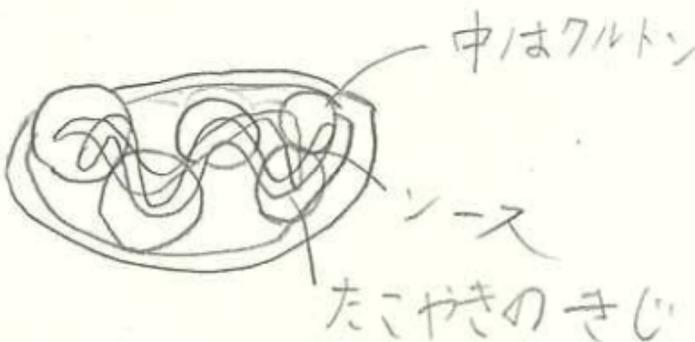


タイトル	たこじわないたこやき
使用食材	パン、ソース、こむきこ
イラスト	 <p>中はクルトン</p> <p>ソース</p> <p>たこやきのきじ</p>
コメント	<p>たこのようなちゅっかんにする かくしあげて  少しめんたいこをいれる。たこやきのきじの  中にやさいをとり入れる。</p>

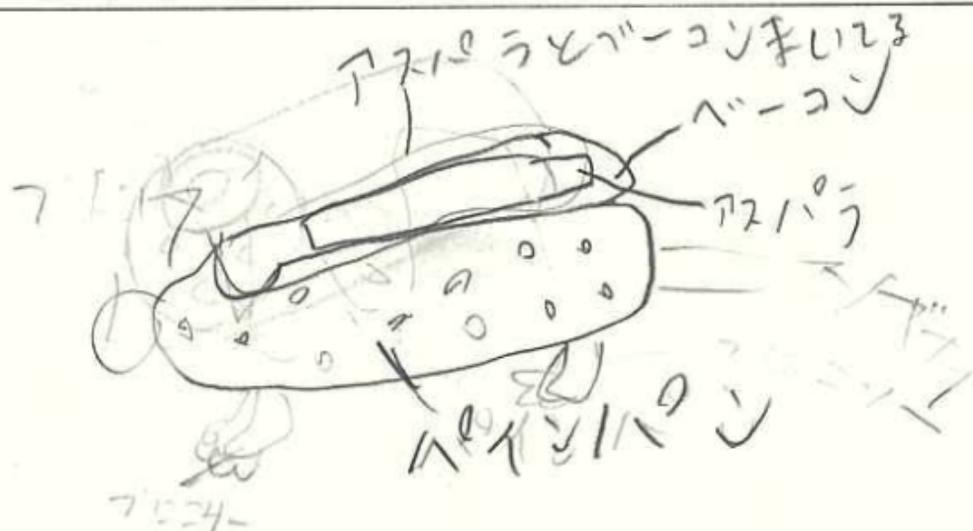
タイトル

おいしい

使用食材

パン、アスパラガス、ハーブ

イラスト



コメント

パンにアスパラをハーブで  
まいたかつをささむ。

タイトル

コーラポーション

使用食材

ヨーラ、ハイン、ナタデココ、みかん

イラスト



コメント

ハインとナタデココとみかんを混ぜる

タイトル

もちもちささたし

使用食材

もち、チョコ、キャラメル、ビスケット、クリーム

イラスト



コメント

もちもちささたし  
クリームとキャラメルを交互に

タイトル

音のカタニシツンカタダ

使用食材

ニンニク  
トシツンク  
・キャベツ  
・モロコシ

イラスト

いろいろな音のカタニシツン



コメント

・夏野菜使用!  
・いろいろな音の形のニンニク!

タイトル

ボロギなホットドック

使用食材

チーズ、キャベシ、ケチャップ、ソーセジ

イラスト



コメント

食べたときチーズがのびるように。

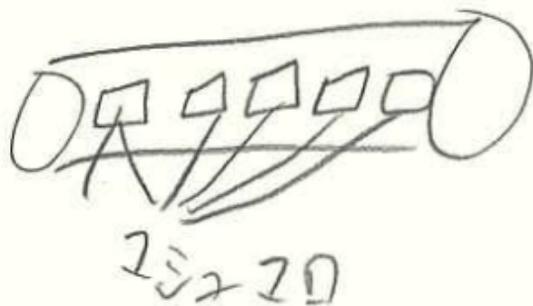
タイトル

マッシュポロはちまき

使用食材

はちまき、マッシュポロ

イラスト



コメント

おいしいだけきゅうきゅうにマッシュポロをいれて  
おいしい,

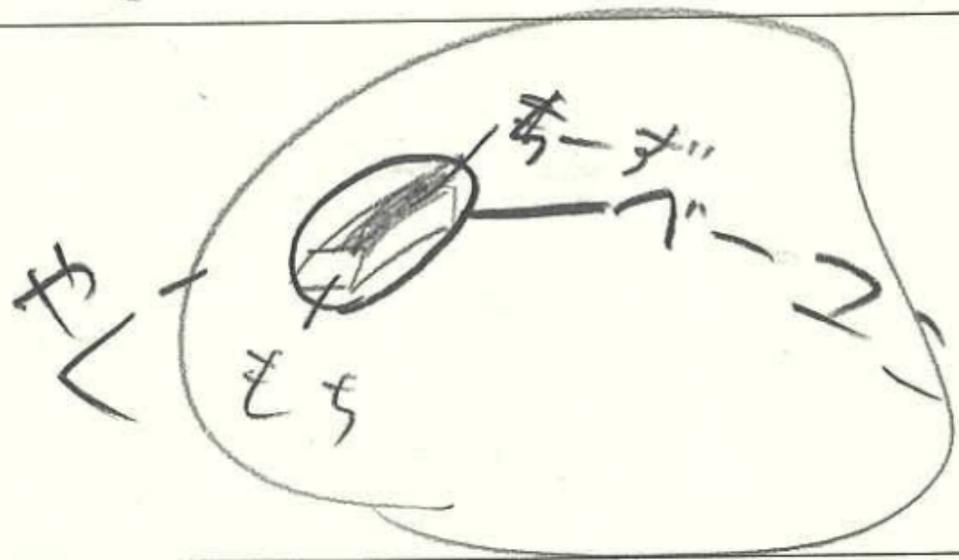
タイトル

もちちーかべーニンまき

使用食材

もち、べー コニ、ちーか

イラスト



コメント

ちーかかとしろけふいし、  
べーコニもふいし

タイトル

5±4) セリ -

使用食材

め3トマ - た"・リータ"

イラスト



コメント

いろいろなお皿をお皿とります  
皿のばしとがわかる

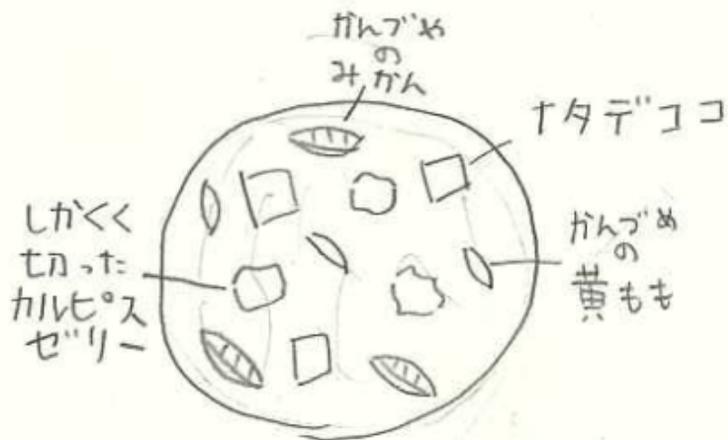
タイトル

カルピスゼリー in フルーツポンチ

使用食材

カルピスゼリー・フルーツポンチ・タタデココ・かんづめ  
フルー

イラスト



コメント

いままで、出たマとのあるデザートを使ったデザートを考えてみました。カルピスゼリーなどは全て、ひと口サイズを想像しています。

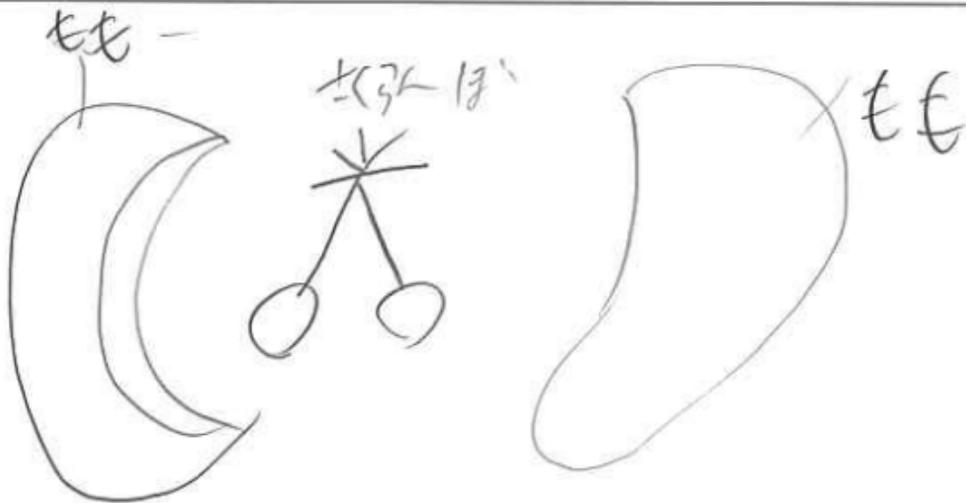
タイトル

あかしなもも

使用食材

もも → くろみぼ

イラスト



コメント

たまごか あまてい子みたいで あもしる。  
 たまごからふたこか みたまたみた。

タイトル

じゃがいもとチーズのパスタ

使用食材

じゃがいも、チーズ、パスタ、バター

イラスト



🍌 → じゃがいも  
🧀 → チーズ

コメント

チーズは、大めでとろとろなおいしいチーズです。  
じゃがいもはやわらかくて食べやすく、おいしいパスタです。

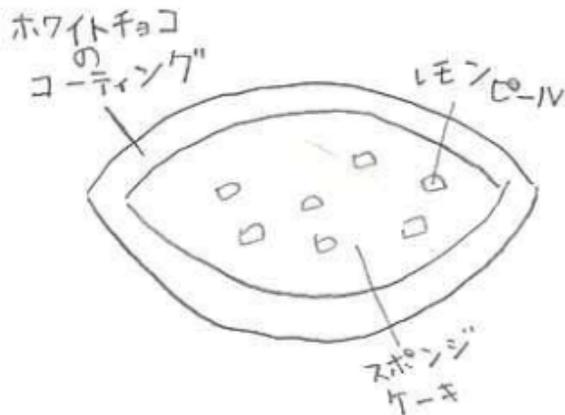
タイトル

まるまるレモンケーキ

使用食材

(スポンジ)  
ケーキ生地・レモンピール・ホワイトチョコ  
(レモンのかわ)

イラスト



コメント

スポンジケーキの中にレモンピールが入っていて、ホワイトチョコでコーティングされたデザートを考えました。形はレモンのような感じにしたいです。

タイトル

栄ちゃんパンケーキ

使用食材

パンケーキ チョコペン

イラスト



目と口がチョコペンで書いてある

その他はパンケーキ

コメント

見た目がかわいいので、みんなにすぐ好きになってもらおう！

タイトル

さくらんぼケーキ

使用食材

さくらんぼ、チョコ、クリーム

イラスト



コメント

ケーキ  
いちごケーキではありません!  
さくらんぼ

タイトル

動物肉まん

使用食材

肉マンをつくるさしりょう。あとは自由。(目などをつけよう)  
(中になんでも入れてさしりょうはれんがたい)

イラスト



コメント

どこかは わすれましたが、おどかしたときに、肉マンにかあかかか  
ていて、かわいかったし、あじいかったの？ それをテーマに  
かんがえてみました。どうするの？ しゃべりは、なんでもいいたる  
せかっかっく水るよう水しいです。色つけも、いいかもいかな

タイトル

水ほり夏野菜サラダ

使用食材

きゅうり ほうちい せりしり E-0-アジ

イラスト



コメント

水ほりししり  
ペリシタブル!

