

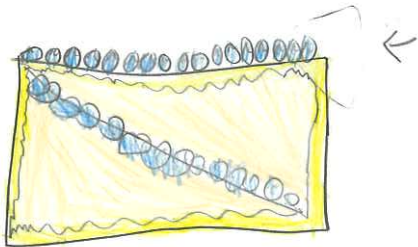
タイトル

えいよう たっふりケーキ

使用食材

ふどん、ブルーベリー、を、レモン

イラスト



コメント

「い」がもの!
もちがえめる

タイトル	えだまめたくさんギョーザ
使用食材	えだまめ
イラスト	
コメント	えだまめたくさん！ かにだらしるか、じゃわじゃわ出てくる！

タイトル

ナスとトマトのスパゲッティ

使用食材

ナス、トマト、スパゲッティのめん

イラスト



コメント

タイトル

トマトじゃがいもとうもろこしたっぷりピザ

使用食材

イラスト



とうもろこし

じゃがいも

トマト

コメント

ぜんぶしゅんの食べもの！もちり、すりもできる。

タイトル

夏の里予さいのスパゲッティ

使用食材

ナス、ピーマン、^(トマトソース)トマト、^{マヨネーズ}マヨネーズ。

イラスト



コメント

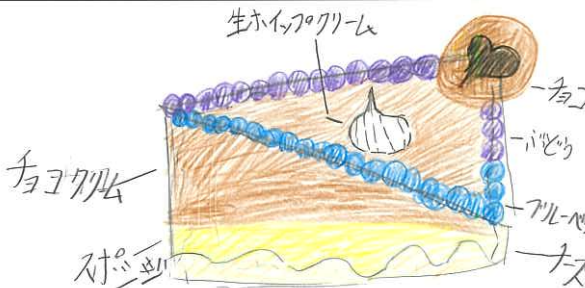
タイトル

ぱどぅたっぷりケーキ

使用食材

ぱどぅ・チーズ・生クリーム・チョコ・フルーベリー

イラスト



コメント

スポンジとチーズがまざっておいしいあじに！チョコにはなんでもかけるから、ハッピーバースデーともかけるよ

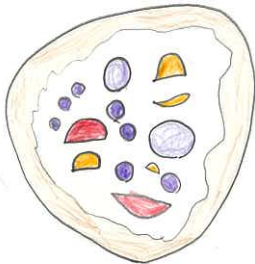
タイトル

西東京にものたふりピザ

使用食材

ブルーベリー、ぶどう、梨、りんご

イラスト



コメント

オレンジ色のが梨だよ
ブルーベリーかうすいむらさきだよ

タイトル	野予、た、ぶ、り、て、サ
使用食材	し、も、ろ、こ、し、トマト、バ、ジ、ル、チ、ー、ズ
イラスト	 し、も、ろ、こ、し トマト バ、ジ、ル チ、ー、ズ
コメント	野予、を、た、く、さ、ん、使、う。 チ、ー、ズ、も、お、い、し、い、。

タイトル	マルゲリータ
使用食材	チーズトマトピザ
イラスト	
コメント	トマトと、チーズが、いっぱい入っているの、ぜひ、みてください。

タイトル	コーンとトマトとヒーマン、ナスの、コンソメスープ
使用食材	コーン、トマト、ヒーマン、ナスベーコン
イラスト	
コメント	里予さりがにか手な人もたべれる。

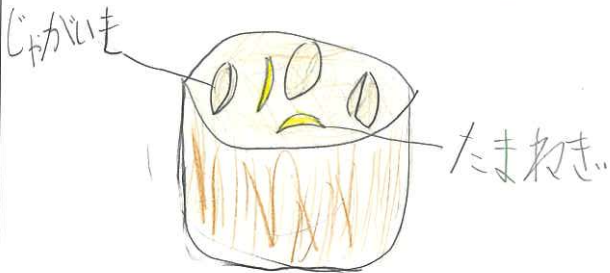
タイトル

じゃがいもスープ

使用食材

じゃがいも、たまねぎ

イラスト



コメント

じゃがいもがやわらかくておいしい。
たまねぎとじゃがいもの味があって、
おいしい。

タイトル

ヤオトウセロコン

使用食材

ハウセロコン

イラスト



コメント

タイトル	やきとうもろこし
使用食材	とうもろこし
イラスト	
コメント	とうもろこしにしょう油をかけるやう

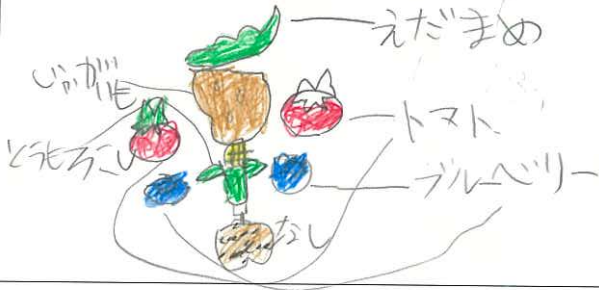
タイトル

西東京のしゅごしん

使用食材

えだ"まめ、い"か"いも、とうもろこし、トマト

イラスト



コメント

リッぽで"おいしそうなざい"ご"うを
つかってくださーい

タイトル	おきいた、ぶりポテトサラダ
使用食材	キュウリ、にんじん、えだまめ
イラスト	
コメント	ポテトよりおきいたのほうが多々くした。とてもおいしい

タイトル

むしコシムカレーライス

使用食材

画米カレーじゃがいもにムシム 肉たま

イラスト



コメント

たじ

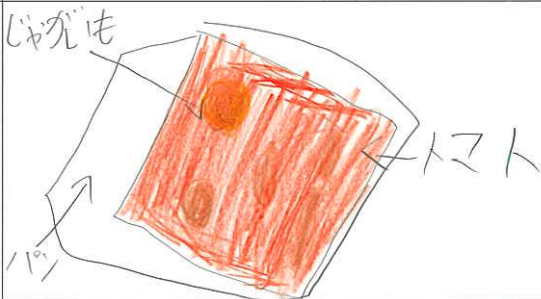
タイトル

トマトとじゃがいものパン

使用食材

トマト、じゃがいも、パン

イラスト



コメント

タイトル	やさしいたっぷりハンバーガー!
使用食材	えだまめ・トマト・じゃがいも・チーズ
イラスト	
コメント	やさしいをいろいろつめてたべて ください!

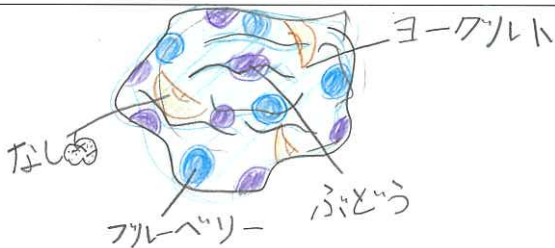
タイトル

夏やさい、フルーツヨーグルト。

使用食材

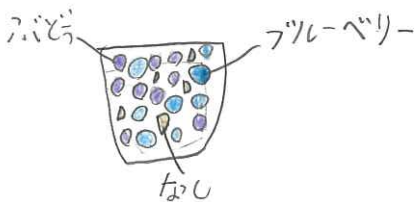
ぶどう、ブルーベリー、なし

イラスト



コメント

ヨーグルトたっぷり使う! しんせんに、おいしくする。

タイトル	西東京くだものたっぷりゼリー
使用食材	ぶどう、ブルーベリー、なし
イラスト	
コメント	夏がヒートン(？)くだものをたくさん使用する

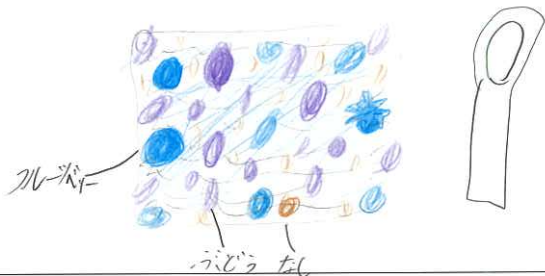
タイトル

夏のフルーツヨーグルト

使用食材

ブドウ、ブルーベリー、なし

イラスト



コメント

フルーツをいっしょにいくからたのびたへて
たさいい

タイトル

やきとうもろこし

使用食材

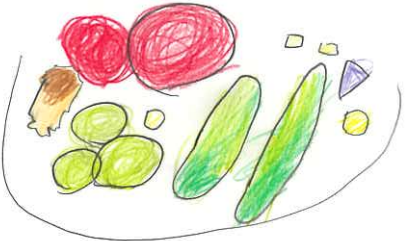
とうもろこし

イラスト



コメント

とうもろこしをオーブンで焼くサイズは小さく、

タイトル	向台やさいをたっぷりサラダ
使用食材	えだまめ トマト ピーマン スイート ポテト コシ
イラスト	
コメント	やさいをたっぷり入れて えいよくたべよう

タイトル

向台 ブルーベリーパン

使用食材

ブルーベリージャム、パン

イラスト



コメント

ブルーベリージャムを少し多くすると
おいしいです。

タイトル

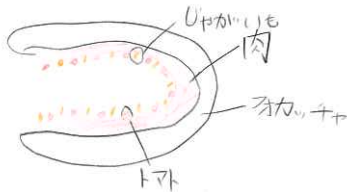
夏野菜さいパン

使用食材

フォカッチャ、トマト、じゃがいも、肉

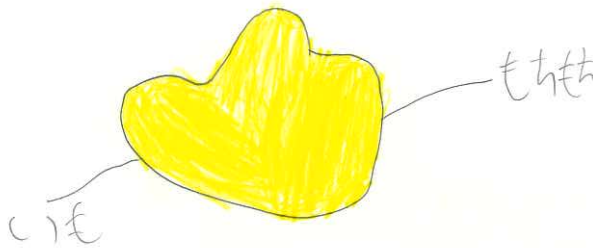
イラスト

よこから見た絵



コメント

トマトとじゃがいもが小さいから野菜さいかにかいて
なんでも食われろ！赤、黄、みどりの3色が入って
るから体にいい！フォカッチャがあるので食べやすい！

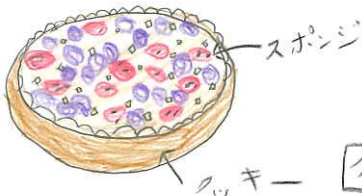
タイトル	もちいも
使用食材	しいも・もちもちにするさといきょう
イラスト	
コメント	もちもちだからかたいもののが たべられなしい人も食べれる。

タイトル	めぐみちゃん りょうり
使用食材	キャベツ、じゃがいも、えだまめ
イラスト	キャベツ えだまめ じゃがいも
コメント	めぐみちゃんやキャラクターのごはん にすれば、きらいなやさいもたべれる! ☹️

タイトル	ごはんのりおんはーか
使用食材	とまとにんく。
イラスト	
コメント	いっしょに食べてください。

タイトル	やさしいバーガー
使用食材	トマト、チーズ、キャベツ、お肉
イラスト	
コメント	里予さいをいっは°いっがって えいようをいっは°いもらえ

タイトル	ピーマンのにくすめ
使用食材	ピーマンととりにくとけちゃん
イラスト	
コメント	

タイトル	向台タルト
使用食材	ブルーベリー、いちご、きんぷん
イラスト	 スポンジ クッキー ケーキ
コメント	そとがめか、クッキーでなかかやわらかくてふわふわです。いちごとブルーベリーがいっぱい入っています。

タイトル	100円や50円、200円スパゲッティ
使用食材	タチャ、70、スパゲッティ(めん)、ピーマン、たまねぎ
イラスト	たまねぎ スパゲッティ ピーマン タチャ 70
コメント	アレンジをすれば、いかに美味しくなる。

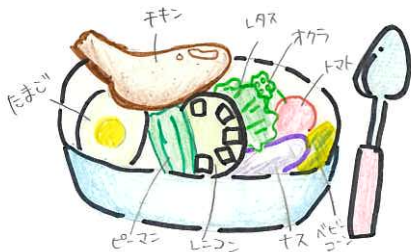
タイトル

西東京産キャベツたっぷり夏野菜スープカレー

使用食材

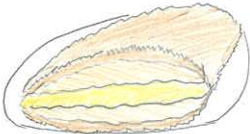
レニコン、たまご、チキン
キャベツ、ナス、ピーマン、トマト、おくら、ベーコン

イラスト



コメント

西東京で、作られている夏野菜をたくさん使い、
夏野菜がおいしいな子でも、食べられる甘いスープカレー

タイトル	コーンとじゃがいものサンドメンチカツ
使用食材	じゃがいも、コーン、
イラスト	
コメント	じゃがいもとコーンがぎっしり入っている! あいしょうはっち りのカリカリメンチカツ! (持ち帰りOK)

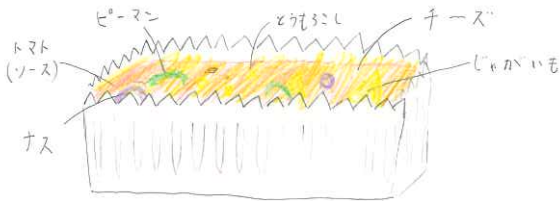
タイトル

めぐみちゃんの夏野菜ピザ風グラタン

使用食材

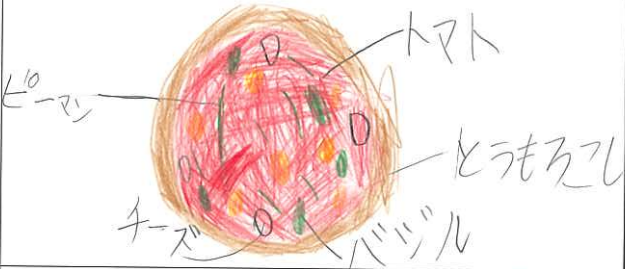
ナス、じゃがいも、ピーマン、トマト、とうもろこし、チーズ

イラスト



コメント

夏野菜をたっぷり使ったグラタンです！お皿の中に
トマトソースを入れて、その中に具材を入れてからチーズを
のせてやいて出来上がりです！！

タイトル	おいしいやさいたっぷりピザ
使用食材	トマト、ピーマン、とうもろこし、バジル チーズ
イラスト	
コメント	やさいをたっぷり、リッカラピザ なので食べてほしいです。

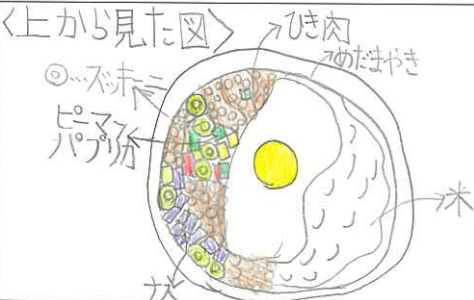
タイトル

色とりどりの西東京市ガバオ

使用食材

ナス、ズッキーニ、ピーマン、パプリカ、ひき肉、卵

イラスト



コメント

西東京市の野菜を使いました。
ボリューム満点なので、これからの夏にぴったりの
なと思います!

タイトル

夏野菜たっぷりペロン4-1

使用食材

トマト、ズッキーニ、ナス、ベーコン

イラスト



コメント

たくさんの夏野菜にニンニクを使う。
色どりがいい。

タイトル	西東京 和ソ たっぴりピカリ
使用食材	トマト、バジル、チーズ
イラスト	
コメント	パンをいっぱい使う。

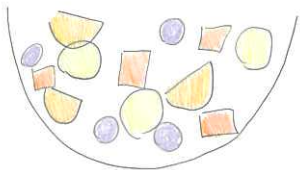
タイトル

フルーツポンチ

使用食材

ぶどう、もも、パサナ、みかん

イラスト



コメント

サイダーが入っててシュワシュワしてる

タイトル

ひんやり梨のフルーツポンチ

使用食材

梨、フルーツミックス、白たま粉、サイダー、ゼリー

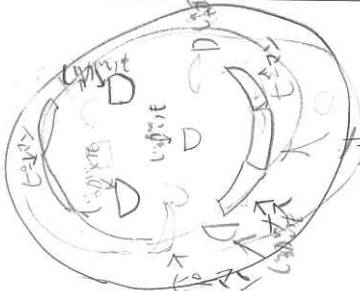
イラスト



コメント

キンキンに冷やす!
フルーツをたくさん入れる!
白たまもちもち!

