

タイトル

西東京じゃがいももち

使用食材

じゃがいも ハーフベーコン 枝豆

イラスト



コメント

食べやすい!!
おやつにも使える!!

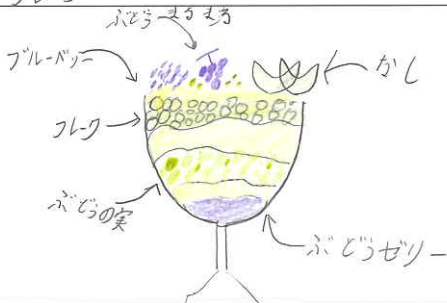
タイトル

夏のくだものパフェ

使用食材

ぶどう・ブルーベリー・かし・クリーム・ゼリー
フレーク

イラスト



コメント

夏のくだものをたくさん使う！
ぶどうの実は、かわをむく！
フレークは、夕夕めに！

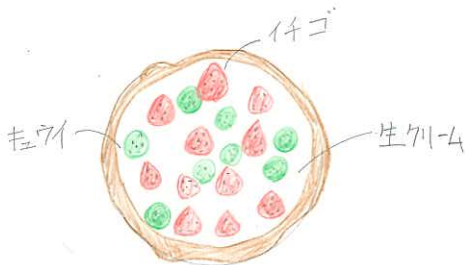
タイトル

フルーツた。スリイチゴ・キュウイピザ

使用食材

生クリーム・イチゴ・キュウイ

イラスト



コメント

このピザは、デザートとして食べる事が出来ます。
また、イチゴとキュウイをたくさん入れることで、より、
子供たちがおやつとしてたべたいと思うこともあるかも
しれません。じっさい、ロールケーキなんですけど、私は、作って
食べたことがありません。とてもおいしかったです。
ぜひ、さい用に使ってくださると嬉しいです。

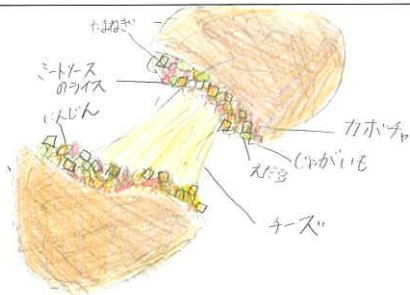
タイトル

のびるチーズの野菜たっぷりライスコロック

使用食材

チーズ、じゃがいも、カボチャ、えだ豆、たまねぎ、トマト、ライス、ミートソース

イラスト



コメント

チーズがいっぱいのびるコロック！

野菜をいっぱい使う！コロックの外がわをカリカリにする！

タイトル

西東京里予菜ハ丸えきワール/キャベツ

使用食材

キャベツ、トマト、えだまめ、とうもろこし

イラスト



コメント

とにかく野菜をたっぷり入れる

タイトル

西東京 ブルベリチーズタルト

使用食材

ブルーベリー、タルト、チーズ

イラスト



コメント

ブルーベリージャムのような物をつくり、ふんたんにつける。
中には、ブルーベリーを入れ、よりブルーベリー感を出す。
タルトはサクサク。さっぱりしている。ブルーベリージャムの上には、ゼリーな
ボールかたのものもあり、お持ち帰りできる、ような物をもて、あそびに見せる。

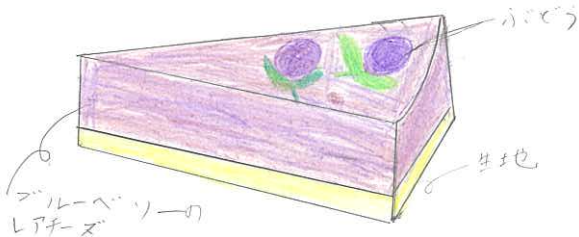
タイトル

西東京 ブルーベリーたっぷりレアチーズケーキ

使用食材

ポトウ、ブルーベリー、とうもろこし

イラスト



コメント

・生地は、とうもろこしをねりこむ!
・ポトウは小さすぎないものを使う!