タイトル

じゅあつてバターパン

使用食材

パンの原料、バター

イラスト



コメント

かじるとバターしみてくる！  
バターもたっぷりでおいしい！

タイトル

おかしなきょうざ

使用食材

しゅんのくた"もの、きょうざ"のきじ

イラスト



コメント

食べたときにしゃんがつつたわるように。

タイトル

どうがっついっは°りへんじん

使用食材

ひまに<白ごはん>ケチャップマヨネーズたまご  
ブロッコリ

イラスト



コメント

ケチャップマヨネーズチーズなどで  
もようをつくりたり

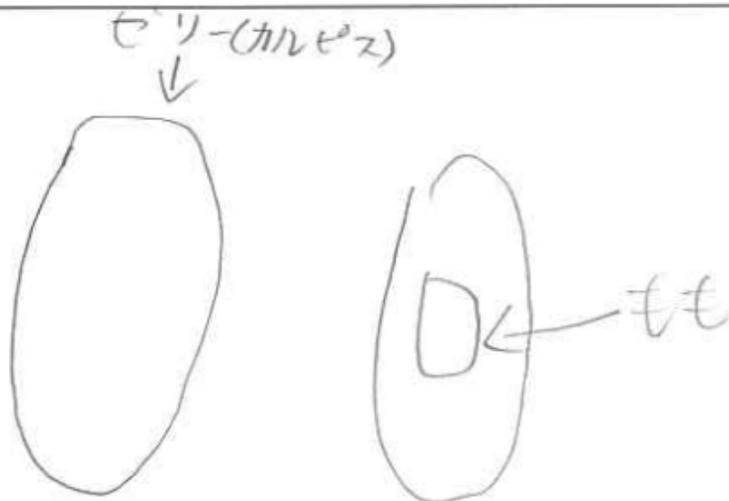
タイトル

ふかしなたまご

使用食材

カルピスゼリー・もも

イラスト



コメント

たまごの中にももがまるごと!!  
カルピスゼリーもたくさん!!

タイトル

北の海道セリ

使用食材

カルビ<sup>®</sup>スセリ

イラスト



コメント

日本の地図があたる！  
さむさが分かる！

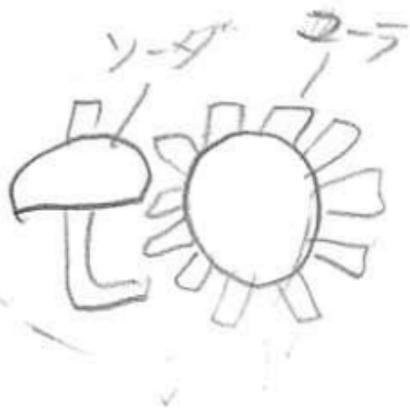
タイトル

元気ゼリー～日青と赤マ～

使用食材

- ゼリーの材料+
- ソーダ
- ヨー

イラスト



コメント

ゼリーはゼリーが、ヨーヨーくらし!!

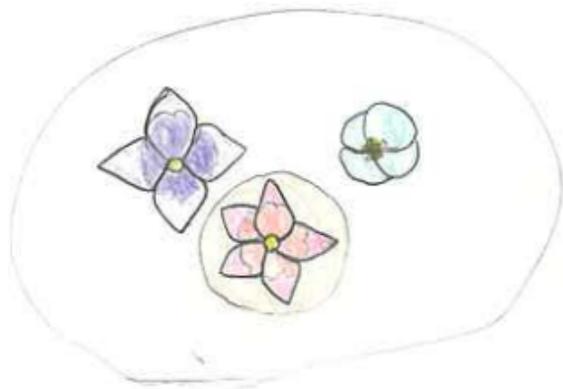
タイトル

花まんじゅう

使用食材

あんこ、おもち

イラスト



コメント

きれいな花がたでひと口サイズのたでず  
すいまんじゅうです。

タイトル

カレートースト

使用食材

ニンジン・トースト  
マヨネーズ・カレー粉・カレー  
ポテト

イラスト



コメント

野菜は夏野菜使用!  
カレー粉・カレー・ポテト・マヨネーズでOK!

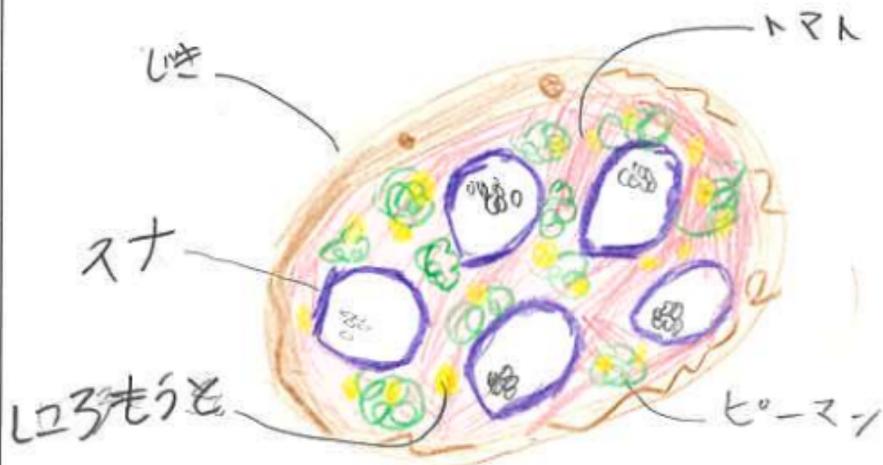
タイトル

夏野菜予葉きりしりピーマン

使用食材

ナス・とうもろこし・トマト・ピーマン

イラスト



コメント

とうもろこしかきしゃきしゃです。

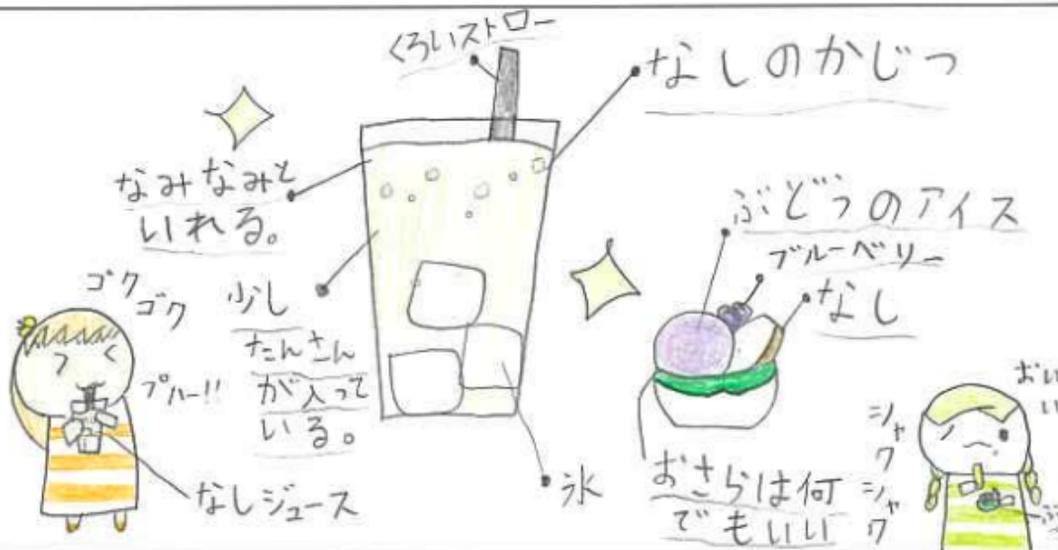
タイトル

なしのジュース アイスつき

使用食材

なし、ぶどう。ブルーベリー

イラスト



コメント

なしのかじっを少しいれたりしてなしのふうみ  
を出すなしジュースと、ぶどうのあじかしゃっ  
りする、ぶどうのアイスのセットです。

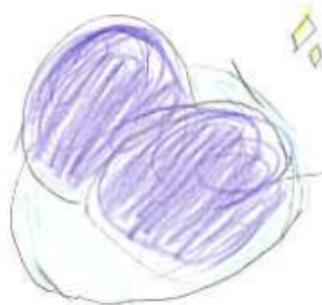
タイトル

夏にひっぱりまんぷりかきあげデザート

使用食材

かきあげ

イラスト



かきあげをつかた  
ジャキマンぷり  
デザート

コメント

ジャキマンぷり、すくくまんぷりかきあげは、多めにつか  
ていただく、うれしいです。

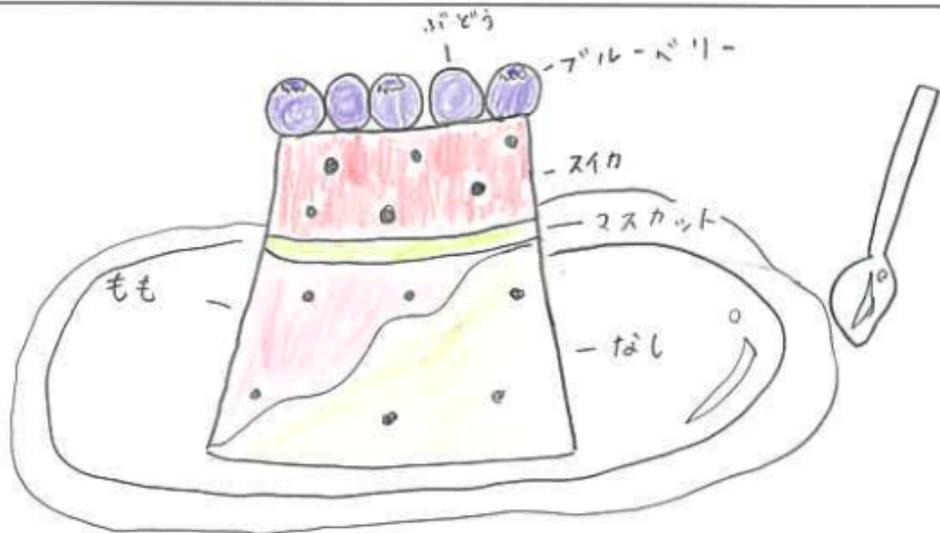
タイトル

フルーツプリン

使用食材

ブルーベリー、ぶどう、梨、スイカ、マスカット、もも

イラスト



コメント

フルーツをたっぷり使う！！ スイカのたねを使う！！  
すこ〜くフルフルしてる！！

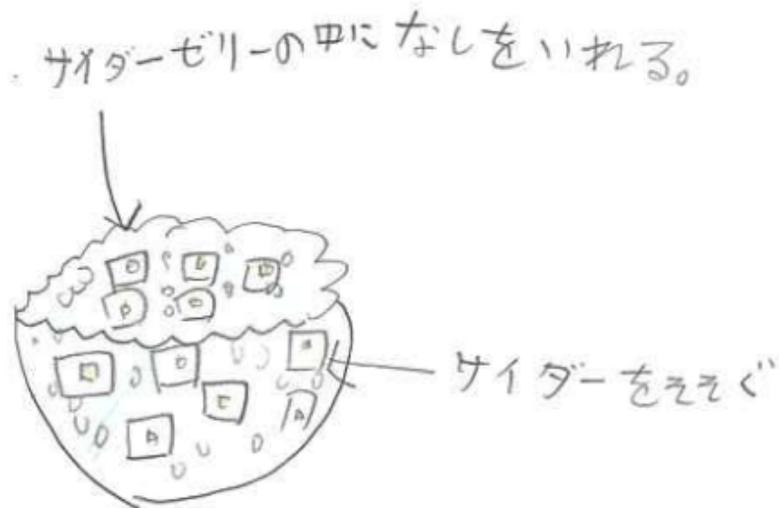
タイトル

西東京なしのしゃきしゃきしゅわしゅわゼリー

使用食材

サイダー ゼラチンなし

イラスト



コメント

しゃきしゃきしゅわしゅわで'おいしい!。

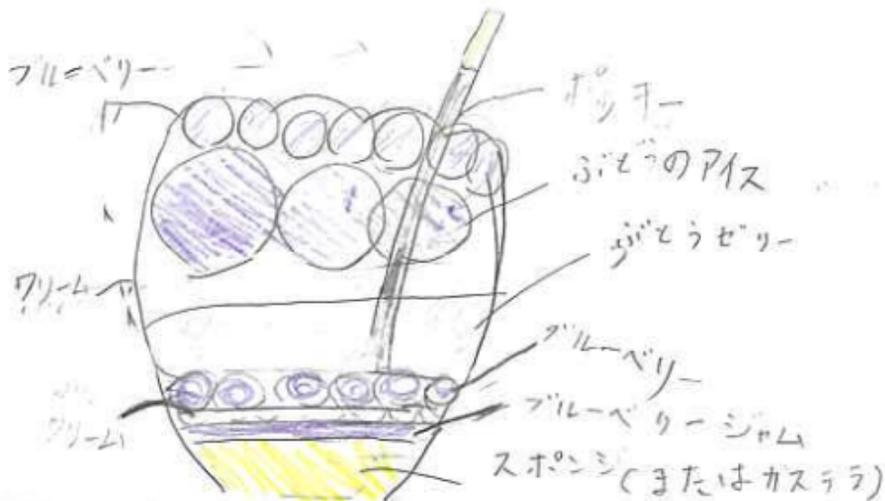
タイトル

西東京エレーツパフェ

使用食材

ブルーベリー パフェ スポンジ(またはカステラ) クリーム

イラスト



コメント

わたしの好きなむらさきをたっぷりかきました!!  
これにそうにしたのがポイント!