タイトル	夏のフルーツかき氷
使用食材	↓下の味のフルーツと(氷)
イラスト	
コメント	フルーツで"かき氷"のシロ、アガでできるようにフルーツもそえる! 氷は、ふ、わ、ふ、わ 夏にヒッタリ

タイトル	やさしいからいはいの、おもしろい
使用食材	ゆかり、ヒーマン、ナス
イラスト	 上から見た形 ナス
コメント	上から見た、糸会は、ちよとかわいくして、 やさしいを、ちよとだけ、タク使う。

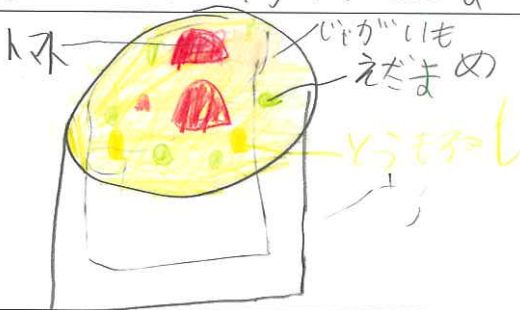
タイトル

やさいたっぷり西東京カレー

使用食材

とろろこし トマト ジャガイモ、えだまめ

イラスト

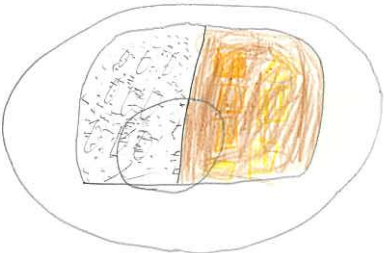


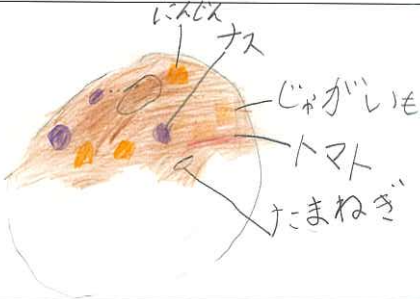
コメント

やさいがメイン！夏がやさしいかな！
ーンスープ！

タイトル	野菜トースト
使用食材	とうもろこし、じゃがいも、ピーマン、エタマめ、チーズ
イラスト	
コメント	野菜をたっぷりいよう。 ピーマンも好きになれる。 みんなが元気になる。

タイトル	あまい 梨トースト
使用食材	梨、しょくパン
イラスト	
コメント	梨をたっぷりつかって梨のあまさと、さとうのあまさをいれると、もっとあまくなって、おいしくなるんじゃないかなと思いました。

タイトル	西東京野さいたっぷりカレーライス
使用食材	ごはん・カレーのルー・肉・じゃがいも・レコンじん
イラスト	
コメント	野さいをたっぷり使う!! もち帰れもできる。

タイトル	里予さいたっポリカレー
使用食材	トマト、ナス、じゃがいも、にんじん、たまねぎ
イラスト	 にんじん ナス じゃがいも トマト たまねぎ
コメント	カレーに里予さいをたくさん使う。おいしい

タイトル	フー - 青いぶどう
使用食材	ブルーベリー ぶどうジュース ぶどう みかん
イラスト	
コメント	ブルーベリーがにがただと思・た子も、ぶどうと思・て食べちゃう!

タイトル

いろいろなものをたっぐりゼリー

使用食材

みかん、パイナップル、もも、ブルーベリー

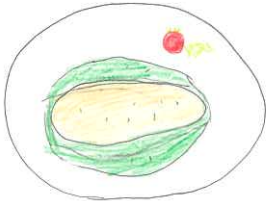
イラスト



コメント

いろいろなものをたっぐり
ゼリーはとってもおいしい

タイトル	西東京く だものアイス
使用食材	ブルーベリー、ぶどう、梨、ヨーグルト、木、
イラスト	
コメント	おいしく食べられてくれたらうれしいです。

タイトル	夏やさいのピーマンのじゃがいもずめ
使用食材	ピーマン、じゃがいも
イラスト	 A hand-drawn illustration of a plate with a fried potato omelette (jamon) and a cherry tomato. The omelette is yellow with green lines representing the potato skin. A small red cherry tomato and a green leaf are next to it.
コメント	ピーマンをぶあつくきったり、しおをかけたリやいたリするととってもおいしいです。

タイトル

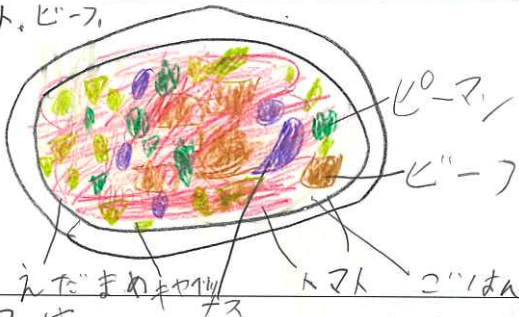
西東京市の野菜たっぷり! かけごはん

使用食材

ナス、ピーマン、えだまめ、キャベツ、白ごはん

イラスト

トマト、ビーフ



コメント

野菜をたっぷり! 西東京市の
おいしさをいただきます。

タイトル	ピーマンジャガ
使用食材	コシールとチーズとジャガイモとピーマン
イラスト	 コシール チーズ ピーマン ピーマンの中にジャガイモがはさまっていた
コメント	チーズをたっぷり入れてもちがたりできる お料理ですわね" " " "

タイトル	西東京市夏のおやさいメニュー
使用食材	トマト、じゃがいも、なす、ピーマン、たまご
イラスト	
コメント	夏のおやさいがおいしくてたべると体に けいせいがあってたべると体がすくすく して元気がでるよ

タイトル	西東京していいちばんあういりゃ
使用食材	トマト、ハム チーズ バッザル
イラスト	
コメント	みんながよろこぶように

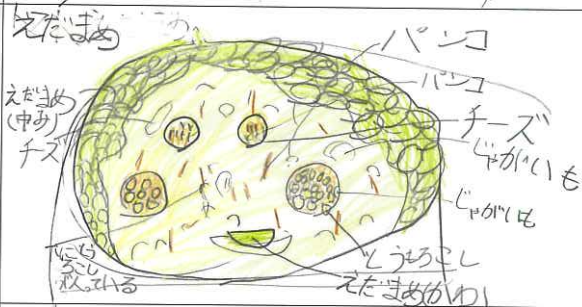
タイトル

めく"みちゃんそ"が"ラタン"

使用食材

とうもろこし、じゃがいも、チーズ、パンコ

イラスト



コメント

西東京市にピットリアラタン、めく"みちゃん"ク
タンは西東京市にいる人にしか食べられな
い。とくせいグ"ラタン"にしてくださいます。

タイトル

野菜たっぷりサラダ

使用食材

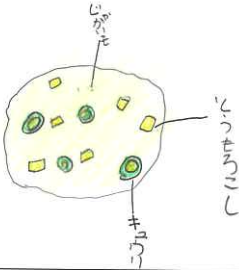
えだまめ とろろこしじゃがいも トマト

イラスト



コメント

かんたんじに作れる

タイトル	西東京とうもろこしポテトサラダ
使用食材	とうもろこし、じゃがいも、キュウリ
イラスト	
コメント	あまいものたっぷり! やさいもある! とってもおいしい!

タイトル

西東京野菜たくさんシチュー

使用食材

マッシュルーム、ジャガイモ、とうもろこし、
にんじん、ブロッコリー

イラスト



コメント

たくさんマッシュルームを使う。野菜を
たくさん入れる。

タイトル

西東京の野菜サラダ

使用食材

トマト、キュウリ、コーン

イラスト



コメント

いいね！西東京の野菜サラダ

タイトル

夏のやさしいパリサラダ

使用食材

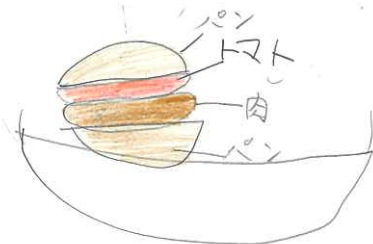
えだまめ、トマト

イラスト



コメント

おいしいので「たべてくださ
い

タイトル	夏のトマトバーガー
使用食材	トマトパン 肉 トマト
イラスト	
コメント	夏のトマトがおいしいので おもち帰りにもできてほしい。

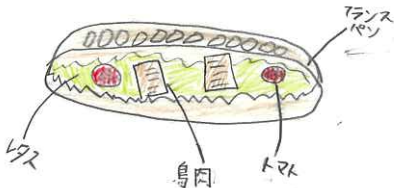
タイトル

やさいと肉のパンセット

使用食材

フランスパン、レタス、トマト、鳥肉

イラスト



コメント

を切って中にぐさいを入れる!
やさいと鳥肉が入っている!
(レタスとトマト)

タイトル	西東京市とくせいすきおきパン
使用食材	
イラスト	せうがたまごにつけてからパンに入れる。 肉は焼く たまご ジャコ トマトドッグ パン
コメント	ちえをいぼて考えたからえらはれた い。

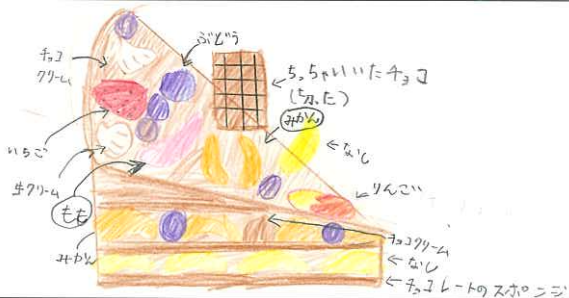
タイトル

くだもの りんご いちご みかん チョコレート ケーキ

使用食材

いたチョコ = ふじとう、なし、もも、いちご、チョコレートのスポンジ、チョコクリーム、生クリーム、りんご、みかん

イラスト



コメント

フルーツもりたくさん！ しゅんなくくだものを使いました！
ホールでおもちゃえりできます！

タイトル	かくアツもの たぶりにけい
使用食材	アツ、すし、ブルーベリー
イラスト	
コメント	わたしは、いっか、こておかく てせかいにたべてもらいたいな

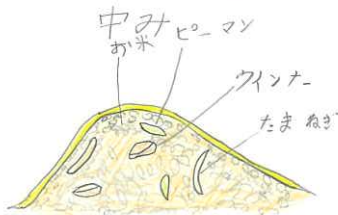
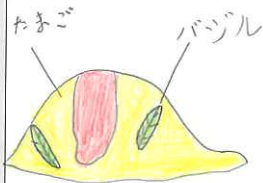
タイトル

西東京 オムライス

使用食材

ピーマン、たまご、お米、ウィンナー、たまねぎ、
バジル

イラスト



コメント

お米に色づけ(ケチャップ)する。
たまごで、上のオムレツを作る。
ウィンナーは、よく

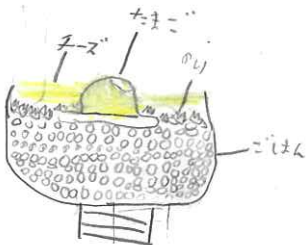
タイトル

西東京 たまごかけごはん

使用食材

たまご、ごはん、のり、チーズ

イラスト



コメント

かんぱってイ作りました。

タイトル	ミートパスタ
使用食材	トマト
イラスト	
コメント	すごくおいしいです。

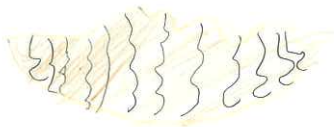
タイトル

西東京がわがわがうさぎ

使用食材

かわと、にくと、やさい

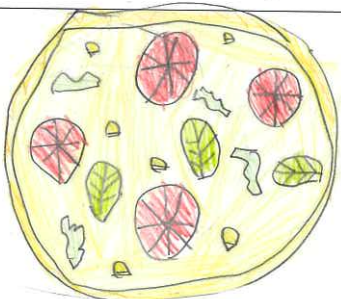
イラスト



コメント

おいしいです。

タイトル	西東京里予さいっぱいパスタ
使用食材	トマト、えだまめ、ベーコン、チーズ
イラスト	
コメント	里予さいをいっぱい使う。お肉とチーズもたくさん使う。

タイトル	西東京チャーヤセイ ヒーザ
使用食材	モロコシ、トマト、ピーマン、バジル
イラスト	
コメント	ヒーザの1おんとピーマンとトマトが う!!

タイトル	西東京めぐみちゃんチャーハン
使用食材	えだまめ、ピーマン、とうもろこし
イラスト	 えだまめ ピーマン とうもろこし トマト
コメント	やさしいをたくさんつかう。 トマトをたくさんつかう。

タイトル

トマトがいたっぱりピザ

使用食材

トマト、ピーマン、ジャガイモ

イラスト



コメント

やさしいたっぱりいれたピザ!

タイトル

西東京果物たっぷりヨーグルト

使用食材

ブルーベリー、イチゴ、パイナップル、なし(糸~~目~~かく切ったもの)

イラスト



コメント

なるべくイチゴを多し、果物をたっぷり入れて
一番パイナップルを糸~~目~~かく。

タイトル	くだり物たっぷりめずみちゃん
使用食材	ブルーベリーぶどうなし
イラスト	
コメント	おいしいので食べてください。

タイトル	ブルーベリーヨーグル
使用食材	ヨーグルト ブルーベリー
イラスト	
コメント	ヨーグルトとブルーベリー がおいしいようめよくておいしい いち。セムたべたさ

タイトル

西東京のフルーツヨーダルト

使用食材

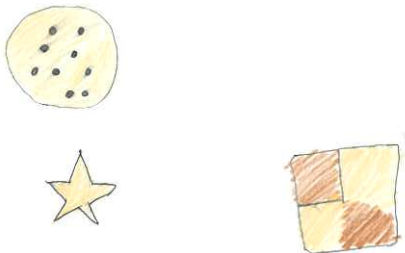
ブルーベリー、ぶどう、なし

イラスト



コメント

みんながたべやすい。

タイトル	西東京めぐみちゃんクッキー
使用食材	小麦こ、たまご、ぎゅうにゅうホイップクリーム チョコチップトッピング
イラスト	
コメント	ぜひこれにしてください。! みんなもおいしくたべれます。!!!

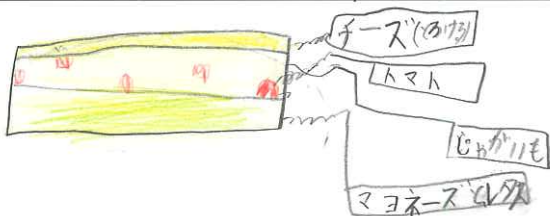
タイトル

カサリた、スリムチーズ

使用食材

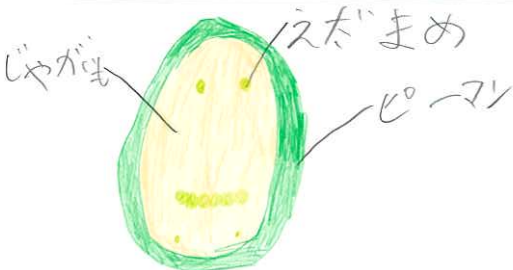
ジャベフ、じゃがいも、マヨネーズ、トマト

イラスト



コメント

じゃがいもと、とろけるチーズがおいしい
はつぐんです。

タイトル	めくみちゃんじゃがいもづめ
使用食材	じゃがいも・ピーマン・えだまめ
イラスト	
コメント	じゃがいもをいっぱい使う!! えだまめは、おつうサイズ。 肉づめに、にている。ピーマンは、おつうサイズ。

タイトル	コーンピザ
使用食材	コーン、チーズ
イラスト	
コメント	コーンがおいしいおっかーと書いてあります

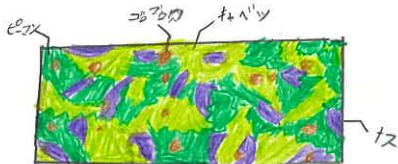
タイトル

西東京市里予さいゴロゴロサラダ

使用食材

ナス、ゴロゴロ肉、キャベツ、ピーマン。(ドレッシング)

イラスト



コメント

やさいかいっはおい入、ていて体にやさしいえしょうまんてん。!!
あまり量も多くないからそのままちはこびがっかのう。

タイトル	野菜たっぷり、リサラダ
使用食材	レタス、キュウリ、トマト、オクラ、たまご、 パセリ
イラスト	
コメント	おいしやさいたっぷり使って、ごちそう といっしょに食べるとおいしい

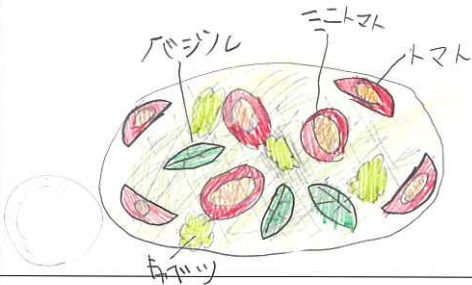
タイトル

里予さいたっふリノ Pasta

使用食材

バジル、ミニトマト、トマト

イラスト



コメント

本当のノ Pasta を食べてみたいです

タイトル

野菜いっぱい カラフルやさそば

使用食材

やさそばのめん・キャベツ・にんじん・ぶた肉・パプリカしほい。
ソース

イラスト



コメント

カラフルだから食よくうせないから思あが
たべちゃうよ

タイトル	かりかりとうもろこし
使用食材	とうもろこし
イラスト	
コメント	とうもろこしをきるだけ。

タイトル	じゃがいもとなすの西東京メニュー	
使用食材	じゃがいも・なす・こんにゃく	
イラスト	黒はきにし上 じゃがも  こんにゃく なす	こんにゃくは  こんなかんじのうすいほろなか いけつ
コメント	牛乳くじゃがいもみたくなあじのしころをなすを へ んたところをいれた。	

タイトル	えだまめとコーンのたまごスープ
使用食材	えだまめ、ゆでとうもろこし、中かす、お
イラスト	
コメント	とれたてのえだまめとコーンを使うと おいしくなるよ。

タイトル	西東京野菜たっぷりみそスープ
使用食材	とうふ、ねぎ、みそ、スープ
イラスト	
コメント	スープをいっぱい使う!! ねぎも!! 完成!