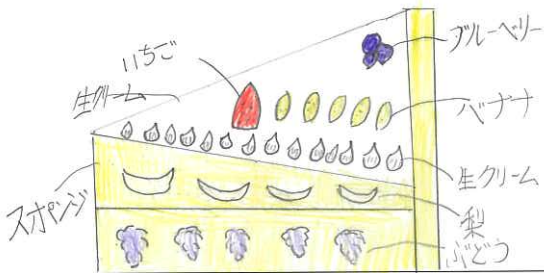
タイトル

西東京市くだ物いろいろケーキ

使用食材

梨、いちご、生クリーム、ブルーベリー、ぶどう、バナナ

イラスト



コメント

生クリームをいっぱい使う。
梨をきざむ。ぶどうはへたをとって
かわをもかないでそのまま入れる。

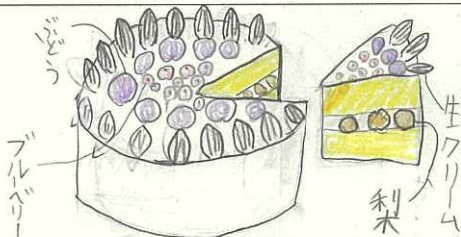
タイトル

ふ、どろとブルーベリーと梨木のフルーツケーキ

使用食材

ふ、どろ、梨木、ブルーベリー

イラスト



コメント

西東京市の夏のくだものをたくさん使う!!
夏にぴったりなケーキ。

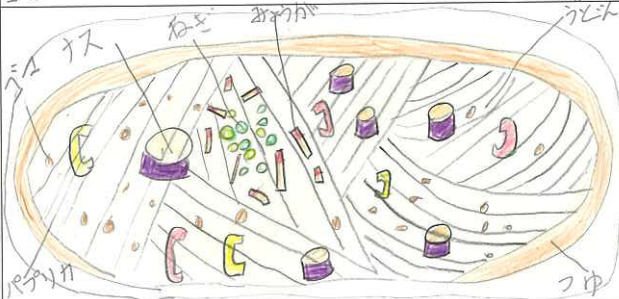
タイトル

ひんやり夏野菜うどん 中か風

使用食材

うどん、ナス、みょうが、パプリカ、ゴマシユ、
ねぎ、うじ

イラスト



コメント

夏野菜をたくさん使う。つゆにゴマシユを入れて中か風にした。夏だからうどんをつめたくした。

タイトル

くだものオムライス。

使用食材

肉、たまご、トマト、なし、えび、おろし、もろこし、
ブロッコリー、にんじん。

イラスト



コメント

中のごはんにかきおろしのなしが
はいっています。

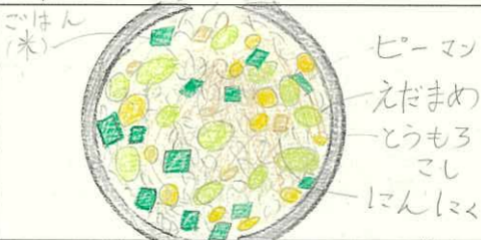
タイトル

色々とりどりガーリックライス

使用食材

えだまめ・とうもろこし・ピーマン

イラスト



コメント

ピーマンが^{にか}苦^て手^いな^たんでも^た食^くべ
やすい。食^じ感^{かん}が^{たの}楽^ししい。

タイトル	西東京野菜たっぷりケチャドリア
使用食材	ナス、ピーマン、コーン、玉ねぎ、 粉 チーズ、とろけるチーズ、 ゴマ油、ホワイトソース
イラスト	
コメント	<p>チーズをふんばんに使う。野菜はコーン以外のみじん切り。 持ち帰りできるのできる。ホワイトソースは牛乳でのばす オーブン250度15分。一度作って食べてみたい。</p>