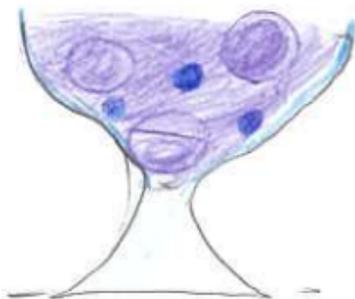
タイトル

ぶどうゼリーの中には

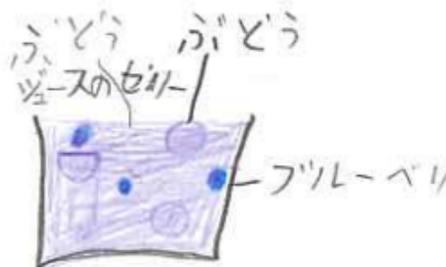
使用食材

ぶどう、ブルーベリー、ゼラチン、ぶどうジュース

イラスト



学校なら、



コメント

ただのぶどうゼリーだと思ったらなかには、ブルーベリーが1度目はワクワク2度目は、ブルーベリーがおいしい。

タイトル

西東京京のくだもの「じゃんじゃんドリンク」

使用食材

いちじく、梨、ブルーベリー

イラスト



コメント

3つ全部、もちかえりもできるし、1つ、2つ、ただでも買えるし、もちかえりOK!あと、おなじしゅるいを買ってもOK!

サイズは、S、M、Lの3つ。

3つをつくることで、あじへんできるようにする、

いちじく、ブルーベリー、梨、果汁、おなじしゅるい、あじへんできるようにする。

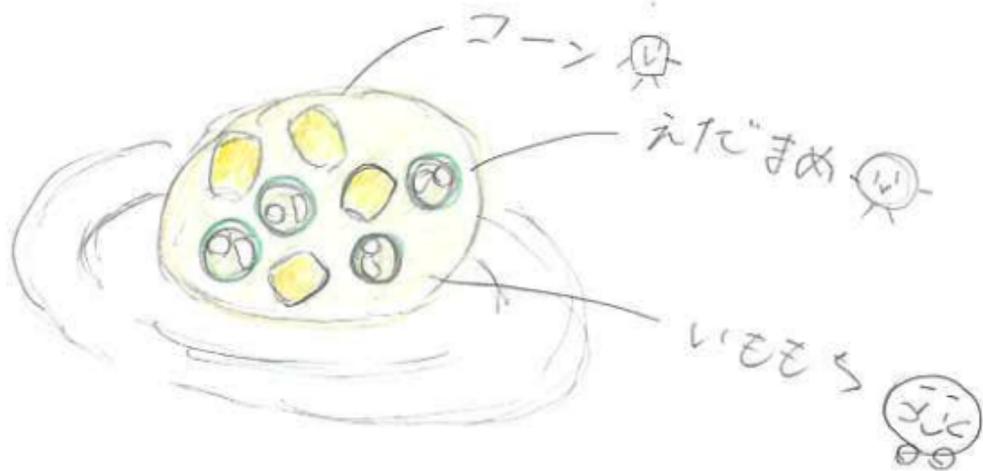
タイトル

えだまめ & コーンの いももち!!

使用食材

えだまめ コーン じゃがいも

イラスト



コメント

食べるときは、めんつゆを水でとろかしたかたにくりー ャマゼテ  
「とろみ」を出して食べる(あんかけ)  
夏のあんかけは、サッパリ(て「きれは」)  
冬のあんかけは、こいぬに

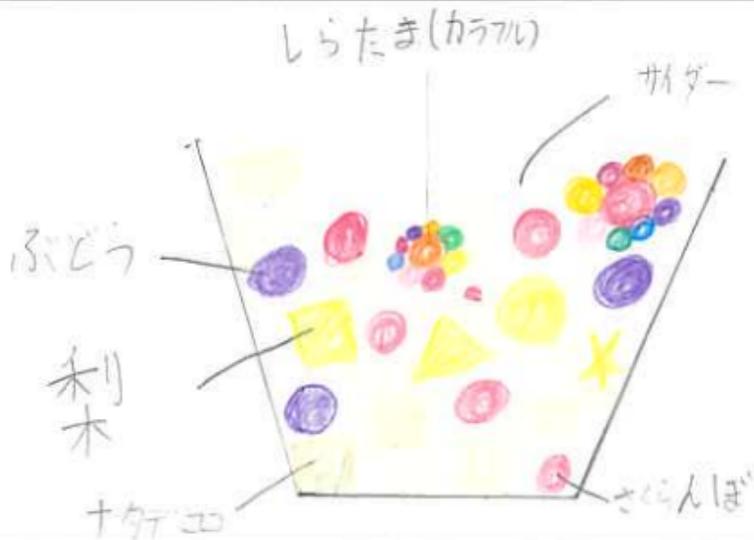
タイトル

夏のフルーツミックスのサイダーポンチ

使用食材

梨、ナタデココ、ぶどう、さくらんぼ、パイナップル、はちみつ  
はくまで(もち)

イラスト



コメント

いっぱいフルーツを使う! 大きいカップに入れる!  
持ち帰りもできる!

タイトル

スイカ

使用食材

スイカ

イラスト



コメント

おいしいですよ

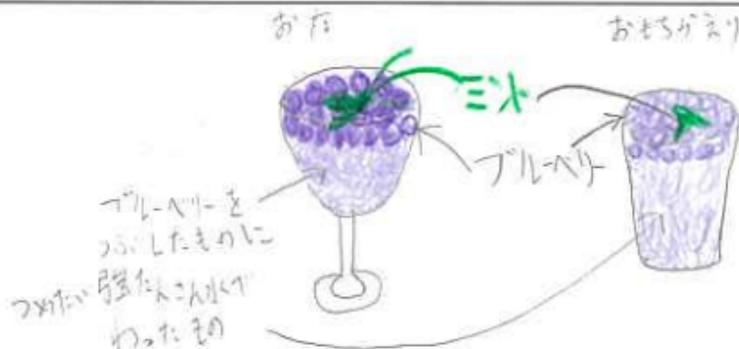
タイトル

ひんやりフルーツドリンク ブルベリーのひんやりドリンク

使用食材

ブルーベリー、強たんぱく水  
ミント お

イラスト



コメント

氷がないので、味がうすすぎる。ブルーベリーははげんなもので、強たんぱく水  
あじけないもの。おちがえりは喉越しに配慮したもので、ミントはたまご  
大きく、かくしあじにしおる!!

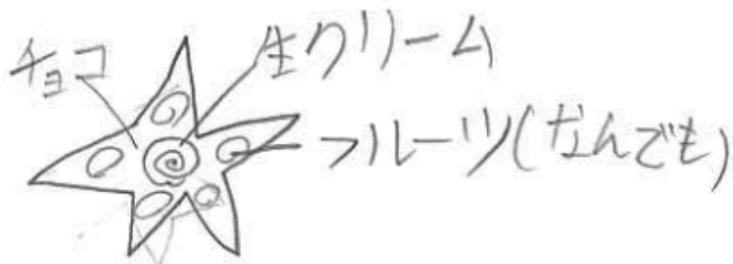
タイトル

ほしがたチョコ

使用食材

チョコに使う材料、生クリーム、フルーツ

イラスト



コメント

生クリームたっぷりもちり帰りをできる。



タイトル

フルーシタップリトリンク

使用食材

いちご スイカ さくらんぼ リンゴ ブルーベリー

イラスト



コメント

フルーシをタップリトから。もちリ帰りできる。

こぼれぬようにフタをする。→  =   
フタのフタ 猫のフタ

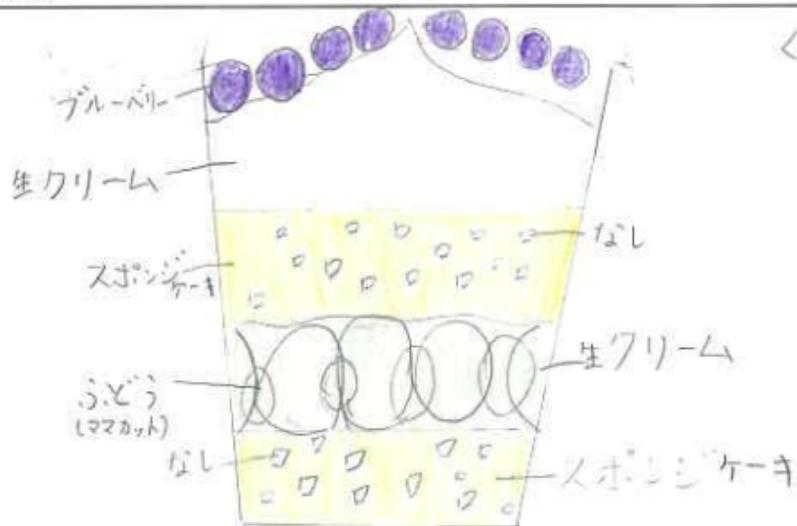
タイトル

西東京ジュシーパフェ

使用食材

ぶどう、ブルーベリー、なし、生クリーム、スポンジケーキ  
(マスカット)

イラスト



コメント

ブルーベリーは、おさらをかこむようにおく!!  
ぶどうは、グラフに、だん面を見せるように!!

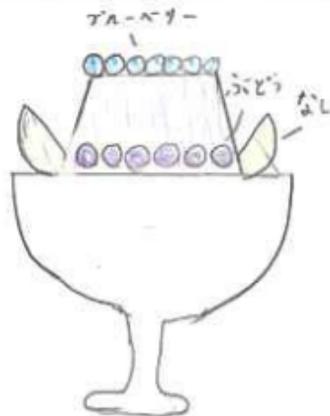
タイトル

西東京フルーツた、ふりセラー

使用食材

ブルーベリー、ぶどう、梨

イラスト



コメント

ブルーベリーとぶどうをた、ふり使う!

タイトル

梨がおいしい!  
梨パフェ

使用食材

梨!  
木。

イラスト



コメント

梨をたっぷり使う!  
かいかソフトクリームが食べやすいようにスプーンみたいなストローを使う  
持ち帰りOK!