タイトル	まめじゃもろこし
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	とてもおいしそうなのでぜひ食べてみてください！

タイトル	やさしい〜30分カレーパン
使用食材	ハンバーグ、ベリ ニ、たまご、レタス、カレー
イラスト	
コメント	やったい〜においし〜 じゃうしょうして〜さ〜!!

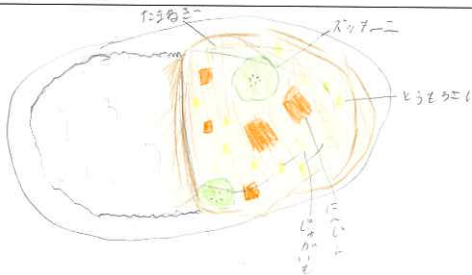
タイトル

西東京里芋さいた、30リカレー

使用食材

スッポーニ、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しょうろこ。

イラスト



コメント

しょうろこを1/2は、使い、里芋をたくさん使う。
たのめる。

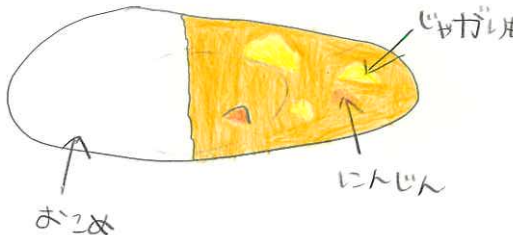
タイトル

西東京野菜さいが"入った"カレー

使用食材

じゃがいも、にんじん、玉ねぎ

イラスト

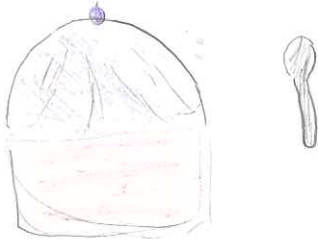


コメント

西東京野菜さいが"入った"カレーです。

きょうみをもってくれ+にらうれしいです。

タイトル	わさいた=ポリデクミチムクレ
使用食材	お米、くじら、かいそ、しんじん
イラスト	
コメント	ざいり、うか、すくなく、いので、りかお、とおもいます。

タイトル	西東京めぐみちゃんぶどうカップケーキ
使用食材	ぶどう、フツレーベリー
イラスト	
コメント	デザートが大好きって話だから考 えてみました。

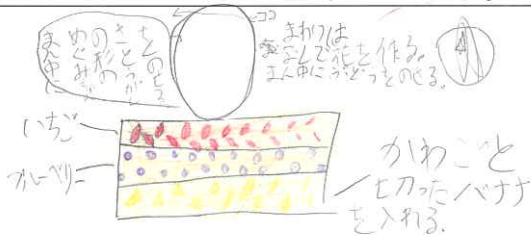
タイトル

西東京市めぐみちゃんケーキ

使用食材

いちご、ブルーベリー、かわこととヒカッたバナナ
なし、がどう(つるがすう(まふたい))

イラスト



コメント

ちょっと分かりにくいかもしれないけど
むひえうんどくたさいい！はかりにもみんながめん
ばっていたのど、いろいろ見てくださーい！

タイトル	ブルーベリーのふわふわカップケーキ
使用食材	ブルーベリー
イラスト	
コメント	ふわふわのきじがとってもおいしい。 内、にブルーベリーソースが入っている!

西東京めぐみちゃんいちご＆ぶどう＆ホイップクリーム＆チョコレート＆トッピング。カップケーキ。

いちご、ぶどう、ホイップクリーム、チョコレート、トッピング。

どこに行っても食べられないとてもおいしいカップケーキです。トッピングたっぷり、いちごたっぷり、ホイップクリームもたっぷり、おいしくてたまらないカップケーキです。ぜひ食べてみてください。おいしいですよ。

いちご、ぶどう、オリーブクリーム、チョコレート、トッピング。

ホイップクリーム
いちご
ホイップクリーム
クッキー
ミントのトッピング
さじゅう
チョコレート
ミントのトッピング

どこに行っても食べられないとしてもおいしいカップケーキです。
トッピングたっぷり、いちごたっぷり、ホイップクリームもたっぷり、
おいしくてたまらないカップケーキです。ぜひた
べてみてください。おいしいですよ。

タイトル	野さしいのは ぎょうさ
使用食材	ピーマン、なす、にら、トマト
イラスト	
コメント	ぎょうさにならぬものをいれてみた ぎょうさいでいす

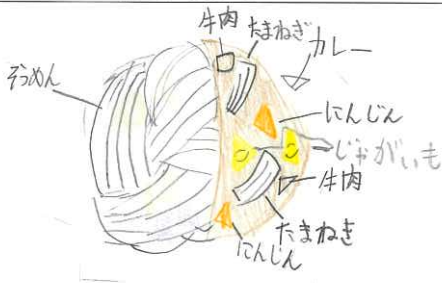
タイトル

西東京野菜たっぷりカレーそうめん

使用食材

にんじん、たまねぎ

イラスト



コメント

そうめんの上にカレーを一面にのせてものせてもOKです。おいしいのでぜひ食べていただきたいです。

タイトル

西東京野菜 いっぽいしゅうまい

使用食材

えだまめ・ひき肉・とうもろこし

イラスト



コメント

とうもろこしが多いやさしい

タイトル

西東京市・ほうせきタルト

使用食材

りんご・ブルーベリー・ぶどう・いちご・ナパージュ

イラスト



コメント

あまくておいしい!キラキラ・ツヤツヤ
のタルトです!

タイトル	ブルーベリー ベリーベリーパフェ!
使用食材	ブルーベリー、生クリーム、ヨーグルト
イラスト	
コメント	ブルーベリーがたくさん入ってます! とってもさっぱりしてとてもおいしいと思います!

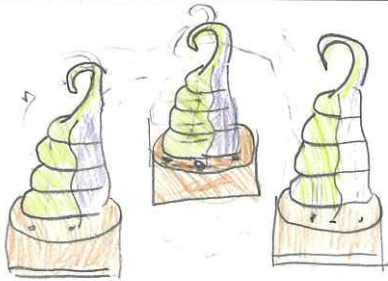
タイトル

旬のくだものアイス

使用食材

バニラエッセンス・ブルーベリー・いちご・ラズベリー
チョコレート・バナナ

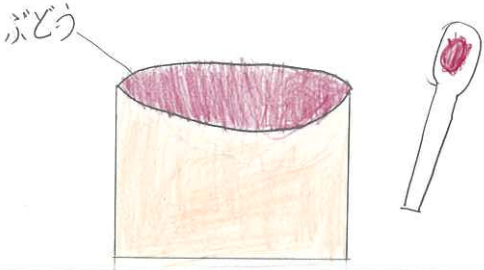
イラスト



コメント

くだものとアイスさらに旬だから
うぜたいおいしい!!!!

タイトル	ぶどうとブルーベリーのミックスジュース
使用食材	ぶどう、ブルーベリー
イラスト	
コメント	ぶどうのかじゅうとブルーベリーのかじゅうをちゅぷり使う。

タイトル	ぶどうジャムベット
使用食材	ぶどう
イラスト	
コメント	あついなつは、つめたいもの!! かんたんにできるしアイスみたいなつめたさ!

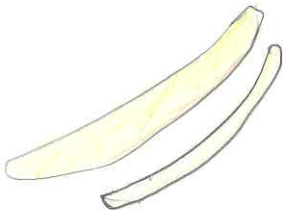
タイトル

うきすむるポテト

使用食材

じゃがいも

イラスト



コメント

マヨネーズのポテトくらいおいしい！

タイトル

トマトグラタン

使用食材

トマト チーズ しおがいのも

イラスト



コメント

チーズがトロトロでおいしい!

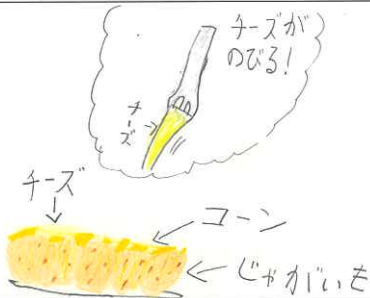
タイトル

コーンとじゃがいものチーズグラタン

使用食材

とうもろこし、じゃがいも、チーズ

イラスト



コメント

チーズがもちもち!コーンがあまい。

タイトル

西東京市のやさしいヘルシーサラダ

使用食材

コーンソ、キャベツ、トマト、えだまめ、キュウリ、ゴマ

イラスト



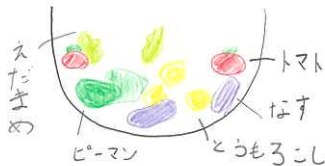
コメント

タイトル	ゆかりもち、おひがてんサラダ
使用食材	ゆかりもち、おひがてん、しらす
イラスト	
コメント	ゆかりもちとおひがてん、しらすとおひがてん、すしから としておいしいおひがてんにする

タイトル 里予さいたっぷりサラダ

使用食材 えだまめ、ピーマン、トマト、ナス、とうもろこし

イラスト



コメント

里予さいたっぷりはいっているよ。とうもろこし
がいっぱいはいっているよ

タイトル	トマトトースト
使用食材	トマトチーズ、キトベ、パン、ハム
イラスト	
コメント	チーズがとろとろで、トマトがとろしけたかんじになる

タイトル	スベシヤルスーパ〜にくじやかい
使用食材	ももにく、いやかいも、こんにゃく、にんじん
イラスト	
コメント	いやかいもかいっぱいあつてこんにゃくをいっぱいおろしにくじやかい

タイトル

ロイヤルリチャードハン
やさし^いな^りた^りふ^りリチャードハン

使用食材

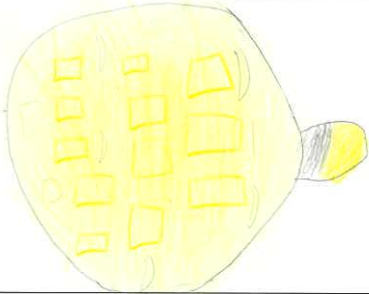
バター
コーン^{レイン}に^{んじん}肉^とほうれん草

イラスト



コメント

タイトル	コーンとにんじんスープ
使用食材	コーン、スーパ、の、もと、にんじん、たまねぎ
イラスト	
コメント	コーンとにんじんたまねぎをたくさん使う!!

タイトル	とうもろこしにんたまねぎたっぷりコンスープ
使用食材	コンスープのもととうもろこしにんじんたまねぎ
イラスト	
コメント	

タイトル	トマトサラダ
使用食材	トマト、ピーマン、ナス
イラスト	 A simple drawing of a tomato and a pepper. The tomato is red and round with a small green stem. The pepper is purple and elongated with a small green stem.
コメント	

タイトル	スリようがあるスープ
使用食材	じゃがいも、とうもろこし、玉ねぎ、肉
イラスト	
コメント	おいしくてあったかい

タイトル	えいよう たっぷり トマトスープ
使用食材	トマト、ニンジン、ナス、たまご
イラスト	
コメント	野菜 たっぷり えいよう もたくさん もちりもちりもびきる。

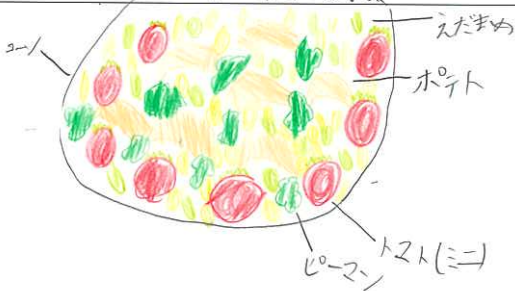
タイトル

いろいろやさいサウダ

使用食材

トマト、ピーマン、ポテト、えだまめ、コーン

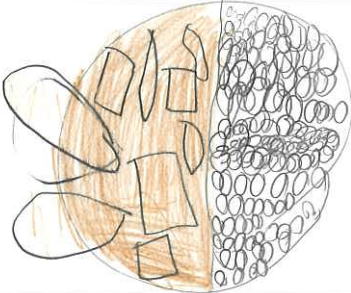
イラスト

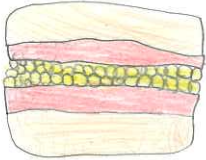


コメント

たくさんやさいをつかう。コーンを大めに
トマトはミニトマト

タイトル	夏が旬の野菜のサラダ
使用食材	ナス、(茄子)たまご、まめ、じゃがいも、人じんぽろ
イラスト	
コメント	夏の野菜を4しるいも使い、仕上げに人じんの細切りで仕上げをした、里予さいかもりだく山のサラダ!!

タイトル	西東京野菜たっぷりカレー
使用食材	じゃがいも、にんじん、肉米、ビーマン、メンチ
イラスト	
コメント	野菜たっぷりかつたので作りました。

タイトル	コーンとトマトのハンバーガー
使用食材	コーン、トマト
イラスト	
コメント	自分の好きな物が入ってる! 持ち帰りもできる。

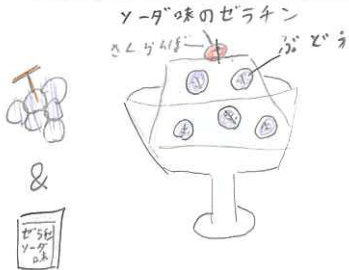
タイトル

ぶどうのゼリー —

使用食材

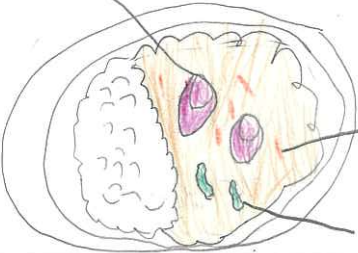
ぶどう・ゼラチン・さくらんぼ

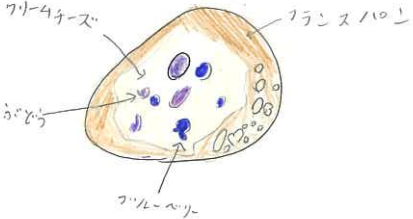
イラスト



コメント

夏でも、ひんやり、おいしく、たべられる、
ぶどうっぽいのは、おいしいゼリーー！

タイトル	ナスたっぷり！ひき肉カレー
使用食材	ナス、ほうれん草、トマト、玉ねぎ、ひき肉、米、
イラスト	 ナス トマト ほうれん草
コメント	ナスをたっぷり！ひき肉もたっぷり！ トマトでさっぱり食べれるカレー

タイトル	西東京市くたものスタフバグット
使用食材	フランスパン・クリームチーズ・はちみつ・ブルーベリー・おどろ
イラスト	
コメント	おどろや、ブルーベリーをたくさんつかうくたもの、はちみつでよりおいしくなるよ!

タイトル

野菜ドーナツ

使用食材

にんじん、グリーンピース、コーン、ソーセージ

イラスト



コメント

ホットケーキミックスと野菜をたっぷり
いれました。ケチャップと、さとうをつけると
おいしいです!!

