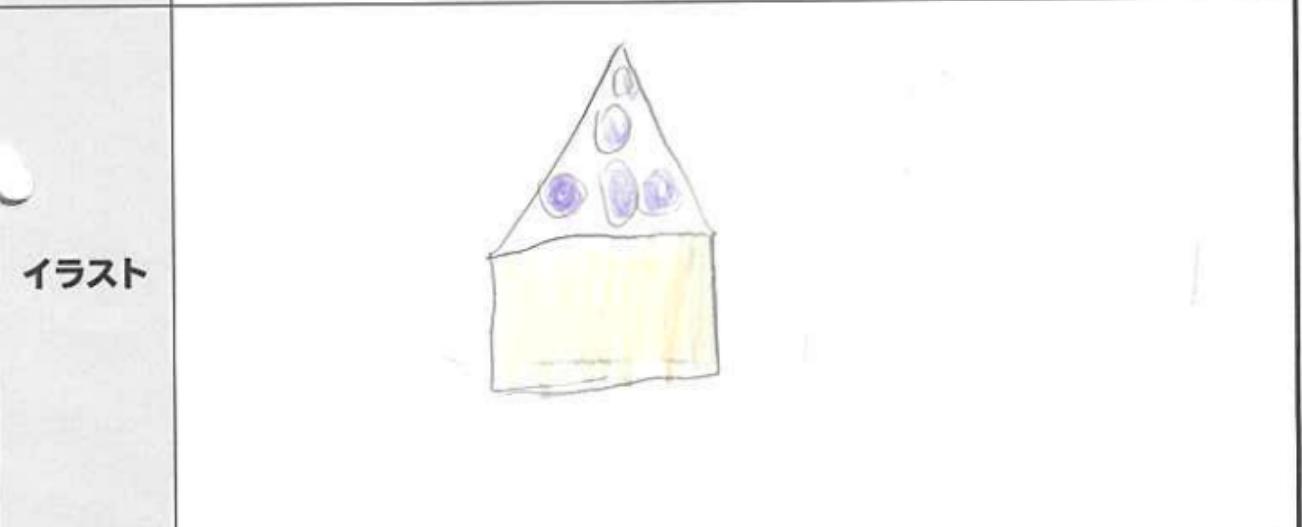


コメント

チーズケーキ、行く、みたい、し、まいして、食材料、かんはんと
作りたい。

タイトル 西東京市がんばりうたふドリケーキ

使用食材 リンゴ



コメント さゅう食でがんばうの皮をのこす人がいるので
ケーキもいっしょにたべたら皮もたべれる
かなと思つてメニューを考えました

タイトル

もりもりくだものタルト

使用食材

キウイ、ブリーベリー、パインapple、みかん。

イラスト



コメント

いろんなくだものをつかって3どりドリにしてみました!!
みんなのくだものブリーベリーもつかてみました!!
ぜひえらんでください。

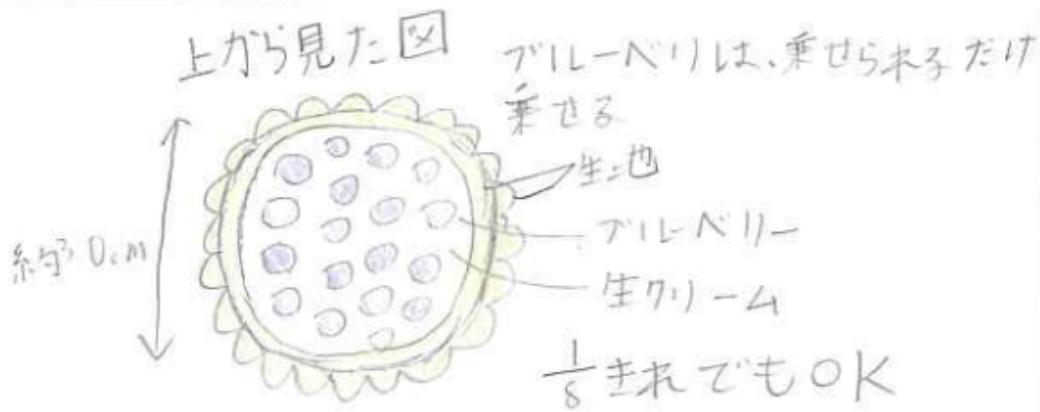
タイトル

ブルーベリータルト

使用食材

ブルーベリー、バター、砂糖、卵黄、はく力粉、生クリーム
タルト生地

イラスト



コメント

ブルーベリーをふんだんに使う。ブルーベリーの
おいしさをよく味わえるようあまり余計な材料は
使わないで作る。

タイトル	旬の野菜たっぷりアヒージョとくらんぼゼリー
使用食材	なす 唐辛子、にんにく、枝豆、ピーマン、ししとう、えび、チエー おくら
イラスト	
コメント	じくじくなきのを入っており新しい味がする 思います