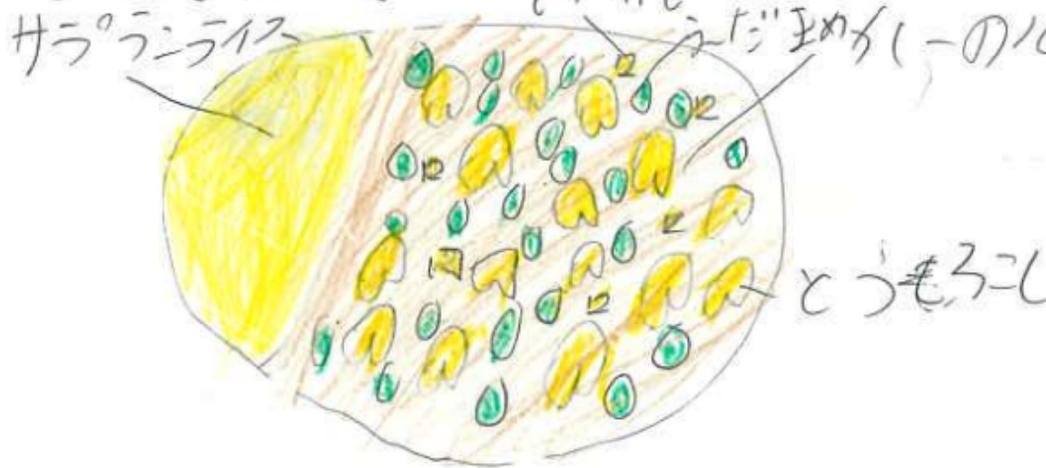
タイトル

夏野菜のカーライス

使用食材

サプラライス トウモロコシ、カレーのルー  
えたまめ

イラスト



コメント

- ・ルーをかける。
- ・えたまめの殻を剥く。
- ・とうもろこしをゆでる。

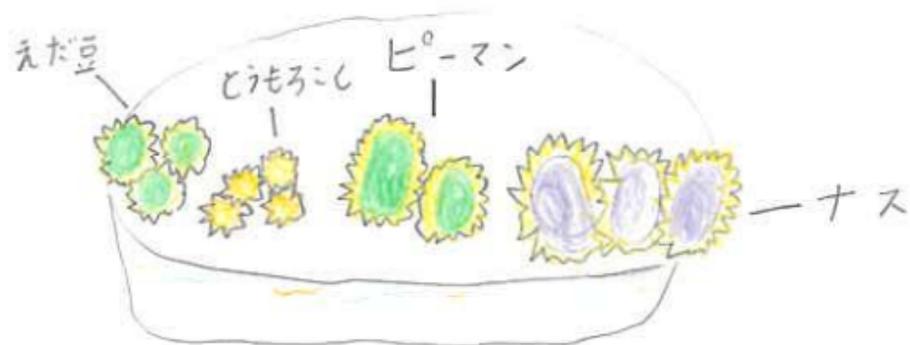
タイトル

えびとナス天ぷら

使用食材

えだ豆、ピーマン、とうもろこし、ナス、天ぷらこ

イラスト



コメント

さくさく！夏やさいたっぷり！えりょういっぱい！



かりかりにしてほしいです。よろしくおねがいします。

タイトル

じゃが"えた"バター

使用食材

じゃがいも、えた"まめ、バター、しょうゆ

イラスト



コメント

バターを20グラム使います。いは"いじゃがいもを使います。じゃがいものやけているところが"おいしいです。

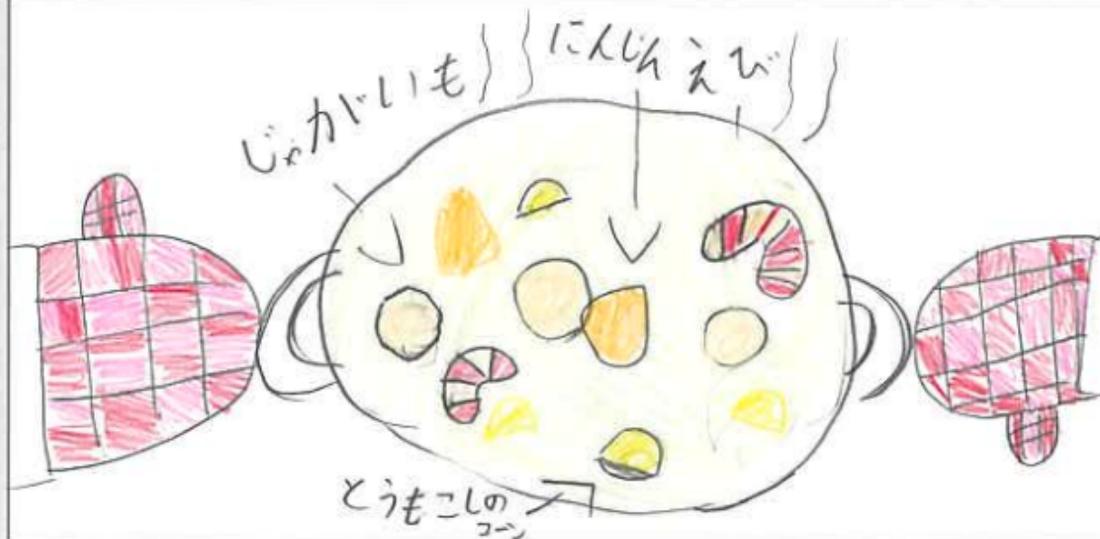
タイトル

やさしいたっぷりシチュー

使用食材

とうもろこし じゃがいも にんじん えび

イラスト



コメント

とうもろこしのコーンをたっぷりつかう!  
じゃがいももたっぷりつかう!  
めあ。あうい。  
里芋もたっぷりつかう!

タイトル

エビチリドリア

使用食材

エビ・チーズ・ごはん・パセリ・トマト

イラスト



コメント

おいしいと思います!!!

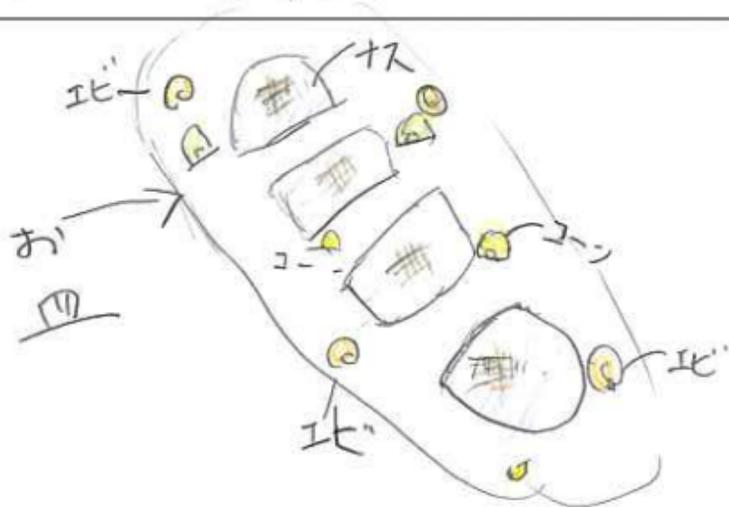
タイトル

エビとナスのコンフィヤーン

使用食材

エビ、ナス、ナス

イラスト



コメント

エビと、ナスとナスをナスで"焼き、ちよとこげ"るおりにする。

もちかえりOK ♪

タイトル

スイカスムージーとスイカチョコ

使用食材

スイカ、生クリーム、チョコ、苺

イラスト



コメント

スイカスムージー1個買うとスイカチョコ  
2個プレゼント!