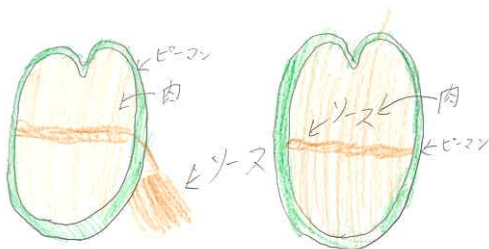
タイトル

苦手な子でも食べられるピーマンの肉ずめ

使用食材

ピーマン、肉、ソース

イラスト



コメント

ピーマンが苦手な子も肉が入ってるから小さな子でもたべる
肉とピーマンがまじった味をめしあがれ。

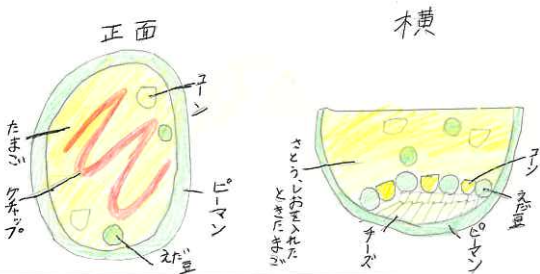
タイトル

ピーマンのとろ〜りオムレツ

使用食材

フォーン、ピーマン、クチャップ、たまご、チーズ、えだ豆

イラスト



コメント

食べた時に、とけたチーズが
とろ〜り出てきて、おいしい！

タイトル	ヒーマンの野菜たっぷり肉づめ
使用食材	トマト、ヒーマン、ニンジン、玉ねぎ、インゲン、トウモロコシ
イラスト	
コメント	なつやさいをいっぱい入れた。 ヒーマンがなみだを流すようにした。

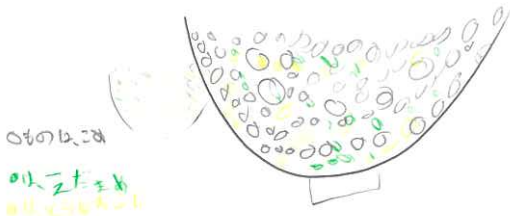
タイトル

えだまめとしょうちりしはごはん

使用食材

えだまめ、しょうちりしはごめ、お米

イラスト



コメント

えだまめとしょうちりしは、たっぷりフカッ!!
えだまめとしょうちりしは、まざる!!
ぜひ、うなぐにだしていただき

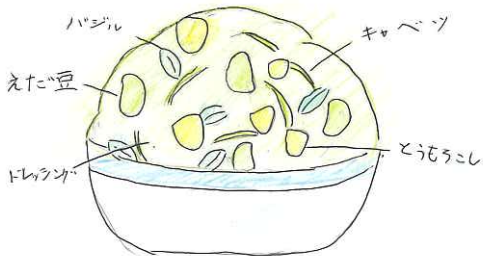
タイトル

ホーノ!! めぐみちゃんのイタリアンサラダ

使用食材

えだまめ・とうもろこし・キャベツ・バジル・イタリアンドレッシング

イラスト



コメント

バジルをいれてイタリアンに、そして西東京市の野菜をたくさん使ったサラダです。

タイトル

にがてでも食べれるバターチーズコーン

使用食材

ピーマン、じゃがいも、コーン

イラスト



コメント

バターが^{たくさん}入っている！
チーズがとけてじゃがいもがおいしくなる！

タイトル	かいそうスープ。
使用食材	かいそう(サラダッ). あうぐらあげ。
イラスト	わかめは、 女子かな形に。 きてもOK わかめ) あうぐらあげは、 みじんセカリ。 スープ 例の形  あうぐらあげ
コメント	わかめがコリッコリ！ 他のかいそうもたっぷり入っているよ！

タイトル	ハワイアンピザ	Hawaiian pizza!
使用食材	ソース、パイナップル、ハム、チーズ	
イラスト		
コメント	ハワイアのピザだった理由は、母がハワイアのピザが大好きだからハワイアのピザを作りました	

タイトル

西京野菜もりもりチャーハン

使用食材

キャベツ、えだ豆、かまぼこ

イラスト



コメント

ヘルシーでおいしく野菜たっぷり
タイフアウトOK!

タイトル	えだまめミニおにぎり
使用食材	えだまめ 米 のり
イラスト	
コメント	ちいさなおにぎりのなかにえだまめをいれた おにぎり♪

タイトル	
使用食材	キャベツ、ニンジン、もやし
イラスト	
コメント	野菜をやく 野菜を使う

タイトル	旬の野菜さんぽう
使用食材	ピーマン、ちくわ、ゴボウ
イラスト	
コメント	おいしそうそんもできて、 よべんとうにもいれれる!! ピーマンがにがてな入って食べれる!!

タイトル	ぶどうパン
使用食材	ぶどう、パン、生クリーム
イラスト	ぶどうを つぶしたやつ パン 生クリーム ぶどう
コメント	ぶどうはつぶしたやつと何もしてないやつをつくる、 テイクアウトにもできる。

タイトル

カリブのサラダ //

使用食材

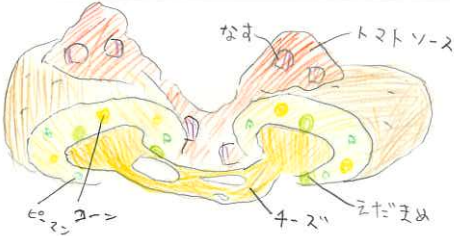
とうもろこし・トマト・にんじん・キュウリ・じゃがいも・キャベツ・えび

イラスト



コメント

たくさんはいうがと来るおいしいすてきなサラダ //

タイトル	西東京えざいコロッケ
使用食材	トマト、チーズ、コーン、ピーマン、ナス、じゃがいも えだまめ
イラスト	
コメント	中にチーズがたっぷり入っています。 じゃがいもは大きめにつぶします。 食感が楽しめるよう、具材は大きめに切ります。

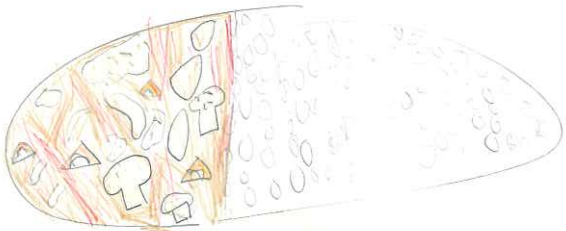
タイトル

自分で作る、カルパチーライス

使用食材

玉ねぎ×1 ニンジン×1 マッシュルーム×6 牛肉500g

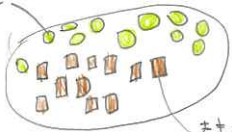
イラスト



コメント

わっ、すい、ちよくい、ためる。
牛肉が、色が赤、あるま、てい、ためる、よく、い、ためる。
わっ、すい、し、な、べ、た、わ、く、
牛肉は、フライパンで、わ、く、し、で、り、も、よく、ま、せる。

タイトル	土地産土地消の肉汁あふれるロールキャベ
使用食材	あいびき肉、キャベツ、タマネギ、トマト
イラスト	
コメント	西東京市のキャベツを使う! 野菜が^きらいな人でもおいしく食べ^{られ}る

タイトル	栄養たっぷりハンバーグ
使用食材	じゃがいも、チーズ、たまねぎ、えだまめ
イラスト	(全体)  (たん面チーズ) 
コメント	

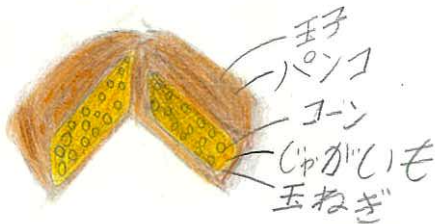
タイトル

コーンコロッセ

使用食材

コーン、ジャガイモ、玉ねぎ、玉子、パンコ

イラスト



コメント

ジャガイモをたっぷり入れた中に
たっぷりのコーンが入っている。

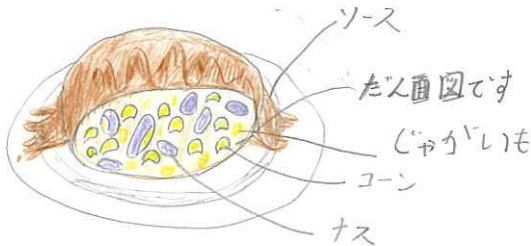
タイトル

夏野菜のコロッケ

使用食材

とうもろこし、ナス、じゃがいも

イラスト



コメント

コーンはとにかくたっぷり入れる!! (入れすぎ注意!!)
外はカリカリ、中はふわふわにする!
じゃがいもはほくほく!

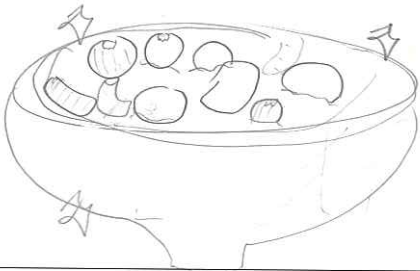
タイトル	ガリック コーンピラフ
使用食材	ガリック・コーン・カレー・お肉・お米・油
イラスト	
コメント	コーンたっぷり!! おじっけはこしょう!! バターは少なめにからめ、ケルラ油は少なめかも!! ガリックがおいしかったからめピラフ!! 

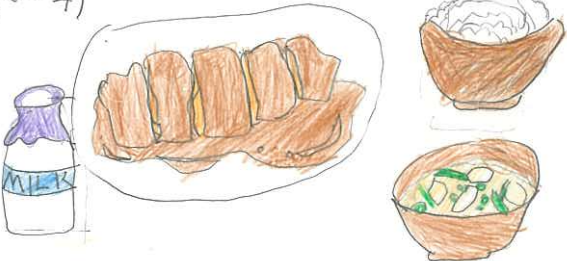
タイトル	チーズたっぷり！ピーマンの肉づめ！！
使用食材	ピーマン、チーズ、お肉、ケチャップ(トマト)
イラスト	
コメント	お肉やチーズだけでは油っこい味かうまくなりませんが、ピーマンを入れるといい感じに苦みか加わっておいしくなります！(肉の匂いもいいよ！)

タイトル	じゃがいもと枝豆の夏野菜コロッケ
使用食材	小麦粉 じゃがいも、枝豆、玉ねぎ、ひき肉、パン粉、玉子。
イラスト	
コメント	夏が旬の、枝豆やじゃがいもや玉ねぎを使った、甘くて、ホクホクサクサクのコロッケです。

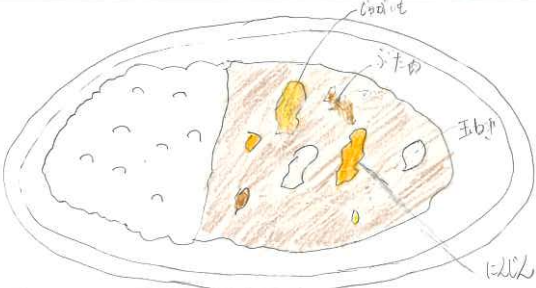
タイトル	スパムおにぎり
使用食材	スパム・米・のり
イラスト	A hand-drawn diagram of a Spam onigiri. The diagram shows a rectangular block representing the onigiri. It has a white base, a yellow top layer, and a black middle layer. An arrow points from the label 'のり' (nori) to the black middle layer. Another arrow points from the label 'スパム' (spam) to the yellow top layer. A third arrow points from the label '米' (rice) to the white base.
コメント	スパムの開きにあうべんとう使 ておにぎりをイ作る

タイトル	めくみちゃんキャベツとぶた肉
使用食材	キャベツ、ぶた肉
イラスト	 めくみちゃん キャベツ ぶた肉
コメント	めくみちゃんキャベツとぶた肉の おいしさがマッ4しています。

タイトル	夏くたもの入りの白たまフルーツポンチ
使用食材	ブルーベリー、パッション、もも、みかん、白たま
イラスト	
コメント	おいしXニューイCでほこいてま

タイトル	とりやきチキン(2分)定食
使用食材	とりモモ肉(2枚)さとう(小さじ2)酒(大さじ2)みりん(大さじ2)醤油(大さじ2)
イラスト	(大さじ4) 
コメント	タレはたくさん!!ごはん大もりみそしる大もり ものすごくおいしくもちもち(ごはん)ジャキジャキ(みそしる)(おかめ)

タイトル	西東京 ベジフルスムージー
使用食材	パパどろ、梨、トマト
イラスト	 Three hand-drawn glasses of smoothie. The first glass is red and labeled 'トマト' (tomato). The second glass is purple and labeled 'パパどろ' (papaya). The third glass is green and labeled '梨' (pear).
コメント	西東京市の里予菜とフルーツで^(ベジタブル)ベジフルスムージー。 それぞれの野菜とフルーツをたっぷり使ったスムージー。持ち帰りもできる。

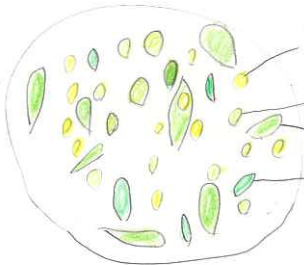
タイトル	わが家はカレー屋
使用食材	じゃがいも にんじん、玉ねぎ、ふた肉
イラスト	
コメント	野菜は細かくカットする！ お肉も、厚切りにしておいしい

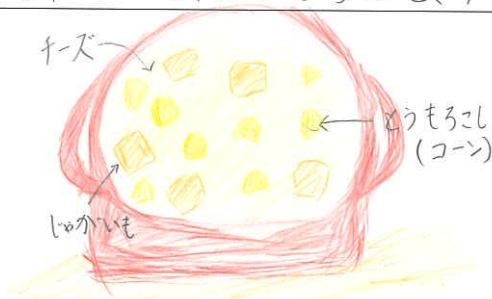
タイトル	野菜たっぷりカレー
使用食材	ジャガイモニンジン・カールー・肉・米
イラスト	
コメント	持ち帰り、家で食べられるように かみパックに入れる。こまかく切った野菜で 決められる。

タイトル	ソフトクリーム兄弟
使用食材	ブルーベリー、ブドウ、梨、コーン(ソフトクリームの)
イラスト	
コメント	1つづつ食べることもできるし、ミックスもできる。

タイトル	キラキラむらさきゼリー
使用食材	ブルーベリー、ぶどう、星形ゼリー
イラスト	A hand-drawn illustration of a glass cup filled with a purple jelly dessert. The cup contains several blueberries (labeled 'ブルーベリー'), a bunch of purple grapes (labeled 'ぶどう'), and four yellow star-shaped jellies (labeled '星形ゼリー'). The jelly itself is a light purple color (labeled 'ぶどうゼリー').
コメント	ゼリーの上の真ん中にブルーベリーを2つのせる! ブルーベリーの周りにぶどうをまるくのせる!

タイトル	野菜たっぷりパン
使用食材	トマト、ピーマン、チーズ(粉チーズ)
イラスト	
コメント	粉チーズをクマめにかける♡ ピーマンも少し多めの♡ パンは、6枚きりし、はくて、8枚切り♡ (3枚め)

タイトル	栄養たっぷりサラダ
使用食材	とうもろこし、えだまめ、キャブツ、ピーマン
イラスト	 とうもろこし えだまめ キャブツ ピーマン
コメント	野菜をたくさん使ったかんたんレシピ。えいようたっぷり。

タイトル	ポテトコンポタージュ
使用食材	じゃがいも、とうもろこし、チーズ
イラスト	
コメント	じゃがいもととうもろこしかとでも合う と思います。少しチーズをいれてポタージュ ぽくなっています。

タイトル	トマト、セロリ ミネストローネ
使用食材	セロリ、玉ねぎ、トマト、ミニトマト
イラスト	
コメント	トマト缶ではなく、トマトをつぶして入れる！とけるチーズを入れる！

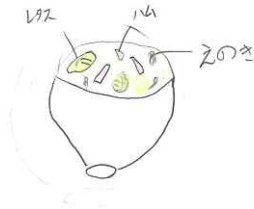
タイトル

里予菜たくさんスープ

使用食材

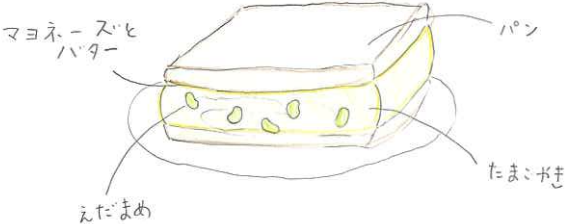
レタス、ハム、えのき

イラスト



コメント

里予菜が苦手な子にもオススメ!
レタスはなるべく甘い物を使う!
テイクアウトなどでもできる!

タイトル	えだまめ in たまごサンド
使用食材	パン・たまご・えだまめ・マヨ・バター
イラスト	
コメント	たまごやきは <u>フワフワ</u> で 甘いというよりは <u>しょっぱい</u> やつで。 パンとたまごやきの間に <u>マヨネーズ</u> も

タイトル

夏野菜たっぷりチーズトースト

使用食材

コーン、きゅうり、トマト、じゃがいも、なす、チーズ、たまご

イラスト



コメント

夏野菜を糸切くせかけてちりはめる。
チーズとたまごをのせて焼く。
朝食にぴったり！

タイトル	野菜いっは ^り トースト
使用食材	チーズ、トマト、たまねぎ、ねぎ
イラスト	
コメント	のえるチーズがくせになるあじわい たまねぎやねぎをフかうことでちょっぴりから なっています。

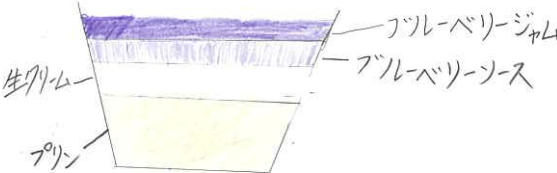
タイトル	ツチューふう! 野菜とチーズのトースト
使用食材	ソーセージ (チーズの中にコーン(トウモロコシ)) ジャガイモ・ニンジン・バジル・(チーズの中になす)・ブロッコリー・チーズ
イラスト	
コメント	・チーズをたっぷり使う! 実際は中も野菜が入っている! ・野菜もたっぷり使う! ・バジルをくねえる!

タイトル	マヨタマパン
使用食材	タマゴ×1 しょくパン×1 マヨネーズ
イラスト	 タマゴ マヨネーズ しょくパン
コメント	マヨネーズのしょっぱさと、タマゴの甘さが合う！

タイトル	ナス入りピザトースト
使用食材	トマト、ナス、玉ねぎ、チーズ、青のり
イラスト	
コメント	ナスを使う! 玉ねぎをたくさん使 トマトを使う! 青のりを使う! 持ち帰りもok!