タイトル

梨木のシャーベット

14

使用食材

梨木

イラスト



コメント

ミントは、かさりなので使わなくても、いいです。
さわやかなので夏に、おすすめです！

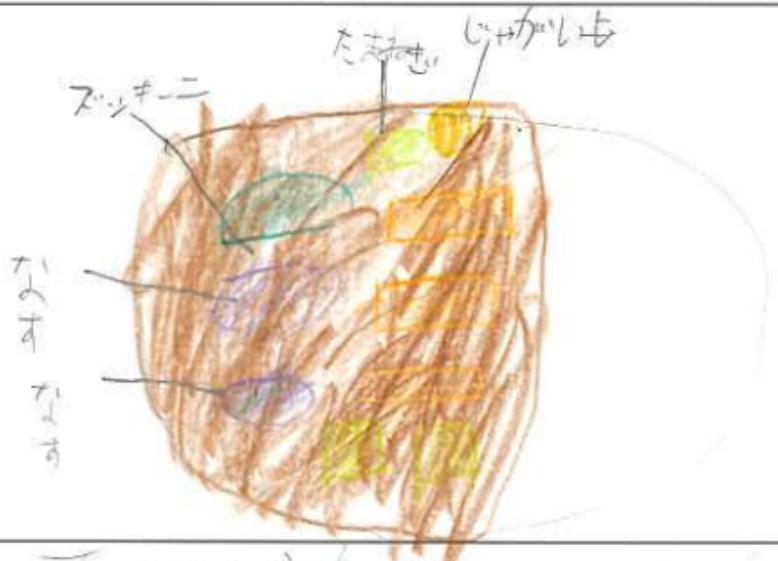
タイトル

西東京、里芋たっぷりみき肉丼

使用食材

ごぼう、チーク、なすにえじんたまねぎ、トマト

イラスト



コメント

夏野菜をたくさん使った。

タイトル

トマトカレー

使用食材

カレーのもと、ぶた肉、玉ねぎ、トマト、サラダ油、水

イラスト



コメント

トマトをいはいい使う！

タイトル

夏野菜スープ

使用食材

ナス・ミニトマト・オクラ・ペ・コーン(コーン)、

イラスト



コメント

旬の野菜を入れた栄養たっぷりのスープです。

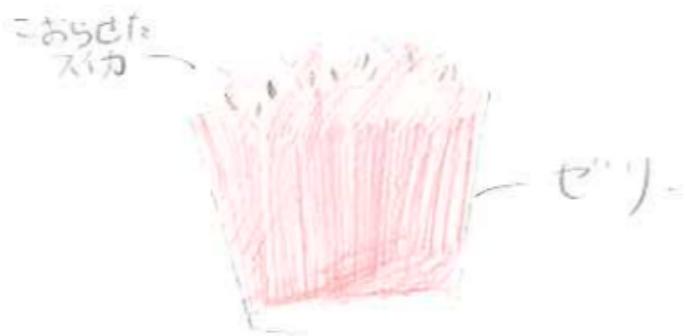
タイトル

スイカゼリー

使用食材

スイカ・ゼラチン

イラスト



コメント

スイカゼリーの上にこおらせたスイカをのせたスイカゼリー。
こおらせたスイカをのせるミニドーナツもつめたいままのスイカをたべることが
できる!