タイトル

西7°リン

使用食材

7°リンあんこ ミカン(みかん) クリーム ジャム ほうとう

イラスト



コメント

フルーリーなほうとうあんこと7°リンが1111かんだ  
1111。

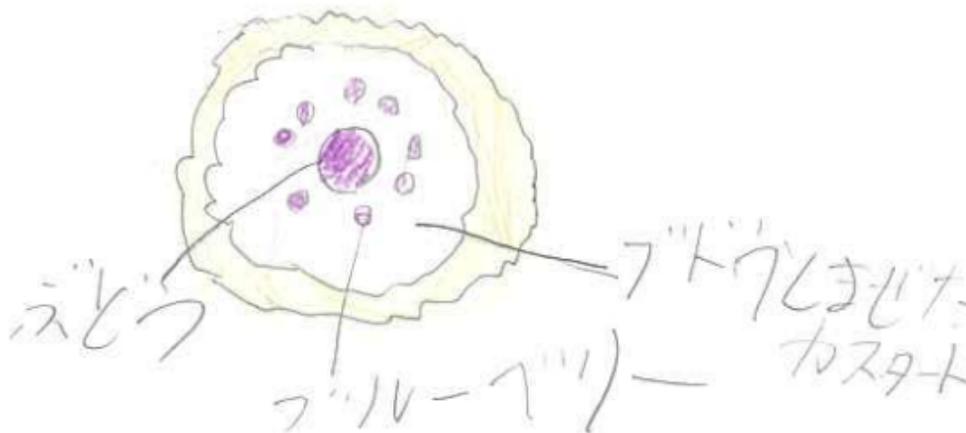
タイトル

栄えるパイ

使用食材

ブルーベリー、ゴトウカスタード

イラスト



コメント

何んこういひいひいかなあからないけど、カリにんに  
作れるとへう。

タイトル

ピーマンのじゃがいもづめ

使用食材

ピーマン、じゃがいも、チーズ、えだまめ

イラスト



コメント

じゃがいもをたくさんつめる。  
チーズをたくさん使う。

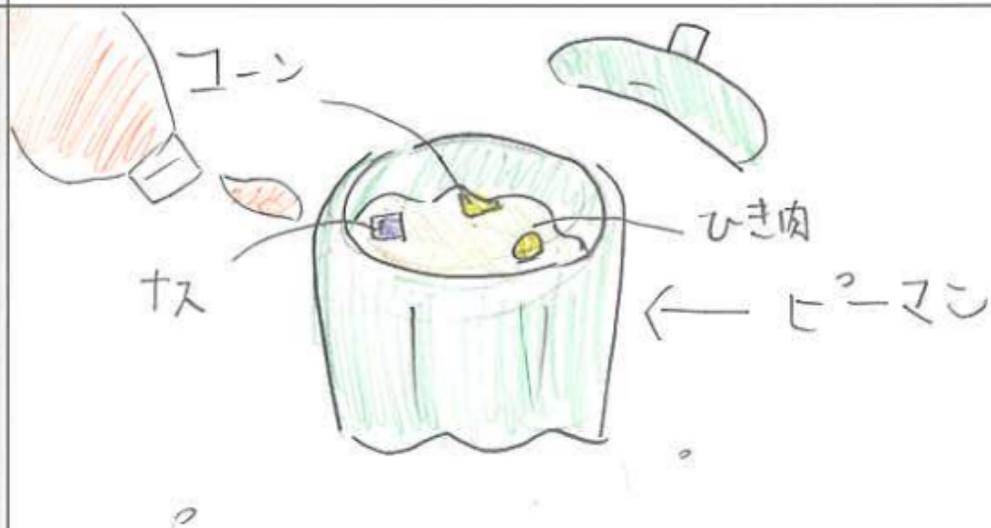
タイトル

ピーマンのコーン肉詰め～ナスを添え

使用食材

ピーマン コーン ひき肉 ナス

イラスト



コメント

匂のやさしいのが、た定番なレシピです！

ピーマンのふたがあつてかわいい！！

ナスをいれてもピーマンの血があつて手が汚れる

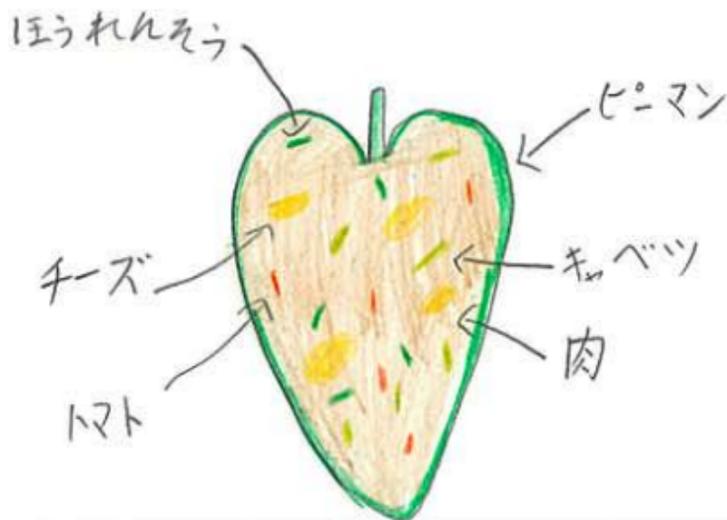
タイトル

西東京市のやさしいたっぷり肉肉ジューシーピーマンの肉

使用食材

ほうれんそう、チーズ、ピーマン、トマト、キャベツ、肉

イラスト



コメント

やさしいさんつから!! 肉じるがジュワート出てきて、あつあつのチーズがとろーり! おいしいよ。かんたんにつくれる。

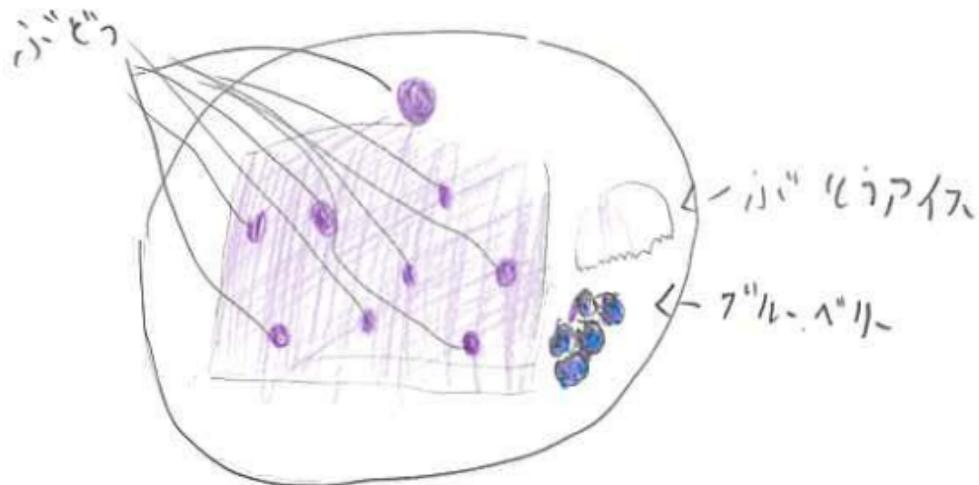
タイトル

ぶどうセリ- フル-ベリーとぶどうアイス

使用食材

ぶどう、フル-ベリー、ぶどうアイス

イラスト



コメント

ぶどう味のセリ-のみにぶどうの字を入れて、ぶどうかき氷あじセリ-です。フル-ベリーと、アイスEをえてアイスは夏ほさをだしています。

タイトル

ブルーベリーパフェ

使用食材

イラスト



コメント

タイトル

くだものパフェ

使用食材

クリーム・みかん・すいか・バニラアイス・さくらんぼ・メロン

イラスト



コメント

くだものをバランスよく入れたのでぜひ食べてください

タイトル

バナナパフェ

使用食材

バナナ、生クリーム、パフェにつかう木オシロイ

イラスト



コメント

生クリームをたっぷり使うバナナも  
たくさんりねてくださり持ち帰りもできる。

タイトル

西東京市夏野菜でパワフルトマトカレー

使用食材

じゃがいも・ピーマン・えだまめ・しょうもろし・ナス  
トマト・米・りんご・カレー粉・クミン・コリアンダー・ターメリック

イラスト



コメント

トマトペーストでつくる。  
テイクアウトができる。  
香辛料もできる。

タイトル

夏がさいたっふりトマトカレー

使用食材

ナス、ピーマン、えだまめ、じゃがいも、トマトソース

イラスト



コメント

えいようたっふり  
野予さほもたくさん。

タイトル

夏野菜たっぷりチャーハン

使用食材

白米、大豆、たまご、とうもろこし、ピーマン、玉ねぎ

イラスト



コメント

しょうゆ味で"野菜を多く使う(くす野菜も)  
持ち帰り◎

タイトル

うっおも食べれるトマトのさっぱりそうめん

使用食材

そうめん、パプリカ、バジルドレッシング、トマト、なす、コーン、パプリカ、ぶどう、なし、ブルーベリー

イラスト



コメント

夏にぴったりな、そうめんや、さっぱりさが、まんさい。

野菜やくたのものもたくさん食べれるよ!

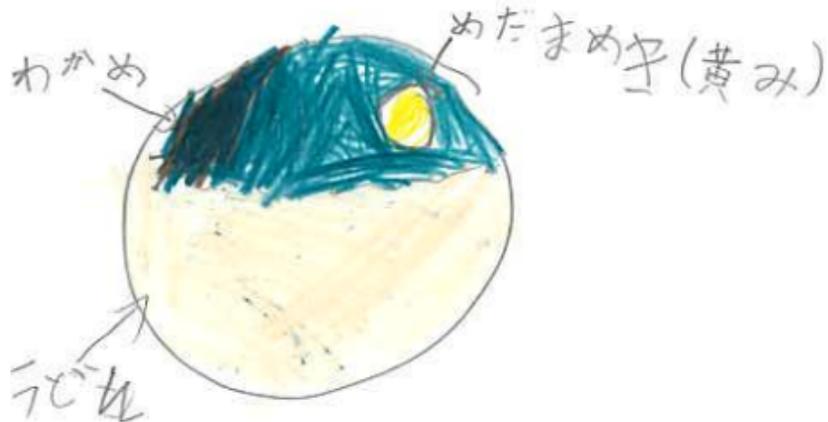
タイトル

月夜のうどん

使用食材

わかめ、たまご(めたま) うどん

イラスト



コメント

くろいものをテーマにしたらわかめが  
おもしろい。めたまの白みをとる  
はたいへんです。

タイトル

やさしいたくさんさ、はまりそうめん

使用食材

オクラ、ナス、トマト、えだまめ  
他にモ

イラスト

オクラ... (オ) トマト... (ト)  
ナス... (ナ) えだまめ... (エ)



コメント

つゆは、そうめんに合うのならなんでも、  
旬の物がいい、とあるなら、趣のいいかしても◎

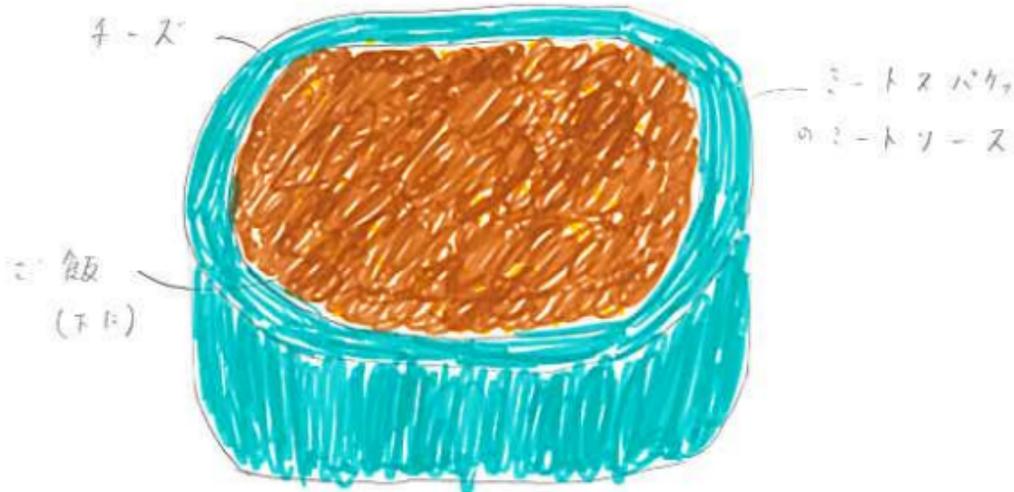
タイトル

ミートドリア

使用食材

ひき肉、たまねぎ、さ末、チーズ、トコトかん、ケチャップ、ソース、コンソメ

イラスト



コメント

ミートスパゲッティのミートソースをご飯にかけて食べる!

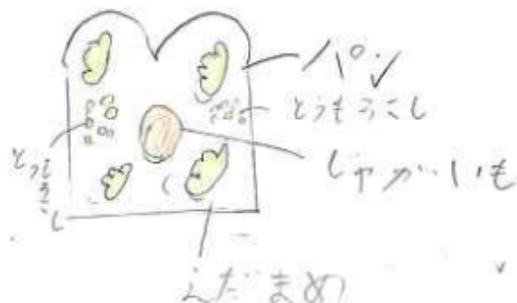
タイトル

ほくほくじゃがいもパン

使用食材

じゃがいも、えだまめ

イラスト



コメント

ほくほくなじゃがいもを1つ入れる。

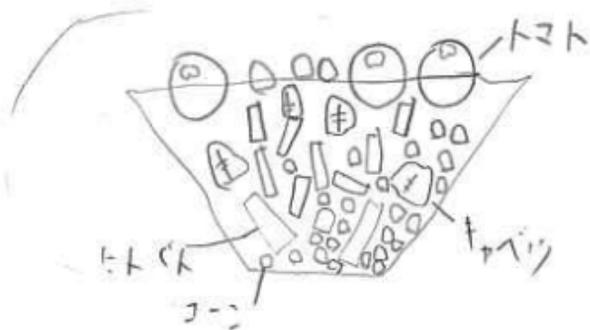
タイトル

かきいかに、は<sup>り</sup>りサラダ

使用食材

トマト、トマト、キャベツ、と、は<sup>り</sup>り

イラスト



コメント

かきいかに、は<sup>り</sup>り元気がなる。

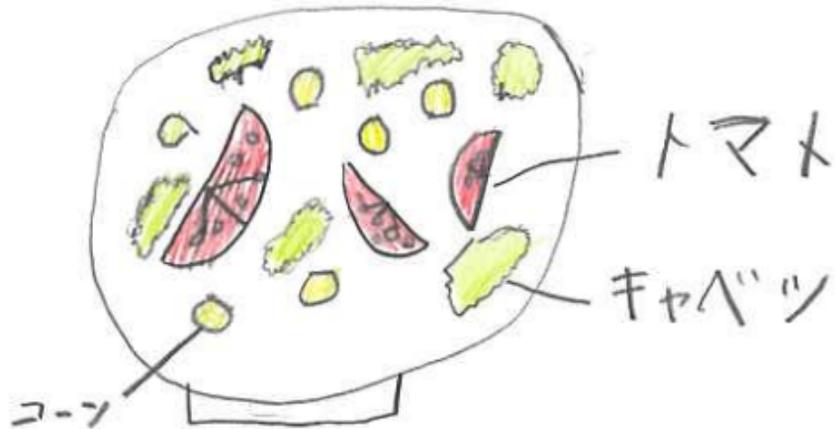
タイトル

トマコーンサラダ

使用食材

コーン・トマト・キャベツ

イラスト



コメント

家でつくっておいしかったのでの  
せました(イラスト)とくにコーンの  
あまみが出てとてもおいしいです。

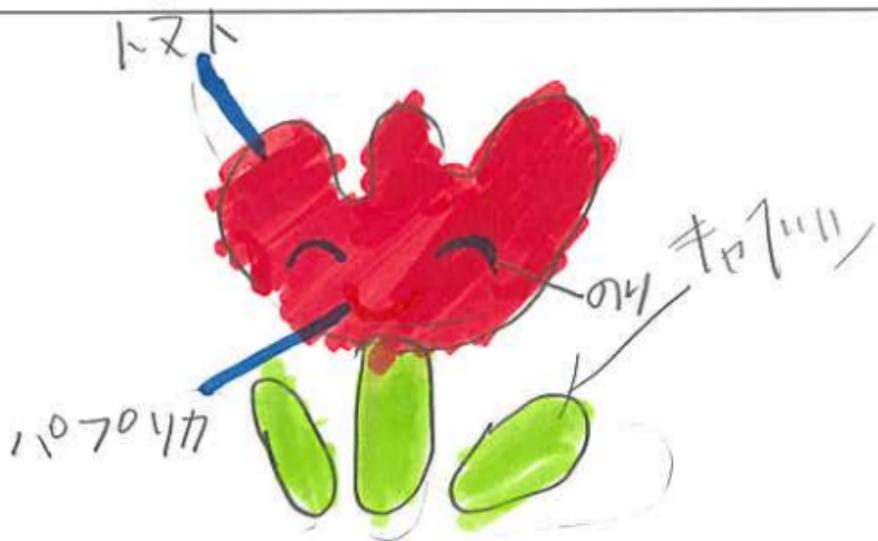
タイトル

西東京京里野菜たっぷりお楽しみ

使用食材

トマト、パプリカ、のり、キャベツ

イラスト



コメント

京里野菜をいっぱい使っているから、  
おいしくなってる。

タイトル

里予<sup>ヤ</sup>菜<sup>サ</sup>た<sup>タ</sup>、<sup>ニ</sup>ぶ<sup>フ</sup>り<sup>リ</sup>ス<sup>ス</sup>ー<sup>ー</sup>ブ