タイトル	ヒーマンの肉づめ ロさいず
使用食材	ヒーマン・ぶたひき肉・にんじんすりおろし とうもろこし・豆ふ
イラスト	
コメント	とうもろこしをたくさん使う！ お肉といっしょだからヒーマンにかくない！

タイトル	えだまめとうもろこしごはんと夏のくだものを使ったヨーグルト	
使用食材	ヨーグルト ブルーベリー、ぶどう、梨	えだまめ、じゃがいも、とうもろこし
イラスト	※お皿はイメージです。	
コメント	夏のやさしいと夏のくだものを使ったメニューです。	

タイトル	ブルーベリープリン生クリームいり
使用食材	ブルーベリー生クリーム
イラスト	 生クリーム プリン ブルーベリージャム ブルーベリースソース
コメント	ブルーベリーをたっぷり使う。 持ち帰りできる。

タイトル	しゅわしゅわフルーツゼリー
使用食材	ふど、ブルーベリー、グミ、 ^{フルーツかん} ミカン、パイナップル、サイダー
イラスト	横から見た図
コメント	フルーツをたっぷり使う!グミとサイダーを使ってふっふのゼリーにはみえない!カップは少し深め。サイダーがいいかんじにしゅわしゅわしておいしい器、フルーツかんのしるも入れる!

タイトル	西/東京の果物を いっぱい使った ゼリーたろパフェ
使用食材	・ぶどう、梨 ・アイス ホイップクリーム
イラスト	梨 1たん目 8きれ 2たん目 6きれ ぶどうはおなじ 皮むく 1は 7ぶどう
コメント	アイスもぶどうも梨もホイップクリームもつかれ かんは せるように たくさん使う。 持ち帰れる

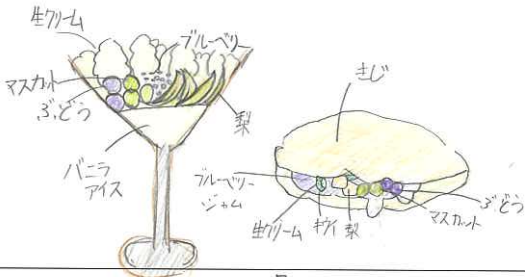
タイトル

夏のくだもののパフェとフルーツオムレット

使用食材

生クリーム、ぶどう、梨、バニラアイス、ブルーベリー、マスカルット、キウイ

イラスト



コメント

生クリームはアツアツ!
くだものをたくさん使う!
持ち帰りもできる! → アイスはなし

暑い日にぴたりの品!

タイトル

オムライス

使用食材

たまご・ケチャップ

イラスト



コメント

ケチャップは付けすぎないようにする。
たまごの所は味を付けすぎないようにする。

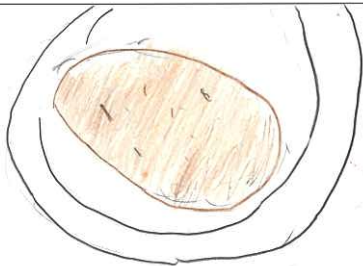
タイトル

えいようまん点。ハシロベーク

使用食材

あいびき肉・たまねぎ・パン・牛乳・バター

イラスト



コメント

やさしいが苦ても手でも食べれると思ってかきました！

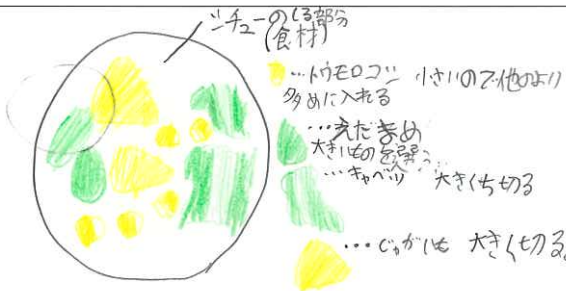
タイトル

夏の旬野菜とめぐみちゃんキャベツのクリームシチュー

使用食材

じゃがいも・とうもろこし・えだまめ・キャベツ

イラスト



コメント

シチューの(る)はクリームに！全体的に大きな食材を使用する。全体的に大きいので、このうより多くにこむ。とうもろこしめにも時間は少なめでOK。

タイトル

印が多めのオムライス

使用食材

卵、チキンライス、ピーマン、トマト

イラスト



コメント

印が多め！チキンライスを少し多め！
ケチャップの量は自由！

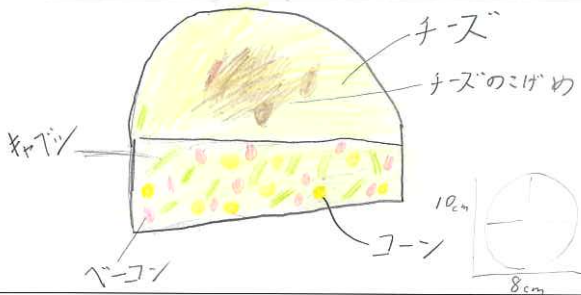
タイトル

あったかグラタン

使用食材

チーズ・コーン・ベーコン・キャベツ

イラスト



コメント

西東京市のキャベツをたっぷり入れた
心もあったかくなるグラタン

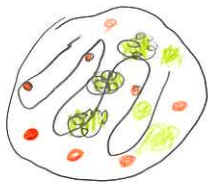
タイトル

日本の野菜 ^サしんが作ったおいしいか

使用食材

トマト マヨネーズ キャベツ

イラスト



コメント

トマトとマヨネーズとキャベツが入ってる

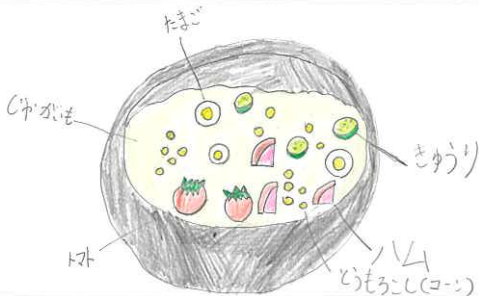
タイトル

具材たっぷりポテトサラダ

使用食材

じゃがいも、たまご、きゅうり、ハム、コーン、トマト

イラスト



コメント

具材がたくさん入ってる!

タイトル	トナブさかた
使用食材	トマト、ナス、がたにく
イラスト	
コメント	ナスをいれたらおいしかった。

タイトル	めいみちやんの豆魚サラシ
使用食材	めいみちやんの豆魚
イラスト	
コメント	キャバツをマヨネーズにつけた た め るしおいしいよ

タイトル	ピーマンとトマトととんもろこしのサラダ
使用食材	ピーマン、トマト、とんもろこし
イラスト	
コメント	まねこんなかんじのサラダをたべておいしいからえうんだ。

タイトル	ピーマンの夏野菜サンド
使用食材	ピーマン・トマト・チーズ
イラスト	
コメント	チーズをたっぷり入れる！ 小さな人でも食べれる！

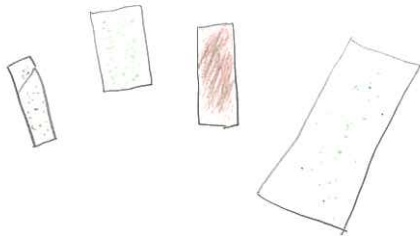
タイトル

ヘルシーカリカリポテト風おつまみ

使用食材

油揚げ、のり塩味、チーズ味、コンソメ味
塩、音のり、塩、チーズ、カリ、コンソメ

イラスト



コメント

お家でかんたんには作れるし少しヘルシーだから食べやすい。

タイトル	おいしいカレー
使用食材	コンジ筋・チーズ・コーン・カレーのたれ、ごはん
イラスト	
コメント	チーズがとろけてすごくおいしいカレー、 ごはんももちもち。

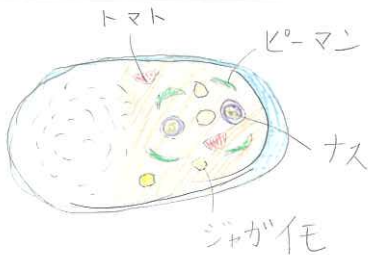
タイトル

西東京夏野菜カレー

使用食材

ピーマン、トマト、ジャガイモ、ナス

イラスト



コメント

栄養がたーくさん入れる。
かんたんに作れる。
野菜がたっぷり！

タイトル

西東京たしなぶり肉じゃが

使用食材

じゃがいも にんじん コムにゃくろぶた肉

イラスト



コメント

やさいかい、おいしい。
肉 かいおいしい。
たしがきいている

タイトル	夏野菜たっぷりピザ
使用食材	トマト、コーン、バズル
イラスト	
コメント	夏野菜のトマト、コーンが沢山入っているピザ!

タイトル

野菜たっぷりみそラーメン

使用食材

めん、みそ、スープ、野菜(キャベツ)

イラスト



コメント

めんをたくさん使う! スープの味もこくできる!
味付けもできる。

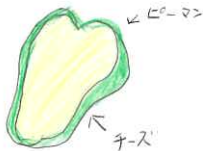
タイトル

ピーマンのカラフル ごはんづめ

使用食材

ピーマン、えだまめ、コーン

イラスト



コメント

ピーマン 苦手でもおいしい!
野菜をたっぷり使う

チーズの下に
・えだまめ
・コーン
が入ったライスが入っている

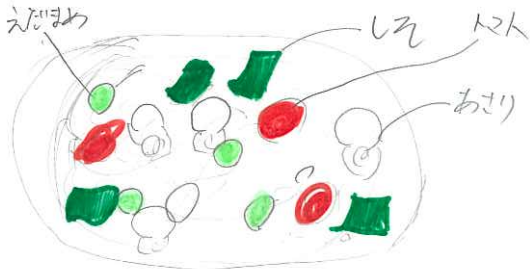
タイトル

トマトとえだまめのアクアパッツァ

使用食材

あさり、えだまめ、トマト、しそ

イラスト



コメント

小学生でアクアパッツァが好きな人は少ないと思うので、
この料理で好きになってほしいということでした。ちなみに
私は大好きです。(笑)

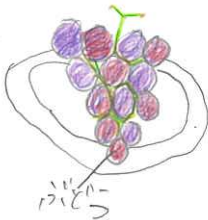
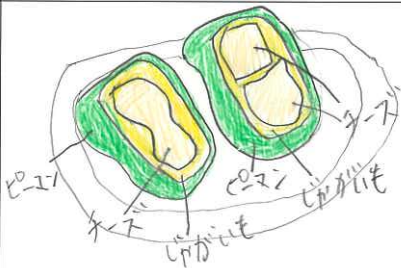
タイトル

ヒーマンじゃがいもチーズづめセット

使用食材

ヒーマン、じゃがいも、チーズ デザインで、ふどう

イラスト



コメント

・ヒーマンの肉づめを野菜でアレンジしました。・チーズもはいるからヒーマンが好きな子も食べれる気がします。

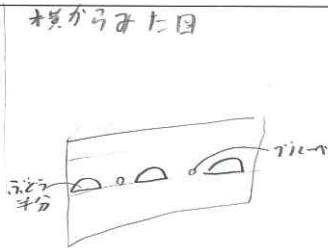
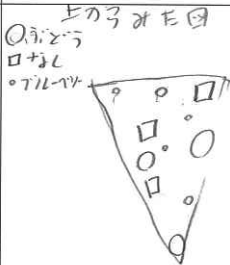
タイトル

西東京フルーツ大盛りケーキ

使用食材

ぶどう・ブルーベリー・いちご

イラスト



コメント

フルー
フルーツたくさん!!

タイトル

ふとらとミネオラオレンジの
キウアイス

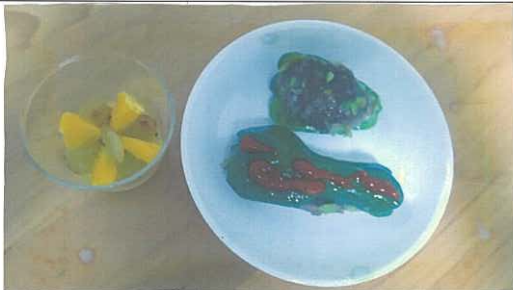
ふだまめたっぴりピーマンの肉まめ

使用食材

キウイ、ふとらとミネオラオレンジ

ピーマン、ふだまめ、ひき肉、たまご

イラスト



コメント

ふとらとミネオラオレンジを
花たなるとらにおく。
すべてをならでイキいし
キウイだけにおらせても
いい。

ふだまめはこまかきさる。
肉をまぜるときによくまぜる！
キウイはかけをかけなくてもいい！

タイトル

野菜がいろいろいっしょにコロコロおかず

使用食材

ピーマン、じゃがいも、ナス、とうもろこし ひき肉

イラスト



コメント

野菜をたくさん使う。
味つけはしょうゆ。

タイトル	旬のやさいを使ったてりやきバーガー
使用食材	トマト・レタス・ハンバーグ・パンズ・てりやきソース
イラスト	上 たま  下 たま  よこ たま 
コメント	トマトがうま 高こうきゅうの内みたりに、 ハンバーグがうま

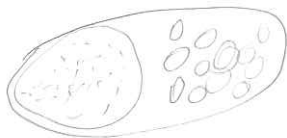
タイトル

夏野菜カレー

使用食材

豚肉・タマネギ・ジャガイモ・キャベツ・ナス・ピーマン・トマト・...

イラスト



コメント

夏野菜をたっぷり入れたカレーです。
豚肉以外のお肉でも使えます。

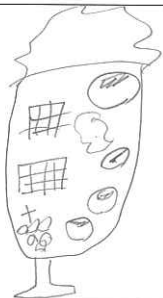
タイトル

夏のフルーツパフェ

使用食材

ブルーベリー・ぶどう・梨・チョコアイス

イラスト



コメント

チョコタタメ

タイトル

夏のフルーッパ

使用食材

ブルーベリー・アイス・パッキー・なし・チョコ・バナナ・セリ

イラスト



コメント

ひんやりつめたいアイスです。パッキーとアイスと
パッキーのくみあわせが最高です。ブルーベリーと
チョコとバナナアイス(なし)のくみあわせも最高です。

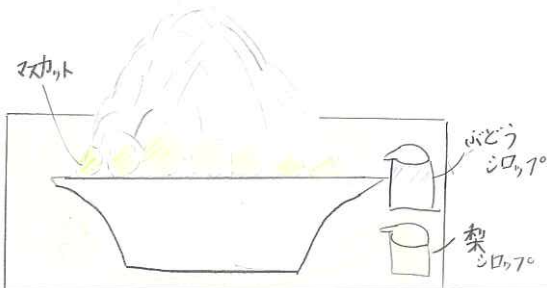
タイトル

さわやかかき氷

使用食材

ぶどう、なし、マスカト、氷

イラスト



コメント

フワフワかき氷！
マスカトの水みずしゅ！
シロップはじゅうにかけらる！

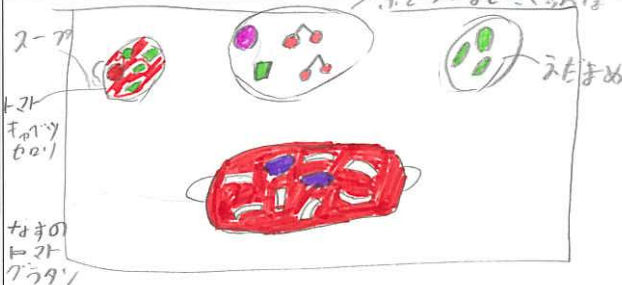
タイトル

西東京プレート

使用食材

トマト・キャベツ・ふたまめ・たくあんほ・ぶいとう・かし
セロリ・なす・玉ねぎ・牛ひき肉・チーズ

イラスト



コメント

スープは具たてさん!!
野菜をたくさん!!

タイトル

里予菜もりもりおなべ

使用食材

イラスト



コメント

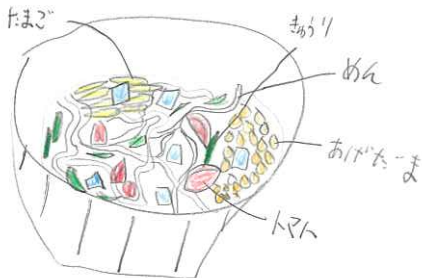
タイトル

野菜たっぷりそうめん

使用食材

きゅう トマト たまご

イラスト



コメント

あついときにもたり 冷たくても
野菜がいっぱいあって健康になれる

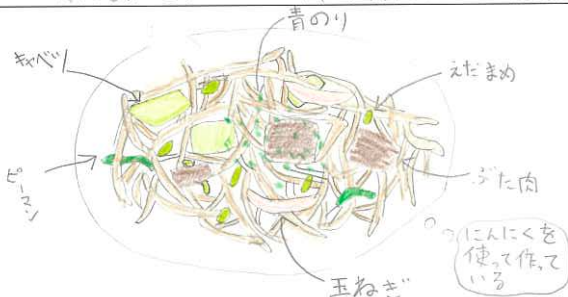
タイトル

にんにくがきく。夏野菜たっぷり焼きそば

使用食材

にんにく、たまねぎ、ピーマン、キャベツ、えだまめ、ぶた肉 (青のり)

イラスト



コメント

夏野菜がとにかくいっぱい!!