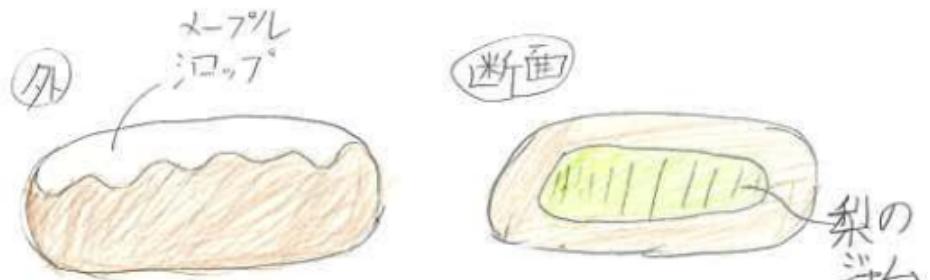
タイトル

Pearパン

使用食材

梨・メープルシロップ・パンの材料

イラスト



コメント

もちもちしていて中身はたっぷりさっぱり!といったパンを想像しました。アップルパイがあるなら、ペアーパイもあるかな…?と考えました。

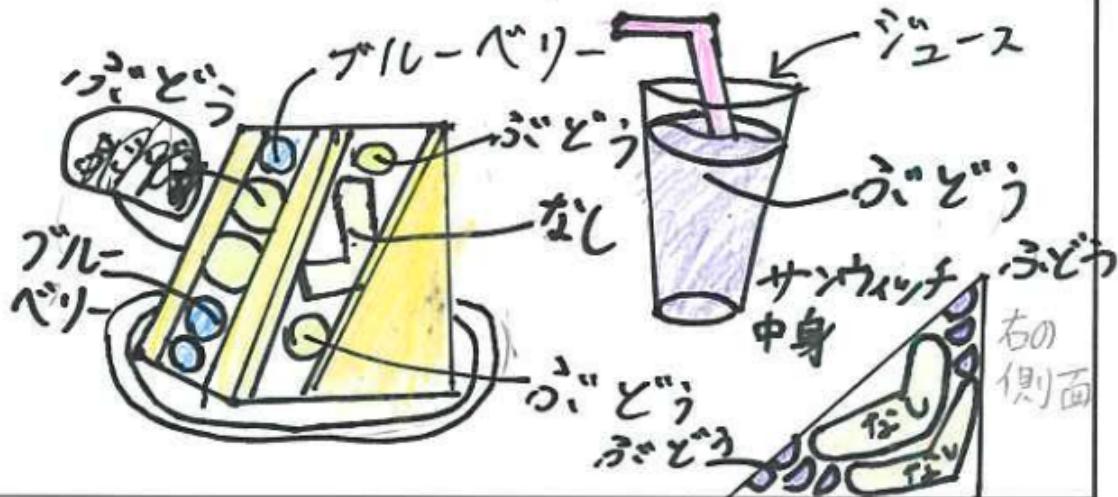
タイトル

フルーツたっぷりランチ

使用食材

ぶどう、梨、ブルーベリー

イラスト



コメント

フルーツいっぱいのおしゃれランチ!
フルーツをたくさんつかう!



タイトル

夏野菜バーガー

使用食材

ジャガイモトマトレタスなすチーズ肉

イラスト



コメント

お物ちり串りもできる。
匂の物をつがう!
ボリューム大!

タイトル	<ul style="list-style-type: none"> ・ピーマンの肉づめ ・地球イメージごはん ・やさいたっぷりスープ
使用食材	<ul style="list-style-type: none"> ・ピーマン・スキ肉・たまねぎ(ピーマンの肉づめ) ・ニンジン・じゃがいも・トマト・ベーコン・キャベツ(やさいたっぷりスープ)
イラスト	
コメント	<ul style="list-style-type: none"> ・やさいたっぷりスープはやさいを食べやすい大きさに切る ・ピーマンの肉づめは少しピーマンもやく。肉は全体がよく火がとあるまでやく。 ・地球イメージごはんの色はできるだけ、明るい色を使う ↑ ちやいぶにならで

タイトル

夏野菜のトマトソースあえ

使用食材

ナス、じゃがいも、トマト

イラスト



コメント

トマトソースは、小さく切ったトマトをまぜる。
じゃがいも 一口サイズ

タイトル	西東京夏野菜パスタ
使用食材	トマト・チーズ・ほうれんそう
イラスト	<p>A hand-drawn illustration of a pasta dish. It shows a circular pasta shell filled with a colorful mixture of tomato sauce (red), cheese (white/yellow), and a green vegetable, likely bell pepper (green). The drawing uses simple outlines and pastel colors.</p>
コメント	トマトソースたっぷり使います!! チェダーチーズをかけてさらにおいしくなります!

タイトル	バターポテトコーンパスタ
使用食材	バター・じゃがいも・とうもろこし・パスタ
イラスト	 <p>※絵、下げます。</p>
コメント	いつも食べないような、組み合わせにしてみました。 自分の好きな組み合わせです!!

タイトル

西東京市の夏野菜冷やし中華

使用食材

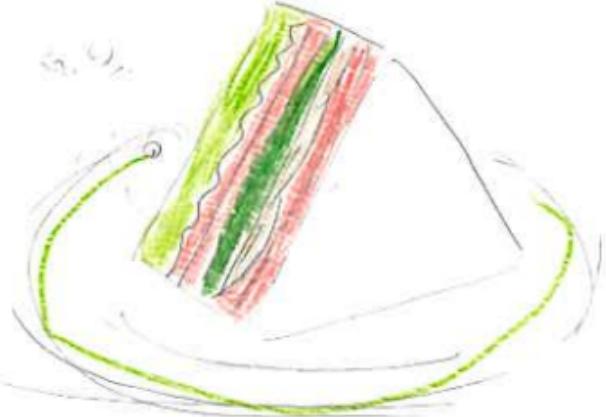
きゅうり・トマト・ナス・卵・ハム

イラスト



コメント

きゅうりとトマトは生のままでナスは
煮浸しだす。冷たくておいしい。

タイトル	「野菜サンド」
使用食材	トマト レタス キュウリ リナ
イラスト	
コメント	<p>けんこうなサンドを考えました。 車内でも家ごと食べられる！ 野菜たくさん！</p>