使用食材

さつまいも、キャベツ、とうもろこし

イラスト



コメント

とうもろこしをいっは。いっは。いっは。かろ。  
みゆにおちぢぬしまか。なつでいお  
おいしいです。

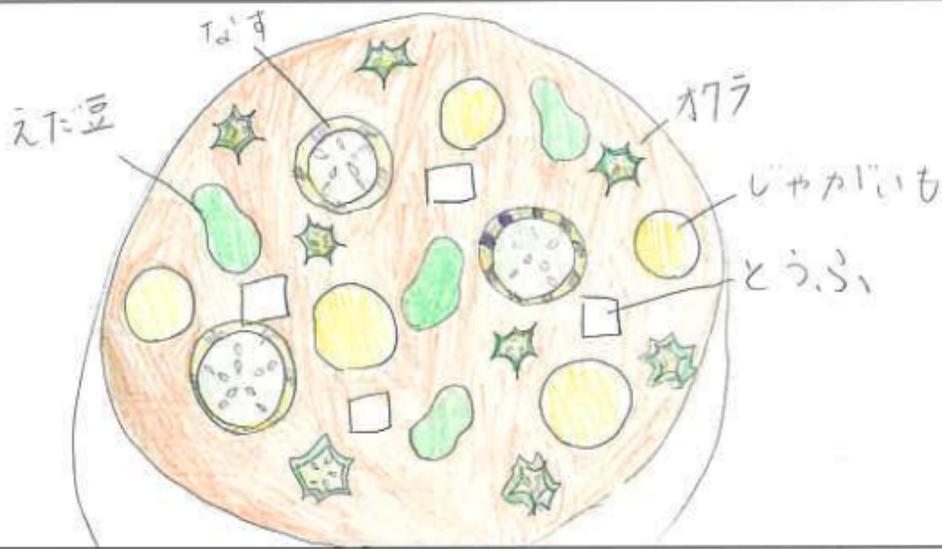
タイトル

えいようたっさり夏のみそしる

使用食材

えだ豆、なす、じゃがいも、オクラ、とうふ

イラスト



コメント

野菜をたくさん使う。主役はなすとえだ豆で、オクラとじゃがいもととうふはなすとえだ豆にくらべて少し少なめにする。熱中しょうが対こくになるおみそしる。

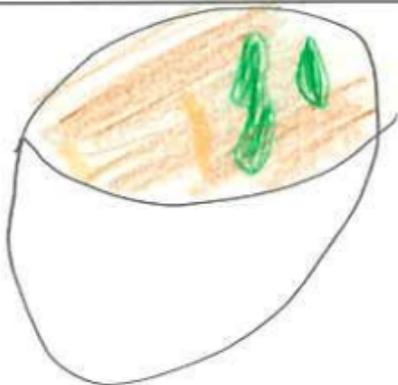
タイトル

わかめスープ

使用食材

とりがら・水・わかめ・たまねぎ

イラスト



コメント

お母にとりがらを水でわかめたまねぎをいれ煮かき  
くなるまでわけてくみせし

タイトル

具たくさんスープ

使用食材

じゃがいも、とうもろこし、キャベツ

イラスト



コメント

あったかいスープ。具をたくさん入れる  
じゃがいもは少し大きめに切る。  
スープはコンソメ

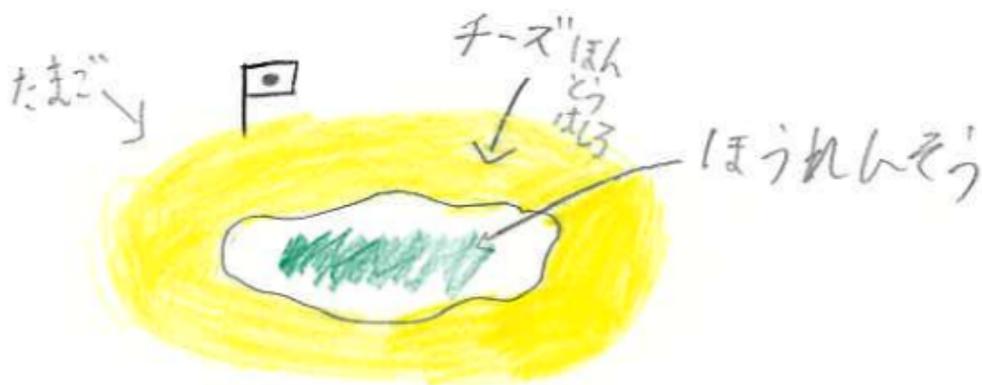
タイトル

チーズたまご(卵)たまご焼き

使用食材

チーズ、たまご(卵) ほうれんそう

イラスト



コメント

とろーりしてるチーズ!! ちーずのところはたまごで  
とーてもおいしいよ

タイトル

おかしなE<sup>9</sup>-23

使用食材

キュウイ、ブルーベリー

イラスト



キュウイの中に入ってるか

3つブルーベリー

コメント

E<sup>9</sup>-23のためを作るが、これは  
リカルに

タイトル

西東京やさいた、ぷりカレー!

使用食材

じゃがいも、にんじん、たまねぎ、ナス

イラスト



コメント

やさいをたっぷり使う。

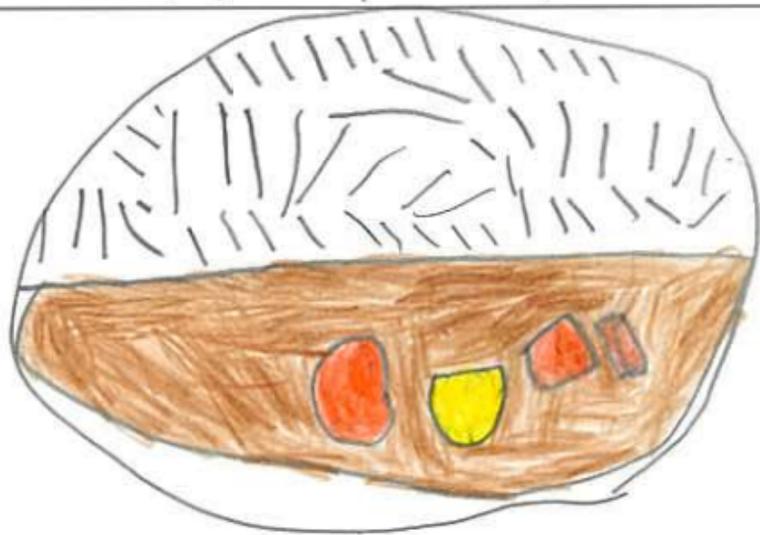
タイトル

やさいたまごのひふいた肉カレー

使用食材

ひいた肉、トマト、マッシュルーム、じゃがいも

イラスト



コメント

ひいた肉をたまごのひいで使う! じゃがいもをたまごのひいで使う

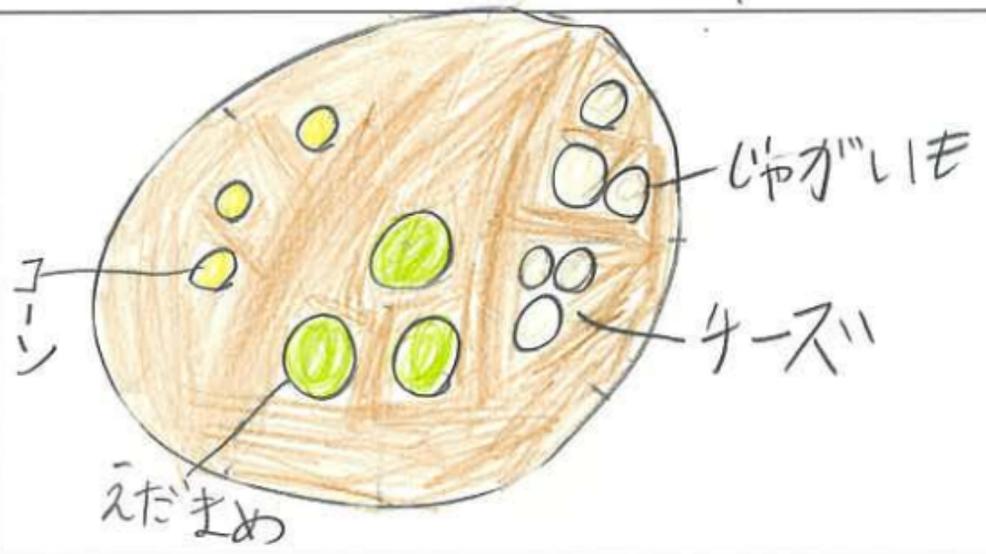
タイトル

おいしいもの たっふ<sup>り</sup>ピザ

使用食材

チーズ、コーン、えだまめ、じゃがいも

イラスト



コメント

だれでも、食べられるピザ

タイトル

やさしいゴロゴロスナック

使用食材

じゃがいも・とうもろこし・えだまめ・にんじん・しお

イラスト



コメント

ロ末つけはしおで、小さくカットして"<sup>ひとくち</sup>一口サイズ"にする

タイトル

西東京産野菜使用 野菜スティック

使用食材

ニンジン・キュウリ・トマト・マヨネーズ・ダイコン

イラスト



コメント

ソースや野菜入れ物は紙用でエコになる。  
野菜は長め、短めを選べる  
食べ歩きも可能。

季節によって食材が変わり、マイクアウトウェア・イーツもできる。

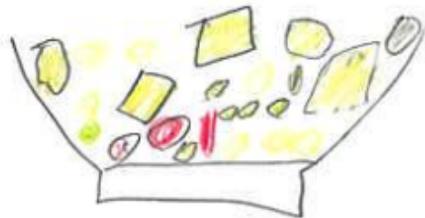
タイトル

梨サラダ

使用食材

梨、トウモロコシ、えだまめ、トマトなどの野菜

イラスト



コメント

梨は、ビタミンCで栄養もあるサラダ!

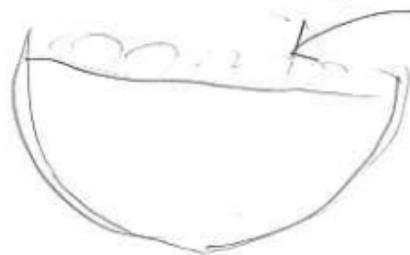
タイトル

じゃんのポテトサラダ

使用食材

とうもろこし、じゃがいも、マヨネーズ、バター、えだまめ

イラスト



マヨネーズ  
とうもろこし  
じゃがいも、  
バター  
えだまめ

コメント

いろんな野菜が入っています。  
とってもおいしいのでおねがします。

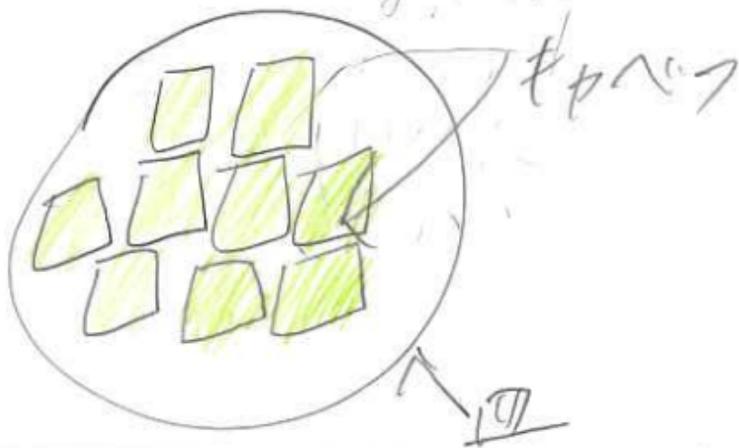
タイトル

ゆでキャベツ

使用食材

キャベツ

イラスト



コメント

お家で煮たゆでキャベツをそのままはゴシ油で炒めるが

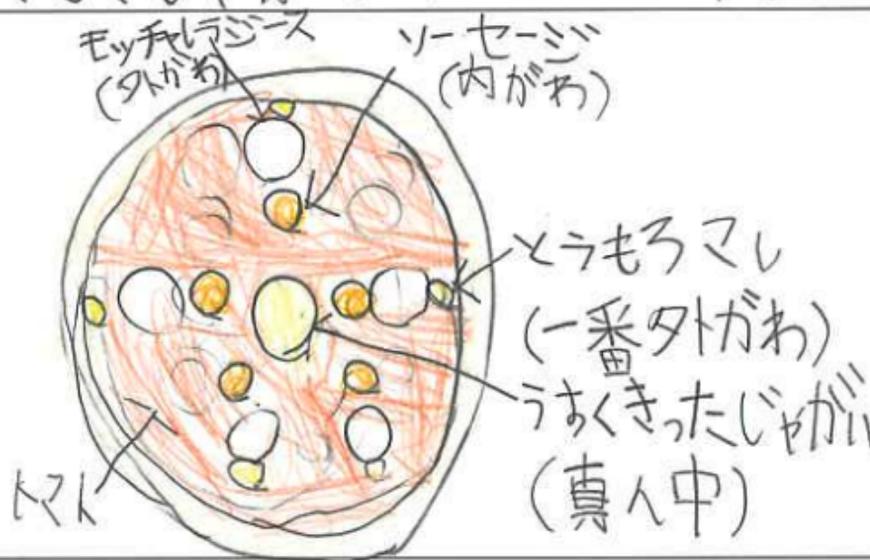
タイトル

スター・ピザ

使用食材

とろろマシ、じゃがいも・トマト、モッチャラチーズ、ソーセージ

イラスト



コメント

人が好きそうな具材をつめこんだ  
ピザ! オチが帰OK!