テイクアウト可 (持ち帰りOK)

にんにくが香る。

野菜がたくさんとれる 美味しい!!

タイトル

野菜たっぷりキッシュ

使用食材

卵、トマト、チーズ、トウモロコシ、枝豆、ジャガイモ

イラスト



コメント

好きな大きさの野菜を使う！
いろいろな食感がたのしめます！

タイトル

夏の西東京パエリア

使用食材

梨^(シズ) トマト^(ソース) とろろこし、ナス、えだまめ、ピーマン、エビ

イラスト



コメント

具材たくさんでパカパカいけちゃう?
夏の食材をたっぷり使う?
西東京市の野菜で元気いっぱい

タイトル

夏野菜スパゲッティ

使用食材

トマト、ピーマン、キュウリ、ナス、トウモロコシ

イラスト



コメント

夏野菜をたくさん使う！
冷製パスタでもおいしい。

タイトル	夏やさいサラダ
使用食材	トマト、えだまめ、とうもろこし
イラスト	
コメント	夏やさいをたくさんかう。 他のぐずいを使ってもおいしい。

タイトル	アイスにぶと"うと"な し
使用食材	ぶと"う、な し
イラスト	
コメント	あハ7:に ぶと\"うと\"な しをうめる

タイトル	夏にぴったり! 爽やかシャーベットのフルーツをそえて~
使用食材	ミント、レモンシャーベット(1作る)はちみつ、いちご、マスカット、ブルーベリー、 プチウエファー、みかん、キウイ、モモ
イラスト	
コメント	フルーツたっぷり! さっぱりしている。 夏にぴったり! レモンシャーベットにはレモンの皮が入っている♪

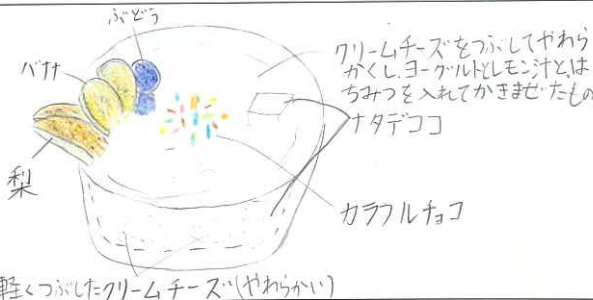
タイトル

夏のフルーツ・チーズパフェ

使用食材

ぶどう、バナナ、梨、クリームチーズ、ヨーグルト、レモン(汁)、はちみつ、ナタデココ、カラフルチョコ

イラスト



コメント

フルーツは甘いのと少し酸味がある。

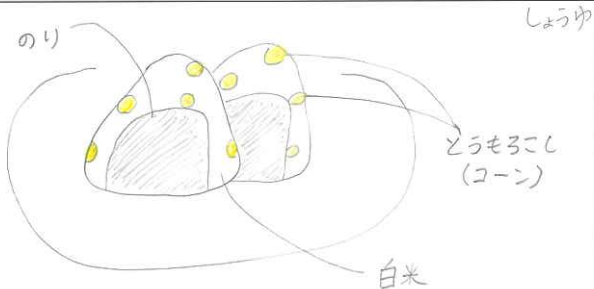
タイトル

西東京 コーン おにぎり

使用食材

コーン、かつおぶし、バター、じゃがいも

イラスト



コメント

ペーストのじゃがいもを入れる。
コーンは甘みが強いものを!

タイトル

野菜たっぷりソテー

使用食材

にんじん トマト ジャガイモ とろろ昆布 キャベツ ベーコン

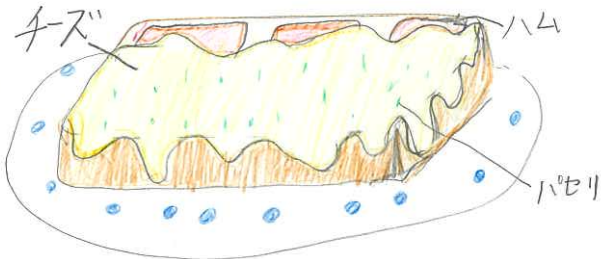
イラスト



コメント

いろいろな野菜がたっぷり入っている！
あたたかいスープが食べたい！

タイトル	ザ・野菜たっぷりトマトスープ°
使用食材	にんじん、キャベツ、トマト、ジャガイモ、(豆)、お肉
イラスト	
コメント	西東京の新せんな野菜をたっぷり使った、 体に優しく、おいしいスープ!

タイトル	チーズとハムトースト
使用食材	食パン、バター、チーズ、マヨネーズ、ハム、パセリ
イラスト	
コメント	ハムとチーズのあいしょう。 見えないマヨネーズがおいしい僅かまをしいる、

タイトル

フルーツ たっぷり フォルン フォレンジー

使用食材

ぶどう・ブルーベリー・なし

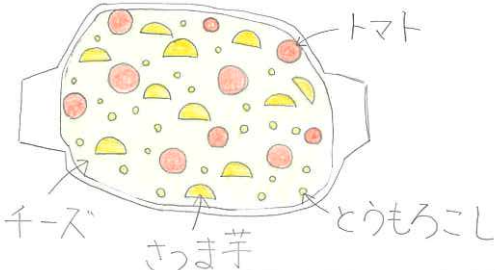
イラスト



コメント

上にのける梨は小皿につくる。フルーツをできるだけ使う。
できたら葉っぱをのせる

タイトル	梨のグリポートゼリー
使用食材	梨1個 粉ゼラチン5g 水200cc 白ワイン100cc 砂糖④③
イラスト	
コメント	梨を大きく切るのがオススメです。 → 梨をた、おろす!!

タイトル	西東京市グラタン
使用食材	トマト・チーズ・さつま芋・とうもろこし
イラスト	
コメント	野菜が少ないかなと思、たけれど、それなりにいいんじゃないかと思、た。

タイトル	塩キャベツ
使用食材	塩・キャベツ
イラスト	
コメント	キャベツを塩でしめる。

タイトル	サマーフルーツポンチ
使用食材	ぶどう、ブルーベリー、パイナップル、黄桃、みかん、キウイ
イラスト	
コメント	いつもの給食のフルーツポンチのフルーツも入れ っ、夏の果物も活用したフルーツポンチ!

タイトル	西東京野菜とお肉たっぷりトマト煮込み
使用食材	トマト じゃがいも トウモロコシ タマネギ 枝豆 お肉
イラスト	 枝豆 じゃがいも お肉 トマト煮込み トウモロコシ タマネギ
コメント	西東京市の野菜とお肉がたくさん入っている！ 濃厚に煮たトマトの煮込みと西東京市の野菜が相性バッチリ！！！！

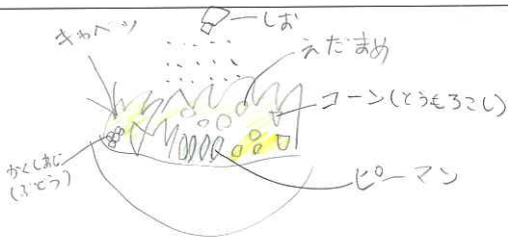
タイトル

野菜たっぷりめぐみちゃんサラダ

使用食材

キャベツ、ピーマン、えだまめ、とうもろこし、ぶどう

イラスト



コメント

ほほやさしい！
かくしあじはまさかのぶどう...？ (サラダに
あうらしい)
えいようかたっぷりやさしい！
あじつけはしおだけ！

タイトル

夏の野菜サラダ

使用食材

小松菜・キュウリ・トマト・トウモロコシ
スコーン

イラスト



コメント

小松菜はくきを多めに使う。

タイトル

夏たふりサラダ

使用食材

トマト、たまめ、アスパルカ

イラスト



コメント

トマトでまじ中を囲むようにたまめもアスパルカも大きくする。

タイトル

ジャガ豆火焼き

使用食材

ジャガイモ、枝豆、チーズ

イラスト



コメント

表面をカリッと火焼き!!火焼きたでも、冷めてもおいしい!

タイトル

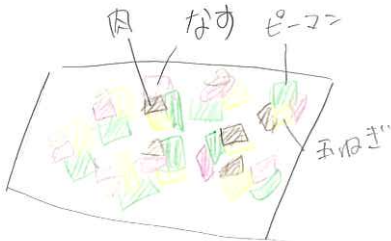
ピーマン・なすの肉みそ炒め

使用食材

※好みでいたけなど?

ピーマン、なす、玉ねぎ、豚肉、調味料 味噌大さじ2、サラダ油大さじ1、酒大さじ2、しょう油大さじ2

イラスト



コメント

食浴が落ちる夏に、栄養満点のスパミソ丼にして食べる、
疲労回復効果あり!! ご飯がすすむ一品です!

タイトル

チーズたまごり肉じゃが

使用食材

牛肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、チーズ

イラスト



コメント

チーズを多く使う！ 食材を多く使う
野菜を大きめに切る。

タイトル	キャベツの肉みそいため
使用食材	キャベツ、ひき肉、みそ、にんじん できれば にら、にんにくの み
イラスト	
コメント	最きんつかあてろんで、スタミナある、なおかつ、野菜もたくさんとれる おかずが良いなと思い、これにしました。

タイトル

ホテポテサラダ

使用食材

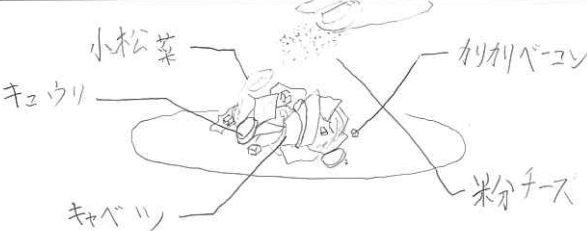
じゃがいも、コンソメ、ホテトチップス、ベーコン、マヨネーズ、塩、コショウ

イラスト



コメント

カリカリベーコンと、くだいたホテトチップスで食感を出す!

タイトル	カリカリベーコンのキャベツと小松菜サラダ
使用食材	ベーコン・小松菜・キャベツ・キュウリ・粉チーズ
イラスト	
コメント	前にカリカリベーコンがおいしくて入れた。 キャベツと小松菜は、西東京市でたくさん作っていて キュウリは、シャキシャキでおいしいから入れた。粉チーズは風味 たくさん作れるからたくさんいっばい食べれる。

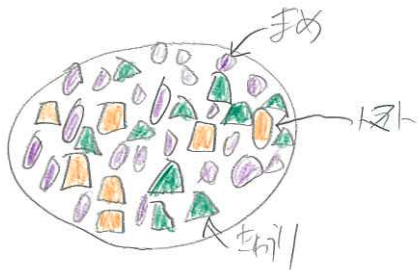
タイトル

夏野菜サラダ

使用食材

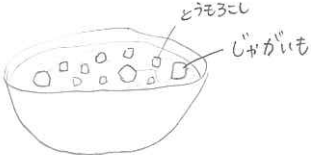
トマト、おめ、きゅうり、

イラスト



コメント

野菜をたくさん使って夏野菜を
食いよう。

タイトル	味ろバターユーンラーメン
使用食材	とうもろこし、じゃがいも
イラスト	
コメント	ラーメンにじゃがいもを入れる。

タイトル

野菜たっぷり!天どん

使用食材

とうもろこし、なす、えだまめ、かぼちゃ

イラスト



コメント

えだまめはさやからとる、それ以外は全部あげる。

天どんたくさん!

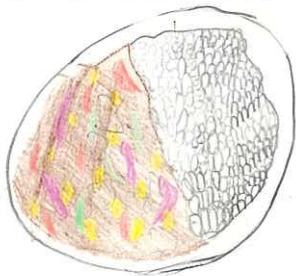
タイトル

栄養満点めぐみちゃんカレー

使用食材

とり肉、カレールー、ぶどう、米
ピーマン、トマト、ナス、じゃがいも、とうもろこし

イラスト



コメント

かくし味にぶどうの果汁を入れて甘くする。里芋、菜と肉が入っているので栄養満

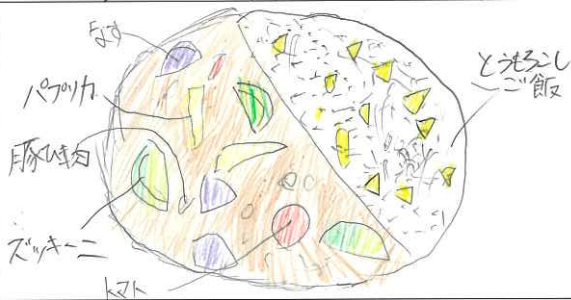
タイトル

夏野菜たっぷりカレー

使用食材

豚ひき肉、トマト、なす、ズッキーニ、パプリカ、水(300ml)
本挽きカレー(とろろこし飯)、白飯、ホールコーンの缶詰、バター

イラスト



コメント

夏野菜たっぷりの、栄養満点のカレー

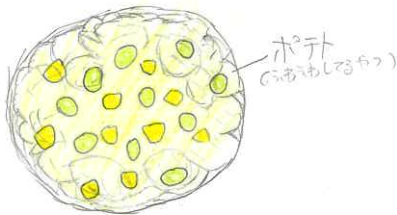
タイトル

えだまめとうもろこしのマッシュポテト

使用食材

えだまめ、とうもろこし、じゃがいも、牛乳、バター、塩

イラスト



コメント

やあらかいポテトの中に入だまめと、コーンがiiiiiiアクセントになっています！
色とりとりにて見映えしない食卓にも色とりが増します！

タイトル	西東京野菜タッパリカレー
使用食材	カレーのルー にんじん じゃがいも たまねぎ 肉 ほっぺんそう ごぼう 米
イラスト	
コメント	野菜をとにかくいっぱい使う。

タイトル

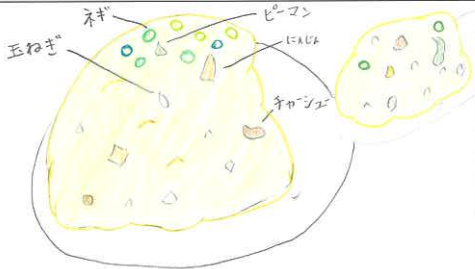
めぐみちゃんチャーハン

使用食材

玉ねぎ、ネギ、ピーマン、にんじん、チャーシュー

(玉子)

イラスト



コメント

みんな大好き野菜たっぷり元気もりもり
めぐみちゃんチャーハン!!

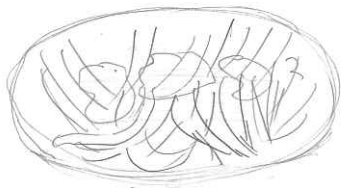
タイトル

トマトパスタ

使用食材

トマト、チーズ、めん、トマトソース、

イラスト



コメント

持ち帰りできる。

タイトル	ナスとピーマンのミートスパゲッティ
使用食材	ナス、ピーマン、ひき肉、パスタ、トマト缶、塩こしょう
イラスト	
コメント	ナスとピーマンをたくさんつかうけど、トマトで苦味な人も食べられるようにしました。

タイトル

ピザ風 パスタ

使用食材

めん、トマトソース、バジル

イラスト



コメント

いかにいとしんぷる。トマトたくさん使う

タイトル	野菜たっぷり チャーハン
使用食材	ピーマン えだまめ トマト
イラスト	
コメント	たんぱく質と、野菜もたべれて、一石二鳥 やさいか、苦手な子も、おいしく食べてる

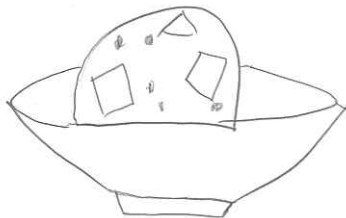
タイトル

レタスチャーハン

使用食材

ご飯、レタス、たまご、チャーシュー

イラスト



コメント

レタスは最後に入れていたやろがおいしかった
いしくなる。

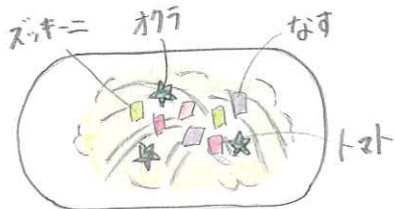
タイトル

夏野菜そうめん

使用食材

トマト、オクラ、なす、ズッキーニ

イラスト



コメント

- ・色どりの良い食材を使う
- ・野菜をたくさん使う

タイトル

トマトソースパスタ

使用食材

トマト キャベツ ナス

イラスト

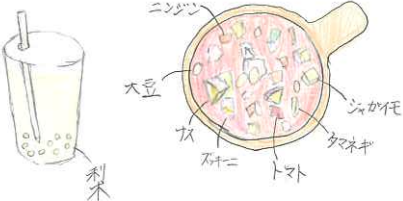


コメント

具にはキャベツやナスをたぶきりつた。

タイトル	夏野菜の栄養満点ナポリタン
使用食材	トマト、とうもろこし、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。 栄養満点。

タイトル	肉と野菜のバジタツクリーフ
使用食材	キャベツ、パセリ、タマネギ、ジャガイモ、ベーコン
イラスト	
コメント	西条市のおいしいお肉と野菜のバジタツクリーフ