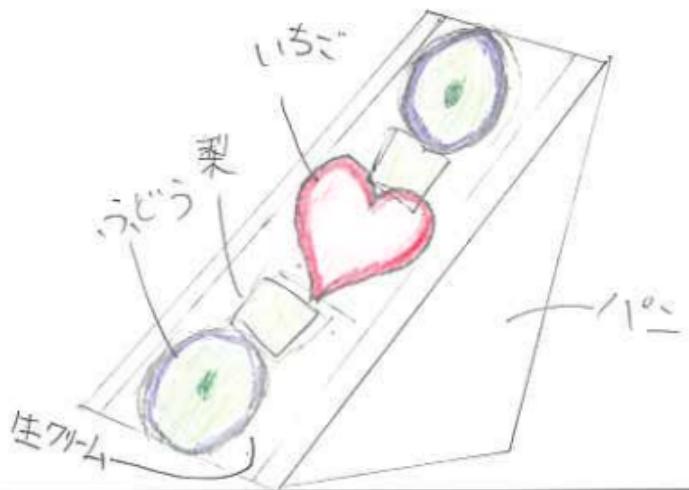
タイトル

夏のフルーツサンド

使用食材

梨 とうふ、ぶどうといちご

イラスト



コメント

旬の梨やぶどうを使いました。
いちごをハートにして表現してます

タイトル 元気いはい西東京サラダ

使用食材 にんじん、きゅうり、きゅうり、リボン型マカロニ



コメント 野菜をたくさんつかう!
西東京市でくれた新しくな野菜を使う!

タイトル

ベリー・キュートなメロン

使用食材

いちご・生クリーム・ベリーソース・フルーベリー・チョコプレート・メロン

イラスト



コメント

メロンの上に、ベリーをたくさんのせてかわいくしました。
ベリーソースものせて、より甘さをひき出しました。
ぜひ採用してください!♪

タイトル	西東京野菜、ネストローネ
使用食材	トマト、しめじ、きは、たまねぎ、じゃがいも
イラスト	
コメント	トマトとじゃがいもをたっぷり入れる。 トマトのつぶとのこす。

タイトル	ジャガイモ ソースのコンスパゲッティ
使用食材	ジャガイモ・コーン
イラスト	
コメント	スパゲッティーと一緒に良い量のコーンを混ぜて下さい。 かく味付け自由。

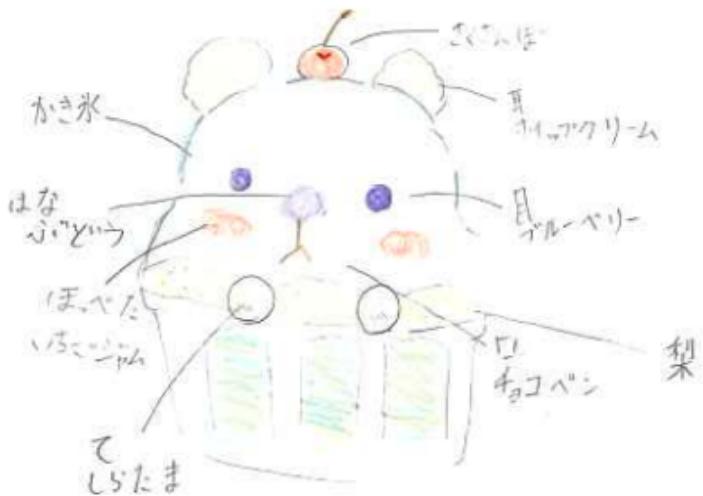
タイトル

西東京市白くまかき氷

使用食材

ブルーベリー、梨、バニラ

イラスト



コメント

あつい日をのりきるためビタミンいっぱいの元気
いっぱいになるようなレシピを考えました。

タイトル

フルーツたっぷりスムージー

使用食材

バニラアイス・ヨーグルト・牛乳・かきシロップ・こはり
おちせたフルーツ(パイナップル・モモ)・フルーツ(フルーツベリー)
(ブドウ)

イラスト



コメント

フルーツをたくさんつかう。(しゅるり)

オシャレにもりつける。(フルーツ)