とり肉

とり肉は一口サイズに切ります
 米はケチャップで味をつけます
 題名のケチャはケチャップのりやくです

No.000161



タイトル

夏のカレー スペシャル

使用食材

にんじん. ジャガイモ. コーン. ピーマン. 生カレー. ぶどう.
シロネ にんじんの皮 ブルベリーの皮 ナシ

イラスト



コメント

西東京の
いろいろなしょくざいを入れました。
ごちそう。

タイトル

西東京夏のスペシャルカレー

使用食材

なす、じゃがいも、ピーマン、パプリカ、玉ねぎ

イラスト



コメント

なすとじゃがいもをたくさん使う！
簡単に作れる。

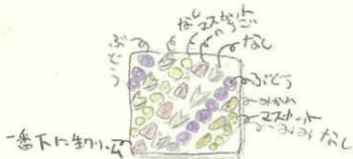
タイトル

カラフルフルーツケーキ

使用食材

梨、ぶどう、生クリーム、みかん、マスカット、いちじ

イラスト



コメント

見た目も味もよくなるように、いろいろなフルーツを入れてみました。

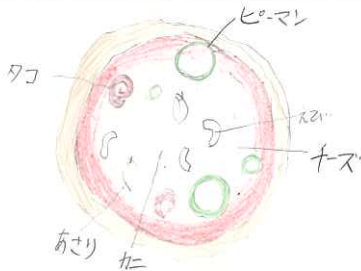
タイトル

西東京海鮮たっぷりピサ

使用食材

えび、かに、あさり、タコ、チーズ、トマト、ピーマン

イラスト



持ち帰りもできる。

コメント

タイトル

野菜たっぷりポテトサラダ

使用食材

ハム、ジャガイモ、にんじん、キャリ

イラスト



コメント

ハムをこまかくした。よくジャガイモをつぶした。

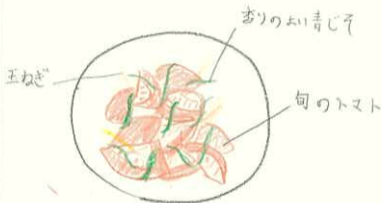
タイトル

トマトと青じそのはり風サラダ

使用食材

トマト、青じそ、たまねぎ

イラスト



コメント

味付けは酢としょうゆ!! トマトは1ロサイズに切り
たまねぎはうすく、青じそはたてに細く切る!

タイトル

キャベツとサウダのつめ合わせ

使用食材

キャベツ・(お好み)もも・とうもろこし・トマト・たまご・ミニトマト・サウダ

イラスト



コメント

栄養があるように、サウダを何かが入れて、西津市のサウダのめくち
ちんをもちに、キャベツを、ペースにしました。ブルーベリーも、ほいと思、たの
びるごとうと、まわりには、フルーツに、たまご、梨を少し、置きました。

タイトル

西東京野菜のミネストローネ

使用食材

トマト・じゃがいも・キャベツ・にんじん

イラスト



コメント

野菜が明く、具だくさん! 栄養まてんいにびたい!

タイトル 具たくさトマトスープパイ

使用食材 チーズ、ピーマン、トマト、じゃがいも、とうもろこし、ナス、パプリカ

イラスト



コメント

うっわの中にもスープと具を入れてからパイ生地をふたをします。夏はエアコン、アイス冷たい飲み物で体を冷やせるので、温かいスープでからだを温め元気でせいかつしたい

タイトル

キャベツ野菜スープ

使用食材

キャベツ、たまねぎ、ウインナー

イラスト



コメント

野菜をたくさん入れて、色どりをよくした。

みんなが女子きそうなウインナーをいれました。

タイトル

西東京のふとうパフェ

使用食材

ふとう、生クリーム、マスカット

イラスト



コメント

ふとうをたくさんつかう。
ふとうの味が負けないようにする。
クリームは、あますぎす！

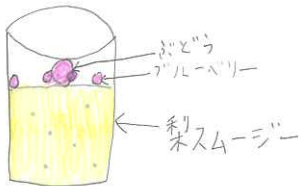
タイトル

西東京スムージー

使用食材

梨、ブルーベリー、ぶどう

イラスト



コメント

・梨が甘く感じるようにする。

いっしょ
もって

・食感を楽しめるように梨をシャリ々とするくらいミキサーにかける。
・フルーツが苦手な人でも食べられるくらいおいしくする。

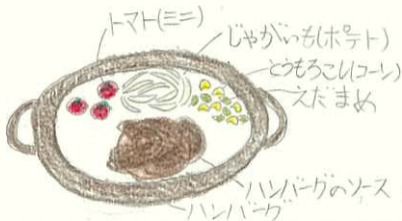
タイトル

西東京限定
夏野菜たっぷりハンバーグ定食

使用食材

とうもろこし、えだまめ、じゃがいも、トマト
その他…ひき肉、たまねぎ、牛乳、パンコ、塩こしょう、なすめく

イラスト



コメント

色がジミにならないよう、色々な色の野菜を
入れる。
あつあつで出す。ハンバーグのソースたっぷり