タイトル	梨のジュースと夏野菜のトマト煮込み
使用食材	梨・ニンジン・タマネギ・大豆・ジャガイモ・ズッキーニ・ナス・トマト
イラスト	 The illustration shows two items. On the left is a glass of pear juice with a straw and small circles at the bottom representing pears. A label '梨' (Pear) points to the glass. On the right is a pot of vegetable tomato stew. Labels point to various ingredients inside the pot: 'ニンジン' (Carrot), '大豆' (Soybean), 'ナス' (Eggplant), 'ズッキーニ' (Zucchini), 'ジャガイモ' (Potato), 'タマネギ' (Onion), and 'トマト' (Tomato).
コメント	夏野菜をたくさん使いました。

タイトル	夏野菜スープ
使用食材	じゃがいも トマト ナス
イラスト	
コメント	食材を三角に近い形にして食べやすくする！ スープはコンソメ味にする！

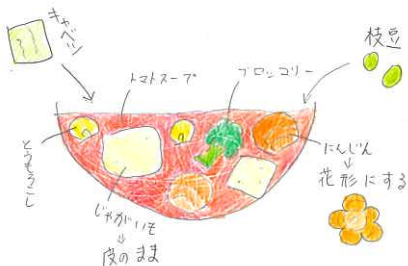
タイトル

野菜いっぱいトマトスープ

使用食材

トマト、ブロッコリー、にんじん、じゃがいも、とうもろこし、キャベツ

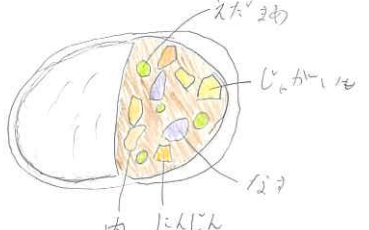
イラスト



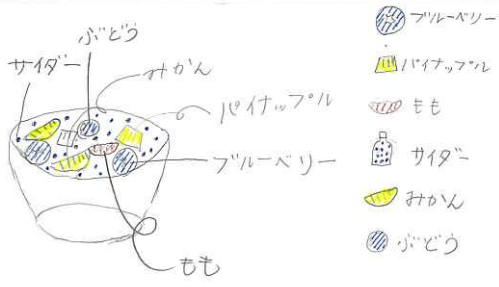
コメント

いろいろな野菜を使う
・とうもろこしをいっぱい入れる
・ブロッコリーは、茎の部分も入れる
・にんじんを花形にする

タイトル	ぐしゃってパン
使用食材	食パン、チーズ、ブルーベリー
イラスト	ブルーベリー クリームチーズ はちみつも可 食パン ぐしゃッ!
コメント	チーズはクリームチーズの方があうとおもう。 じゃがいもをつぶしてもおいしいかも。

タイトル	夏野菜たっぷりカレー
使用食材	ナス、じゃがいも、にんじん、えだまめ、肉
イラスト	
コメント	夏野菜をたくさん使って栄養まんまんにする！

タイトル	夏野菜のカレー
使用食材	ナス、パプリカ、トマト、カボチャ
イラスト	
コメント	夏野菜をたくさん使う

タイトル	西東京市旬のフルーツポンチ
使用食材	サイダー、ぶどう、みかん、パイナップル、ブルーベリー、もも
イラスト	
コメント	夏に取れる旬のフルーツポンチです!! 夏にピッタリでサイダーも入れているので、あつい日にいいと思います。

タイトル	おいしいなしぶどうスイーツ
使用食材	なし、ぶどう、タルト、なまクリーム
イラスト	 なし スージー ぶどう なまクリーム タルト
コメント	なしスージーは なしをスライスしただけなので、 食感があるし、かじゅうがたっぷりです。

タイトル	野菜たっぷり豚汁と果汁100%オレンジ
使用食材	コトにく、豚肉、人参、あぶらあげ、玉ねぎ、オレンジ
イラスト	
コメント	あぶらあげを入れるとついでにあぶらも入るからあぶらあげをたくさん入る

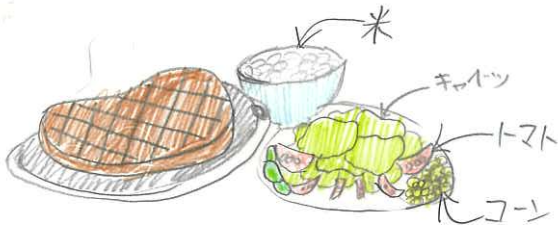
タイトル

西東京のやき肉セット

使用食材

肉・キュウリ・コーン・キャベツ・トマト・米

イラスト



コメント

おいしい
バランスがよい
量をえられる

タイトル

西東京ハンバーグ定食

使用食材

肉、たまねぎ、みそしる、きのこ、とうふ、サラダキャベツ

イラスト



コメント

キャベツとキュウリを塩でもむ。そこからわがめをのせる。ハンバーグには、すしつゆいれる。みそしるには、だしをたっぷりいれる。

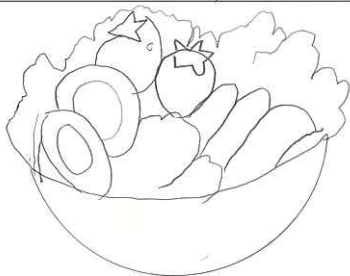
タイトル

西東京野菜サラダ

使用食材

ちまぎレタ ストマト キュウリ ブロッコリー

イラスト



コメント

西東京市の野菜を使っている。

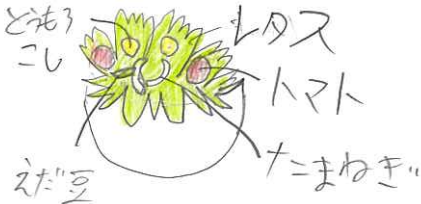
タイトル

夏野菜たっぷり30分サラダ

使用食材

トマト、とうもろこし、えだ豆、たまねぎ、レタス

イラスト



コメント

ドレッシングと合いそう



タイトル	西東京市 野菜たっぷりポテトサラダ
使用食材	じゃがいも、にんじん、きゅうり、ハム
イラスト	
コメント	マヨネーズをたっぷりちょっと多めに入れることで、おいしくなるはずということがわかりました。

タイトル	赤・青・黄色の信号サラシ
使用食材	ピーマン、トマト、とうもろこし
イラスト	
コメント	夏休みなどの休みに、自転車や車で“あて”かりた…なんていう機会が増えるので、交通安全を意識できるようにと考えました。あと、語呂がよい題名にしたかったので、この作品にしました。

タイトル

西東京オマケサラダ

使用食材

いかにも・マヨネーズ・しお・マヨ・コンメ・おす・

イラスト



コメント

いかにもは西東京産をつかう
うまいのをつくる。 持ち帰りもできる

タイトル

ホリトサラダ 11/10

使用食材

じゃがいも 玉ねぎ 鶏肉にんにく ハム 塩 = しょう油

イラスト



コメント

1/2 = 1/2 11/11

タイトル

野菜の炒め物

使用食材

にんじん キャベツ、ぶた肉

イラスト



コメント

簡単に作れます!!

野菜がたくさん入っているのが栄養がとれます。

タイトル	コーンと鶏肉のレタスマキ。
使用食材	とうもろこし・にんじん・鶏肉・レタス・トマト ピーマン・たまねぎ
イラスト	
コメント	お肉のジューシ感とレタスのシャキシャキ感が、マッチしていてもおいしいし、思いまう一番のポイントはレタスです。お料理にしようかと思いましたがたいていのでやめました。がみずしい。

タイトル

冷しゃば

使用食材

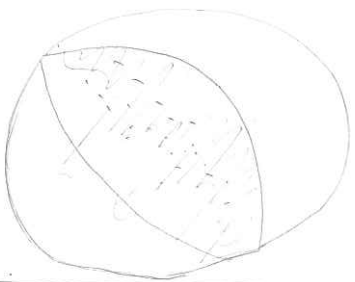
ぶたの肩ロース、みずな、新たまねぎ、人参

イラスト



コメント

野菜が新鮮なうちにっかり。
肩ロースを多めに使う。
ほん酢は2回まわしてかける。

タイトル	きゃべつ た、ぱり おこのみやき
使用食材	きゃべつ、豚バラ肉、小ねぎ、天かす、紅しょうが など
イラスト	
コメント	とろとろのおこのみやきを切ると、た、ぱりのきゃべつがでてきてとてもおいしいです。

タイトル

THE 西東京野菜炒め

使用食材

ピーマン、キャベツ、ニンジン、モヤシ、豚肉

イラスト



コメント

野菜がたくさん入っている！
みんなで食べるとおいしい！

タイトル

栄養満点！西東京市カレー（パテサー）

使用食材

肉, ジャガイモ, にんじん, 玉ねぎ

イラスト



コメント

他にもたくさんヤキルをいれるとおいしい
具材をまんべんなく

タイトル

かつと^m L

使用食材

豚肉

イラスト



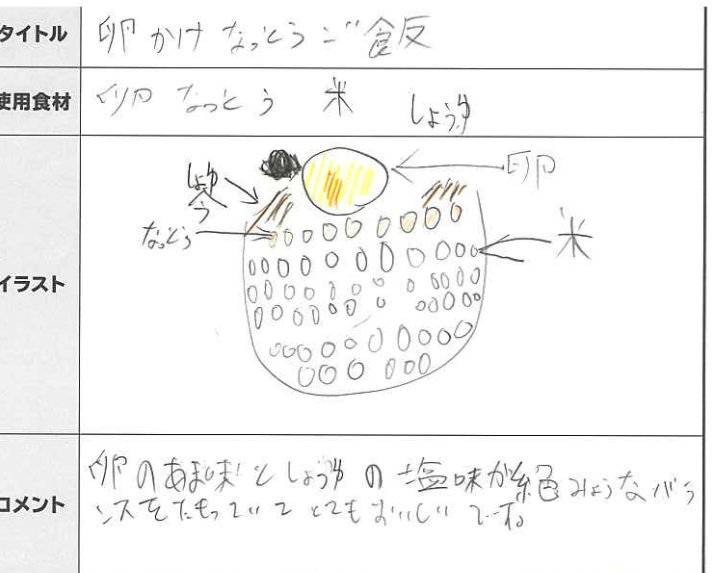
コメント

おいしよ

タイトル	夏の果物めぐみちゃんケーキ
使用食材	ブルーベリー、ぶどう、梨
イラスト	ぶどうかマスカット ブルーベリー ゼリー ゼリーの中に梨 ぶどうを入れる 生地はスポンジケーキ ブルーベリー ジャム ゼリーの色 はうすむらさきか むらさきど
コメント	西東京の(夏の)くたものをたくさん使う! 持ち帰りもできます。 ゼリーを出来るだけプルプルに(とうめい感があるように)

タイトル	卵かけなつとう＝"食反"
使用食材	卵かけなつとう 米 しょうゆ
イラスト	
コメント	卵のあじとしょうゆの塩味が糸を引く感じがスゴイ。2020年2月20日

タイトル	卵かけなつとう＝"食反"
使用食材	卵かけなつとう 米 しょうゆ
イラスト	
コメント	卵のあじとしょうゆの塩味が糸を引く感じがスゴイ。2020年2月20日



タイトル	卵かけなつとう＝"食反"
使用食材	卵かけなつとう 米 しょうゆ
イラスト	
コメント	卵のあじとしょうゆの塩味が糸を引く感じがスゴイ。2020年2月20日

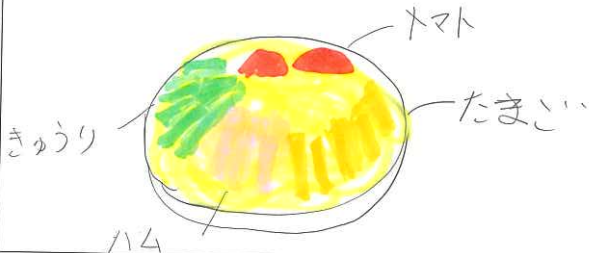
タイトル

冷やし中華

使用食材

たまご、きゅうり、ハム、トマト

イラスト



コメント

きゅうりとハムをいはい入れてます！
きゅうりもトマトも今の季節にいい野菜。

タイトル

やきそばパン

使用食材

西東京市の野菜を使、たやきそばパン

イラスト



コメント

野菜もたくさん使う。

タイトル

野菜とさりトースト

使用食材

パン・にんじん・きゅうり・コーン・たまねぎ・さのこ・ミニトマト・チーズ

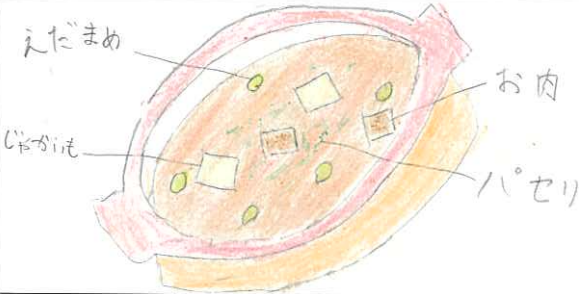
イラスト



コメント

野菜をたくさん使い、栄養を増やす。

タイトル	夏野菜たっぷりチャーハン
使用食材	枝豆、ピーマン、トマト、とうもろこし、お米
イラスト	
コメント	野菜は食べやすい大きさに切る！ 温かくてお米はパラパラ！

タイトル	トマトたっぷりカレードリア
使用食材	トマト、じゃがいも、えだまめ、お肉、パセリ
イラスト	
コメント	トマトをたっぷり入れる。 ぜったいに美味しいです。

タイトル	じゃがいもたっぷりニシソウズ (ビシソウズ)
使用食材	じゃがいも、たまねぎ、枝豆、コーン、牛乳、トマト
イラスト	
コメント	じゃがいもをたっぷり使、て最後は好きな野菜 をトッピング!! あたたかくてもおいしい!!

タイトル

夏のトマトのミネストローネ

使用食材

トマト、ニンジン

イラスト



コメント

他の野菜を入れてもOK.

タイトル	夏野菜のトマトスープ
使用食材	トマト、コーン
イラスト	
コメント	夏野菜のトマト、コーンが 入っています。

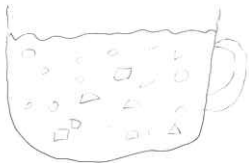
タイトル

具だくさんミネストローネ

使用食材

トマト、ニンジン、ジャガイモ、たまねぎ

イラスト



コメント

具をたくさんで、汁は足りてスープ

タイトル

西東京 スープ

使用食材

キャベツ、ナス、にんじん、玉ねぎ、ねぎ

イラスト



コメント

野菜をたっぷり入れる!!
ねぎは小さいのをたくさん!
少しこくする!

タイトル

野菜たっぷりかぼちゃスープ

使用食材

かぼちゃ、にんじん、玉ねぎ、ほうれんそう、ベーコン、
とろろこし、牛乳

イラスト



コメント

とにかく野菜をいっぱい使う
かぼちゃもいっぱい使う

タイトル

ミネストローネ

使用食材

トマト キャベツ

イラスト



コメント

トマトの味にキャベツの味がいっしょに
スープだよ。

タイトル

おいしーホットフ

使用食材

肉、トマト、ジャガイモ、ニンジン...

イラスト



コメント

ホットフです

タイトル

ヒーマンの野菜ごめ

使用食材

チーズ ヒーマントマト ジャガイモ

イラスト



コメント

ヒーマンの豆がみをチーズやトマトでカバーして
にがてな人でも食べれるように。

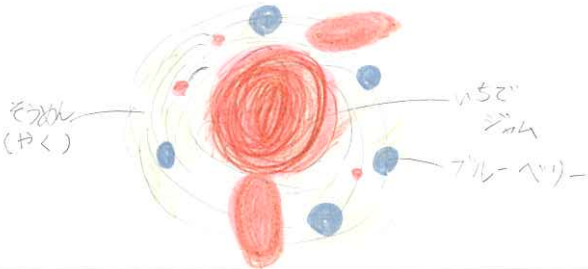
タイトル

そうめんパリパリデザート

使用食材

そうめん、ジャム(お好みで)

イラスト



コメント

最初にそうめんをかためにゆで、そこから、そうめんを小さい形
にしてやく。ジャムをお好みで! (フルーツ系で)

タイトル	夏のくだものゼリー
使用食材	ブルーベリー・梨・ぶどう・ゼラチン
イラスト	
コメント	フルーツをできるだけたくさん使う。 テイクアウトも可能。

タイトル	西東京野菜たっぷり温がミネストローネ
使用食材	タマネギ、ソーセージ、ジャガイモ、にんじん、だいこん キャベツ、ベーコン、トマトかん
イラスト	
コメント	里予サタメ野サのにガサがあるから 時間をかけて煮てにガサを無くす。

タイトル

とうもろこしの、コーンのバターやき

使用食材

とうもろこし、バター

イラスト



コメント

コーンとバターをしっかりと混ぜる！
あつあつにする

タイトル	西東京野菜たっぷりオムライス
使用食材	たまねぎ・にんじん・ウィンナー・ナス・キャベツ・ピーマン
イラスト	 キャベツ たまご
コメント	たくさん野菜を使う！ たまごは外はふわり中はとろとろ！

タイトル	西東京野菜たっぷりハンバーガー
使用食材	キャベツ・ピーマン・タマネギ
イラスト	 ハンバーガーの肉 タマネギ ピーマン キャベツ
コメント	ピーマン・タマネギ・キャベツを小さくセカリ、ハンバーガーにたっぷり入れる。

タイトル	ジャーマンポテト
使用食材	じゃがいも・玉ねぎ・ブロックベーコン
イラスト	
コメント	里野菜をたくさんつかえて、たべやすいあいつけになっています。

タイトル

楽々じゃがいものガレット

使用食材

楽々じゃがいも・ケチャップ・オリーブオイル
・ビザ用チーズ・塩こしょう・薄力粉

イラスト



コメント

楽々じゃがいもとチーズをたくさん使う。

タイトル

トマトのオーロラソースかけ

使用食材

トマト・玉ねぎ(みじん切り)・ケチャップ・マヨネーズ・しお・こしょう・さとう(少く)
オクラ・ピーマン・パプリカ・ズッキーニ・ブロッコリー

イラスト



コメント

オクラは丸ごと1本!