タイトル

チャーハン

使用食材

ピーマン・にんじん・パプリカ

イラスト



コメント

やさいをたくさん使う

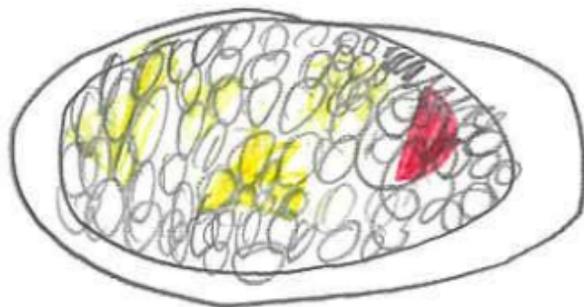
タイトル

チーズトマトエビチャーハン

使用食材

チーズ トマト クルマエビ

イラスト



コメント

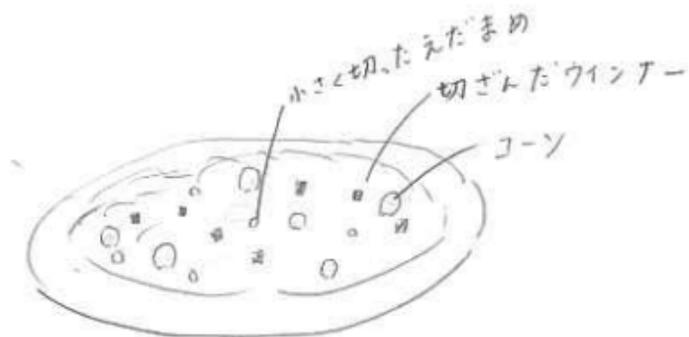
タイトル

赤・黄・緑野菜チャーハン

使用食材

おこめ・バター・コーン・ウィンナー・えだまめ・ほんの少ししょうゆ

イラスト



コメント

お肉のウィンナー、野菜のコーンとえだまめ、エネルギーのおこめで、えりょうたっぷり！フライパンでいためて、ほんのりバターとしょうゆの味も！

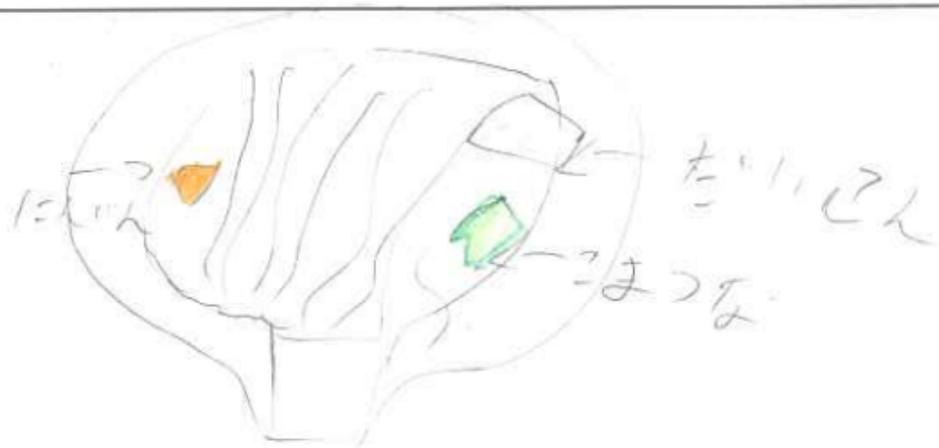
タイトル

野菜たしさんほるこめ

使用食材

こよつなにしんじん、たしこみ、も

イラスト



コメント

おつかい出たせきと、おすすめ

タイトル

キャベツのフフミヤキ

使用食材

キャベツ・鳥肉・マヨネーズ

イラスト



コメント

鳥肉はうすめにきって食がやすい大き  
に切ってフフミヤキに下さい。

タイトル

ビーマンの肉すめ(肉じゃが)たが

使用食材

ビーマン、肉トマトソース、ラベン

イラスト



コメント

ラベンダの土あやかなかあ  
りかいらいよ、とうもろこしはあま

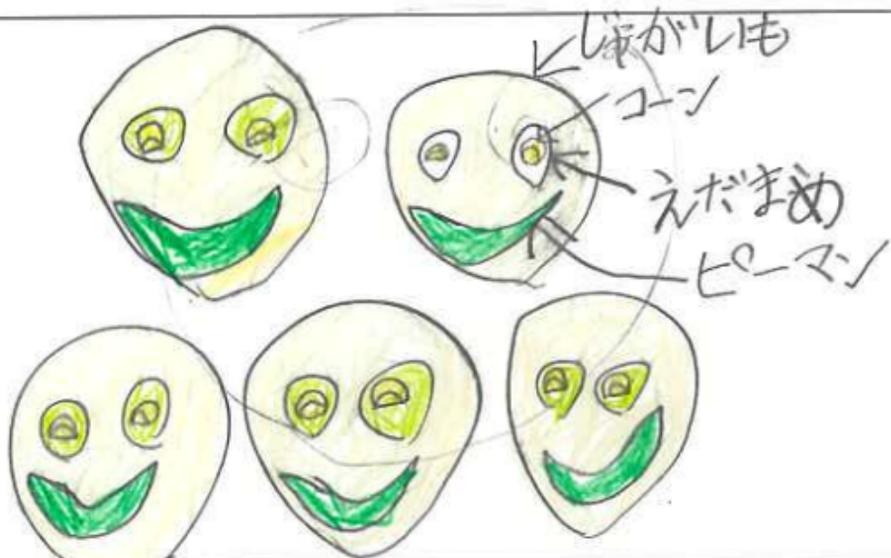
タイトル

ニコニコじゃがいものにまみ彦真

使用食材

じゃがいも・コーン・えだまめ・ピーマン

イラスト



コメント

これを食べればみんなニコッソ

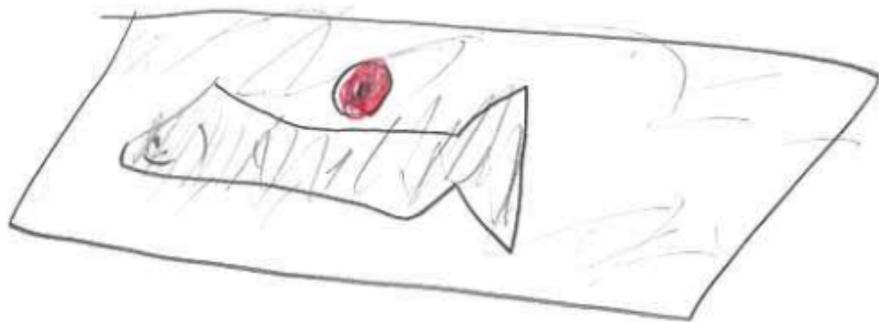
タイトル

サシのうめつけ

使用食材

サシ、うめ

イラスト



コメント

サシの上にうめをのせてサシの上にうめを  
つけしるをのせるとようにたっぴのソイホとい  
ふたっ

タイトル

フルーツまんてんケーキ

使用食材

ブルーベリー、ぶどう、梨、リンゴ、スイカ。

イラスト



コメント

本まておいしいしたんしょうひでも食べたいからおいしいぞです。持ち帰りOK。

タイトル

カラフルフルーツタルト

使用食材

もも・  
ブルーベリー・ぶどう・梨・オレンジ・いちご・りんご

イラスト



コメント

フルーツいっぱいでもカラフルな  
ところ

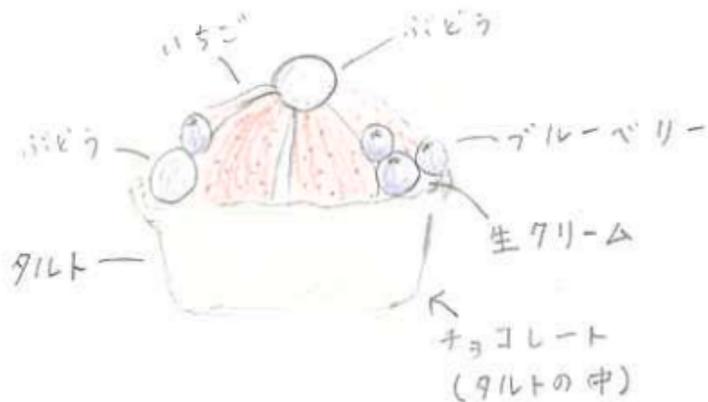
タイトル

フルーツタルト

使用食材

ブルーベリー、いちじく、ぶどう、タルト、クリーム、チョコレート

イラスト



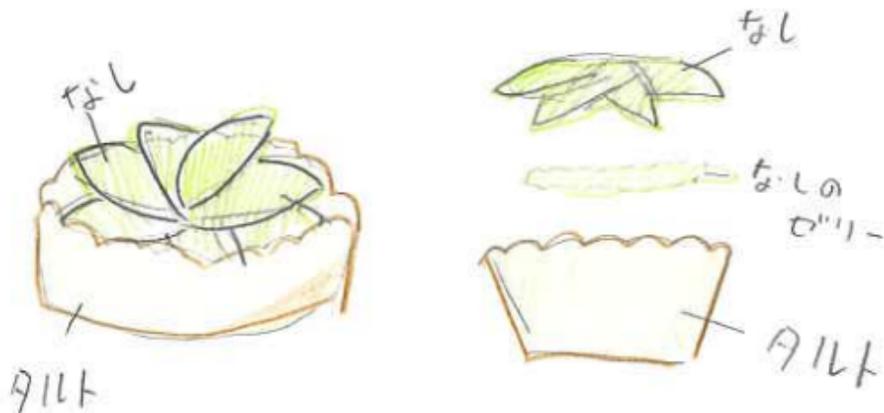
コメント

チョコレートはとがしてタルトに入れ、  
生クリームをしぼってかざりをつけたら  
かんせい!!

タイトル なし いっぱい タルト

使用食材 なし

イラスト



コメント

食べやすいように、少し小さめにした。作る。

なしのゼリーのうすめになしをのせるなしをうすきりにしてのける。なしのうすゼリーを花のようにして。

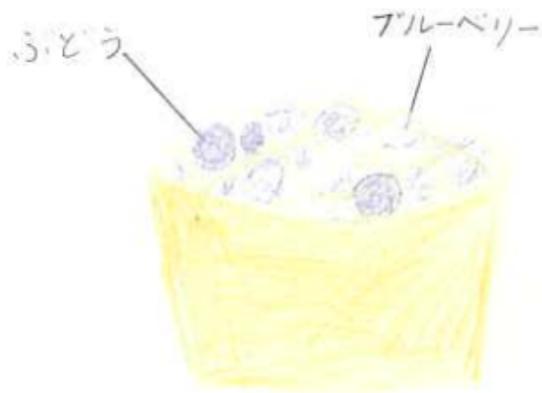
タイトル

ブルーベリーとぶどうのタルト

使用食材

ブルーベリー、ぶどう

イラスト



コメント

ブルーベリーやぶどうをたっぷり使う。  
タルトの中にもブルーベリーを入れる。  
持ち帰ってもできる。

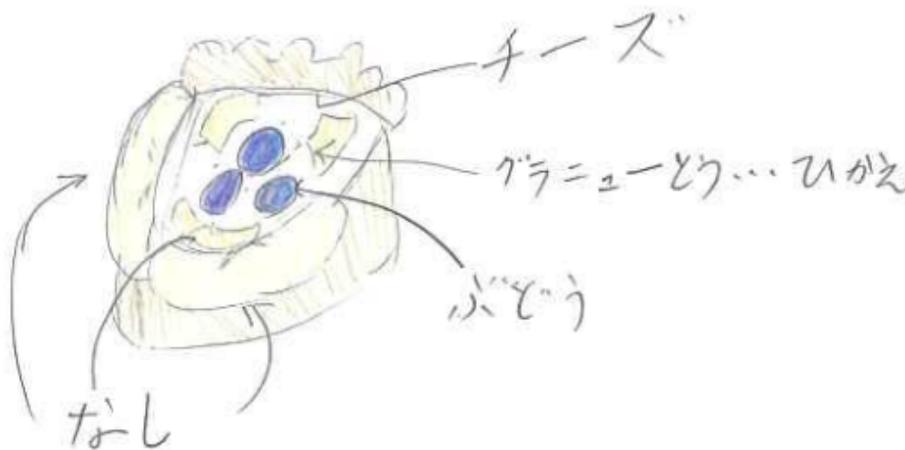
タイトル

体にやさしいくだものタルト

使用食材

ぶどう、なし、チーズ

イラスト



コメント

果物の和を目立たせやさしい味にする。  
←西東京のもの！  
持ちかえりもできる

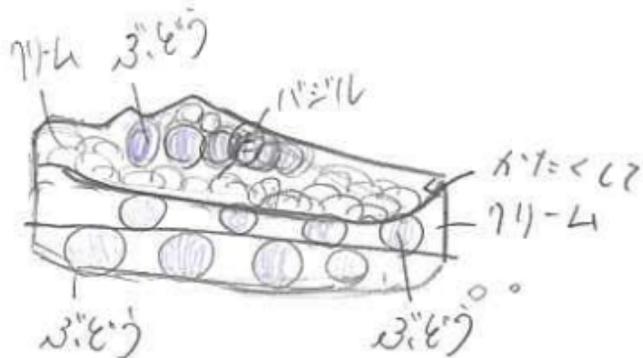
タイトル

ぶどうのタルト

使用食材

ぶどう、クリーム、バジル、さとう、タルトに使う材料

イラスト



コメント

糸食でぶどうがあまり出てないので、ぶどうをいっぱい使ったタルトに  
しました！ さとうは、ひかえめで、ぶどうの甘みをかきたタルトです！  
本当に糸食でこんだりになってほしい！！