パプリカとズッキーニは、オリーブオイルでソテー
したブロッコリーをトッピング!!

※トマトは必ず
ゆでる

タイトル	西東京里予奪たぶりカラダ
使用食材	トマト、キュウリ、こま油、しおこんぶ
イラスト	
コメント	トマト・キュウリをたくさん使う。 冷たくする。(常 温 X) しおこんぶ・こま油 は「たくさん」でいいです。

タイトル	じゃがバターコーン
使用食材	じゃがいも、バター、コーン
イラスト	
コメント	全部バランス良く入れる。 バターをたっぷりかける。

タイトル	枝豆、にんじんケーキ
使用食材	枝豆、にんじん、ケーキのスポンジ、生クリーム
イラスト	
コメント	枝豆とにんじんはすりつぶして、あまり、食感がなくなってしまうと、野菜が苦手な子にもおしゅるい。

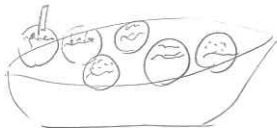
タイトル

大阪名物たこ焼き!!

使用食材

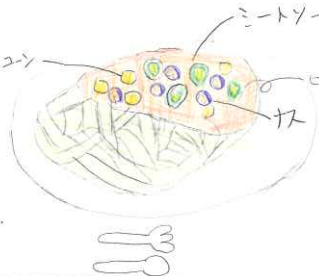
生ササミ、たこやきのこね、マヨネーズ

イラスト



コメント

・マヨネーズをかける。つまみにも合う。

タイトル	夏野菜のミートハスタ
使用食材	トマト とうもろこし ヒーマン ナス
イラスト	 The illustration shows a cross-section of the Meat Hash. At the bottom is a layer of sliced potatoes. Above it is a layer of meat sauce (ミートソース). On top of the sauce are several vegetables: yellow corn (コーン), green tomatoes (トマト), and purple 'Hiiman' (ヒーマン). The entire dish is on a white plate, and a fork and spoon are drawn below it.
コメント	ソースにコーンとヒーマン、ナスをあえる。 ↳トッピングではなく とうもろこしやヒーマンなどをミートソースとあえることで 色あせやかにする!

タイトル	“西東京野菜 カラフルペンネ”
使用食材	トマト、ピーマン、アス、えだまめ、コーン、ベーコン、玉ねぎ ペンネ、粉チーズ、トマト缶、ニンニク
イラスト	
コメント	たくさんの種類の野菜とベーコンを使用してトマト味のペンネに。最後に粉チーズをたっぷりかける。冷めてもおいしい!

タイトル	西東京の野菜ドリア
使用食材	ほうれん草、トマト、チーズ、にんじん、ハム
イラスト	
コメント	・にんじん、ほうれん草、トマトという野菜だけでなく、チーズやハムも加える。 ・野菜は細くでき、野菜がないようにできる。

タイトル	フルーツいっぱいフルーツポンチ
使用食材	みかん、もも、パイナップル(おつやノタ)
イラスト	
コメント	フルーツをたくさん使うのは、このフルーツをいれてもかいたよえは「マンゴーとパイナップルは、おつやノタ」がでてもいれておきながらおきかす。

タイトル	西東京市カラフルサンド
使用食材	ブルーベリー、さとう、カラースプレー、レモンチョコ
イラスト	
コメント	パンきじは小麦粉ではなくてオートミールにする。(ヘルシーに) ブルーベリー、ぶどう、ブルーベリー、ぶどう... と置く!(こづい) ビタミンがでるように、レモンピールを入れる

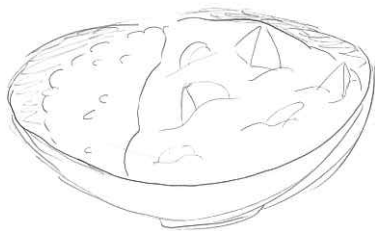
タイトル

里芋菜ゴロゴロカレー

使用食材

じゃがいも、にんじん、たまねぎ、肉

イラスト



コメント

食べやすい大きさの野菜をたくさん使う。

小さく切ってたくさん入るようにする。

持ち帰りできる。

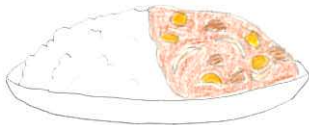
タイトル

お母さんの特製カレー

使用食材

ニンジン、ジャガイモ、タマネギ、ルー、お米

イラスト



コメント

ふだん野菜はあまりたべてないので、
ずいぶんおいしくかんじました。

タイトル

ピザパン。

使用食材

パン、トマト、チーズ、ピーマン、ソーセージ、
タマネギ、ナス、パセリ

イラスト



コメント

チーズタタメでめんべん+パセリ具をのせる
チーズは3色でもOK

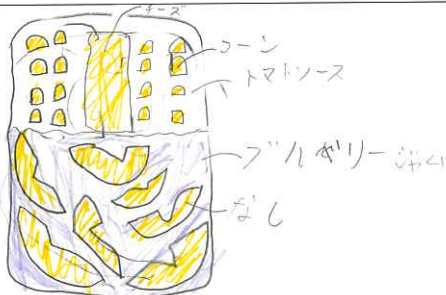
タイトル

チーズ・コーン・トマトとなしぱんのWのてパン

使用食材

チーズ・コーン・トマト、フルーベリー、なし

イラスト



コメント

ブルーベリーもはい ているジャムにする

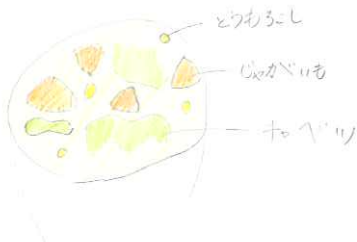
タイトル

野菜 たっふり ポトフ

使用食材

キャベツ ジャガイモ トウモロコシ

イラスト



コメント

野菜を大きく切る。
西東京市の
野菜をたくさん入れる

タイトル

コーン スープ

使用食材

とろろ芋 ｺｰﾝ

イラスト



コメント

早く作れる。

タイトル	キャベツとたまごのトマトスープ
使用食材	キャベツとたまご トマトスープ
イラスト	
コメント	キャベツとたまごがとってもおいしい よ未にトマトスープでなってます。

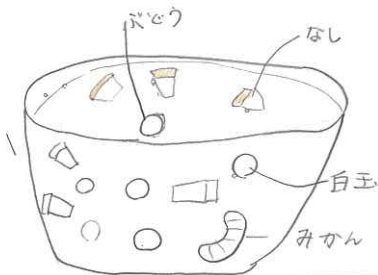
タイトル

モチモチシアキシアキ フルーツ ホニチ

使用食材

ぶどう、なし、白玉

イラスト



コメント

サイダーを入れてシュワシュワさせる。
白玉 入れてモチモチ感UP!
みかんは かんづめで生でより、

タイトル

西東京市 梨のさっぱりドリンク

使用食材

梨

イラスト



梨のカットしきの(皮なし)

梨のシャーベット

コメント

梨は、 丁寧にカットする。
ドリンクシャーベットのように、食感をのこす。

タイトル

夏の匂がたっぷり入ったスペシャルパフェ

使用食材

まっ茶・梨・ぶどう・チョコチップ

イラスト



コメント

- ・味がのうこうなアイスにする！
- ・味かなかもち！

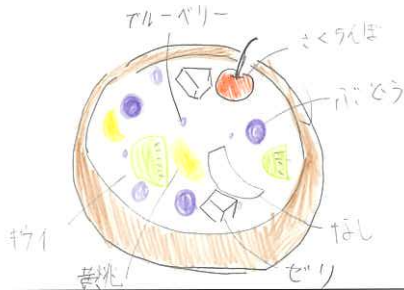
タイトル

夏のフルーツポンチ

使用食材

なし、ぶどう、ブルーベリー、みかん、黄桃、なし

イラスト



コメント

- ・とにかく夏のフルーツをたくさん入れる。
- ・フルーツは小さめにきる！
- ・ゼリーを入れる！

タイトル

フルーツやまもり西東京パフェ

使用食材

なしブルーベリー、アイス、バジル

イラスト



コメント

ブルーベリーをたくさんから、それにそのブルーベリーをミキサーに回せるそれに最後のトッピングでなしをのけるバジルはトッピング

タイトル	卵 in ヒーマンの肉詰め
使用食材	ヒーマン・ひき肉・卵
イラスト	 ひき肉 卵 ヒーマン
コメント	西東京産のヒーマンをたくさん使った ヒーマンの肉詰め

タイトル

西東京の野菜たっぷり野菜いため

使用食材

ピーマン じゃがいも 肉もやし キャベツ
たまご しょうが

イラスト



コメント

野菜をたっぷりいれる。

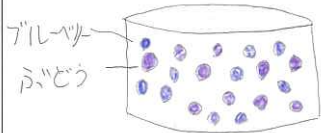
タイトル

ぷいどろとブルーベリーのmixゼリー

使用食材

ぷいどろ、ブルーベリー

イラスト



コメント

とにかくいっぱい入れる！

タイトル

西東京夏のミニパフェ★

使用食材

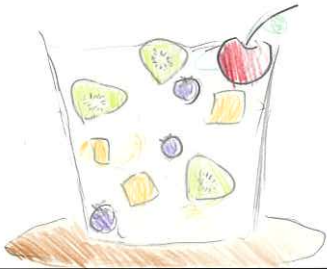
うどん ブルーベリー コーンフレーク ホイップクリーム

イラスト



コメント

コーンフレークをたくさん入れる。
ホイップクリームをしぼる(たくさん、キレイに)

タイトル	果物ゼリー
使用食材	パイナップル・マンゴー・ぶつレーベリー さくらんぼ
イラスト	
コメント	果物を大きく切って作る!

タイトル

オムコーン

使用食材

たまご、ケチャップ、ライス、コーン

イラスト



コメント

夏やさいのコーンを、ケチャップ、ライスにまぜて、ふわふわのオムレツをのせればオムコーンの完成です。おビーフシチューをかければ、ビーフオムコーンも作れます。

タイトル

西東京野菜たくさんシチュー

使用食材

2人用
ナス3本 玉ねぎ1個 バター80g ムネ肉300g キャベツ1/2個
キノコ3本
ポテト(6かけいも)2個

イラスト



コメント

キャベツをたくさんつかってナスもたくさんつかい西東京市の
がさいの味をたくさんの人に食べてほしい。

タイトル

野菜ソースヘルシーハンバーグ

使用食材

ひき肉、ジャガイモ、えだまめ、ブロッコリー、タネがたまご

イラスト



コメント

ハンバーグは大きくつくる。ソースはのうこう

ハンバーグのちゃんこ目玉やきのせれお目立て
おろしそうにみえる

タイトル

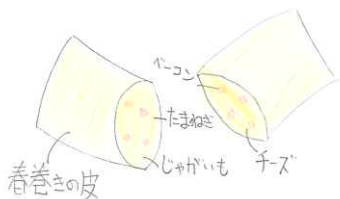
ポテトとチーズ巻き

巻

使用食材

じゃがいも、チーズ、ベーコン、春巻きの皮、たまねぎ

イラスト



コメント

春巻きの皮にじゃがいもとチーズとベーコンとたまねぎを入れて油であげる。じゃがいもはつぶす。

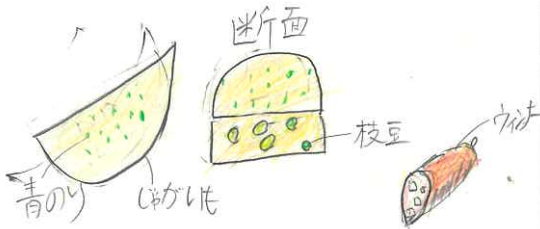
タイトル

ジャーマン枝豆ポテト (ソーセージ付き)

使用食材

じゃがいも、枝豆、少量マヨネーズ

イラスト



コメント

外はパリッ中はホロとした絶妙なしっとり感。
1人3個でやみつき注意!!
無限に食べれる伝説の品。ぜひお母さん息子、おめ
の枝豆がいなくなるよ!! あげたら美味!!

タイトル

ガーリックコーンのポテトそえ

使用食材

とうもろこし、じゃがいも、バター、塩、にんにくスライス、
こしょう、コンソメ

イラスト



コメント

ガーリックと塩とバターでいためたコーン
&

塩こしょうとコンソメで味をつけたじゃがいも

タイトル

夏野菜のサラダ

使用食材

レタス、キュウリ、とうもろこし

イラスト



コメント

シャキシャキ感をだす

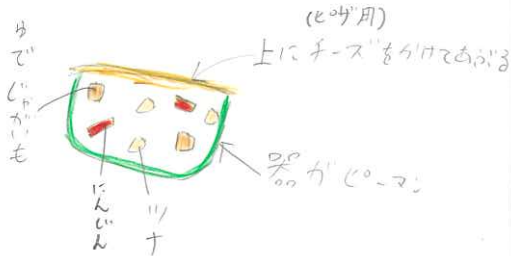
タイトル

ピーマンのサラダ詰め

使用食材

ピーマン、ツナ、チーズ、じゃがいも、にんじんマエネズ

イラスト



コメント

ゆでじゃがいもはつぶさない。←しおこしょうで味つけ
じゃがいもとにんじんとツナをマエネズであえる。
にんじんはしおこしょうでいためる。
ピーマンの中につめる。

タイトル

沖縄ゴーヤのゴーヤチャンプルー

使用食材

ゴーヤ・たまご・ベーコン・とうふ

イラスト



コメント

ベーコンとたまごをいっぱい使って、
ゴーヤもいっぱい使う!! ゴーヤのおいしさ
アップ!!

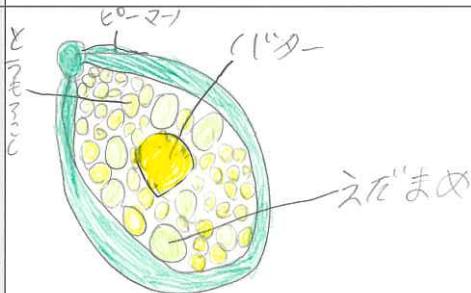
タイトル

ピーマンのコープすいめ

使用食材

ピーマン10とうもろこし・えだまめ・バター

イラスト



コメント

ピーマンの中にコープとえだまめをたくさん入れ
るバターをのせる

持ち帰り可

タイトル	とうもろこしの天ぷら
使用食材	とうもろこし、天ぷら米粉、サラダ油
イラスト	
コメント	衣がサクサクしてて美味しい

タイトル

フルーツたくさん西東京市ミニタルト

使用食材

ぶどう、ブルーベリー、いちご、ミカン、オレンジ、梨

イラスト



コメント

・土台はかぼちゃを収めてつくる。

・フルーツをたくさん飾る

・フルーツの種類(多)

もちかえりできる

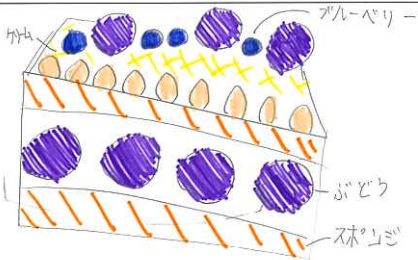
タイトル

ぶどうのケーキ

使用食材

ホイップクリーム・ぶどう・ブルーベリー・スポンジ

イラスト



コメント

ぶどうが大好きなのでぶどうがたくさん入ってる、あまけ物があをばいいなーと思、たのでこれにしました。ぶどうとブルーベリー、とあうと思、たのでこの2つにしました。たくさんぶどうが入っている！ぶどうとブルーベリー以外はのせない！

タイトル

夏野菜のチヂミ

使用食材

とうもろこし、じゃがいも、枝豆、にんじん

イラスト



コメント

夏野菜の味をいかに作る。
厚さをなるべくつすくしてパクリとした食感にする。