タイトル

西東京里予さいたっぷりヒサガデ

使用食材

トマト、バジル、チーズ

イラスト



コメント

チーズをたっぷりつかいます。とうとうこしが  
がりがりしておいしいです。

タイトル

西東京やさしい、ぷり/パスタ

使用食材

とろろこし、トマト、肉、にんじん キャベツ

イラスト



コメント

子どもの好きなやさしいを使った！トマトと、<sup>にん</sup>じん、肉を多めにいれた。

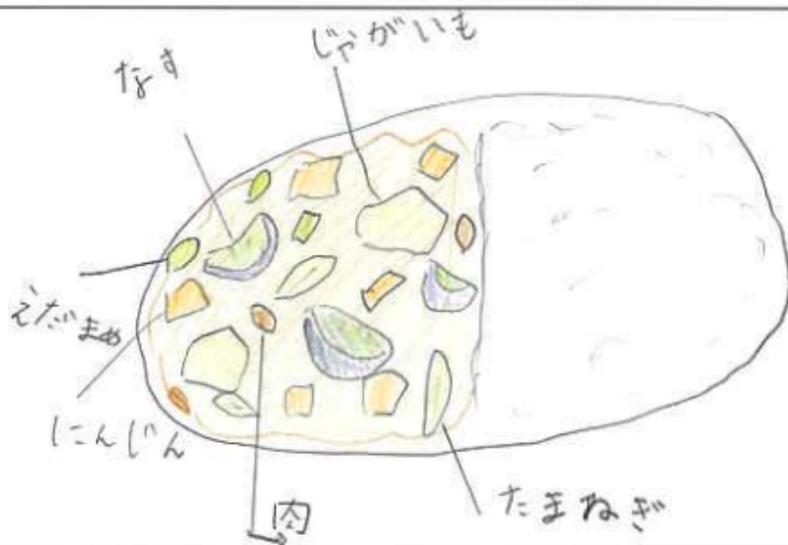
タイトル

野菜さいごろごろカレー

使用食材

なす ジャがいも えだまめ たまねぎ 肉 にんじん  
ルー ごはん

イラスト



コメント

野菜をいっぱい使う。お肉もちょっと入れる。

タイトル

西東京市 <sup>やさしい</sup>手作りカレー

使用食材

とれたてのにんじん。とれたてのじゃがいも  
とろけたたまねぎ。  
肉。レーズン。ごはん

イラスト



コメント

にんじん  
じゃがいもたっぷり!

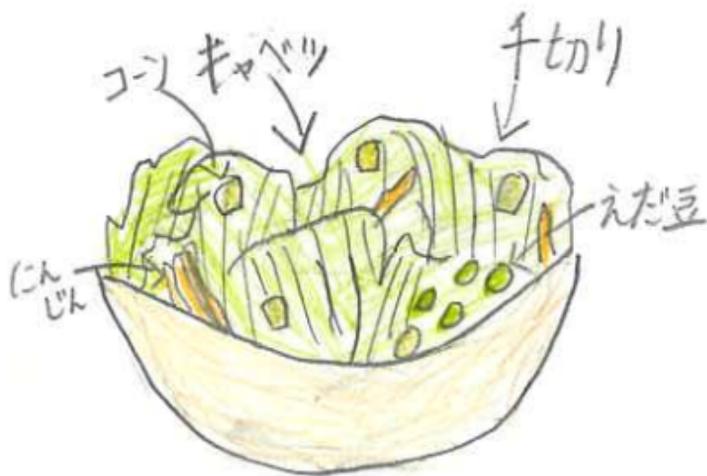
タイトル

メグミちゃんフレッシュサラダソ

使用食材

キャベツ、コーン、にんじん、えだ豆

イラスト



コメント

味つけはまかせます。

キャベツがメイン。

メグミちゃん=キャベツ

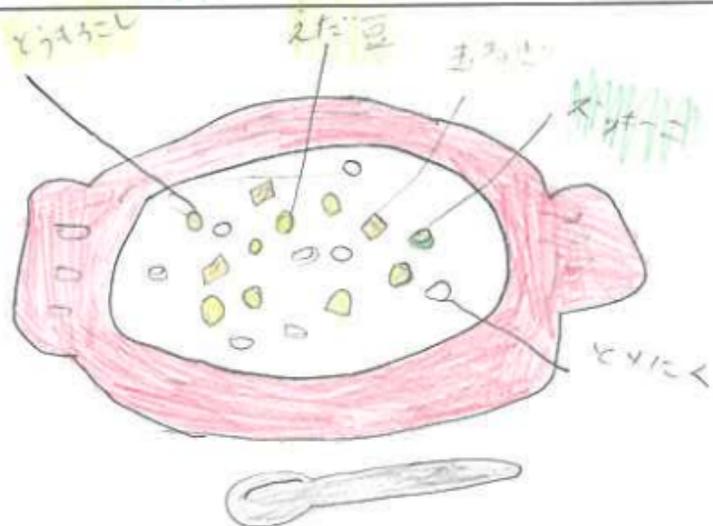
タイトル

(えいようまんてん!)  
☆西東京クラタン☆

使用食材

えだ豆、スッキーニ、とうもろこし、まろし、とりにく

イラスト



コメント

スッキーニは小さくなっているので、  
小さな子も食べやすい! 直ぐに  
たろにたろ前のとりにくえいよう  
まんてん!



タイトル

ナスの肉づめ

使用食材

ナス、ピーマン、肉、とうもろこし、

イラスト



コメント

肉の中に、コーンが入っている。  
ナスやピーマンもやいて、やわらかくなっている。

タイトル

夏にぴったりのかんたん  
キュウリのしおみめ!

使用食材

こまあぶら・しお・きゅうり  
ごま油 塩 味付

イラスト



- ①きゅうりを10カットに切る!!  
あらたがら
  - ②しおをもて15分まつわ  
なます
  - ③水かててくるから、水を  
なます
  - ④こまあぶらごま油をいれて  
よませる
- ↓  
完成
- ポイント
- きゅうりは少し  
なますのとき  
ごま油をいれて

コメント

夏にぴったりのさわやか感!!  
シャリシャリ感がいい!!

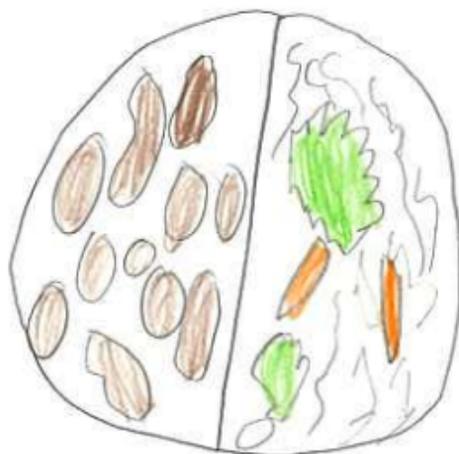
タイトル

しゃぶしゃぶ

使用食材

にんじん、きゅうり、にんじんはるさめ

イラスト



コメント

おにんじんが、きゅうり、しゃぶしゃぶです。

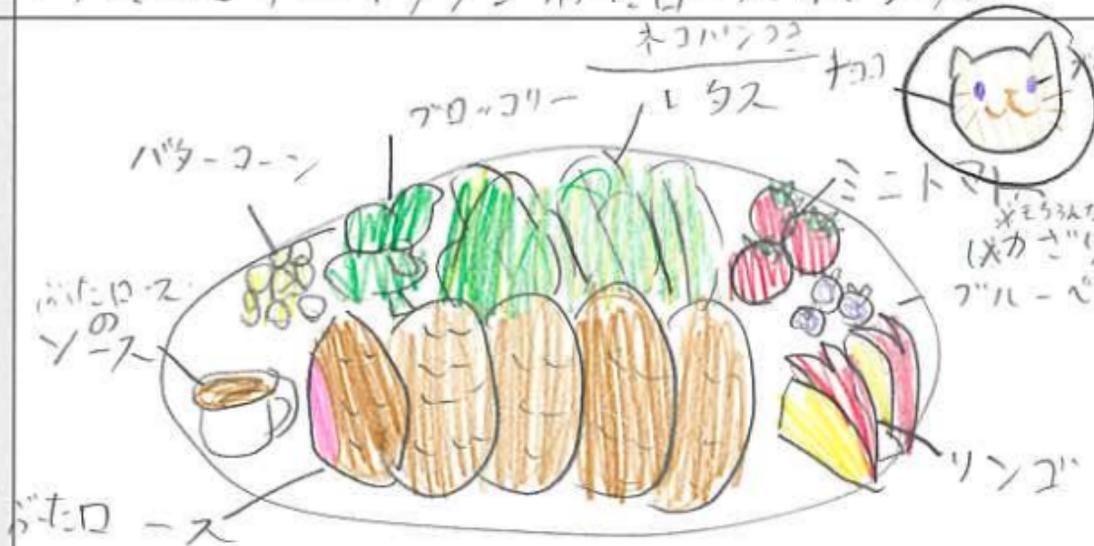
タイトル

「しあわせのこぎゅうソテー」

使用食材

コーンバター・ソース・ブロッコリー・レタス・ミニトマト  
・ブルーベリー・リンゴ・がたろース・パン・チョコ

イラスト



コメント

こぎゅうがおかわるーひんです！

タイトル

くだもの、やさしいピザ

使用食材

ブルーベリー、ぶどう、ピーマンなし

イラスト



コメント

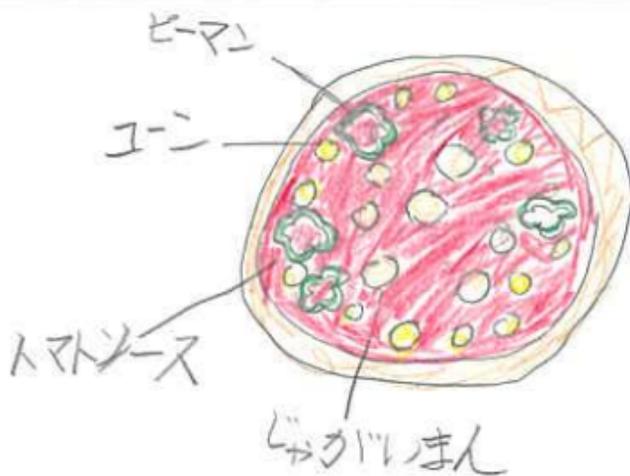
タイトル

“ユーンピザ”

使用食材

ユーン、ピーマン、じゃがいも、トマトソース

イラスト



コメント

チーズを使わなくて、ユーンが、  
いっぱい入っているピザ”

タイトル

フルーツたっぷりピザ

使用食材

ブルーベリー、ぶどう、なし、もも、すいか

イラスト



コメント

フルーツたくさん！ クリームがとても  
おいしそう！

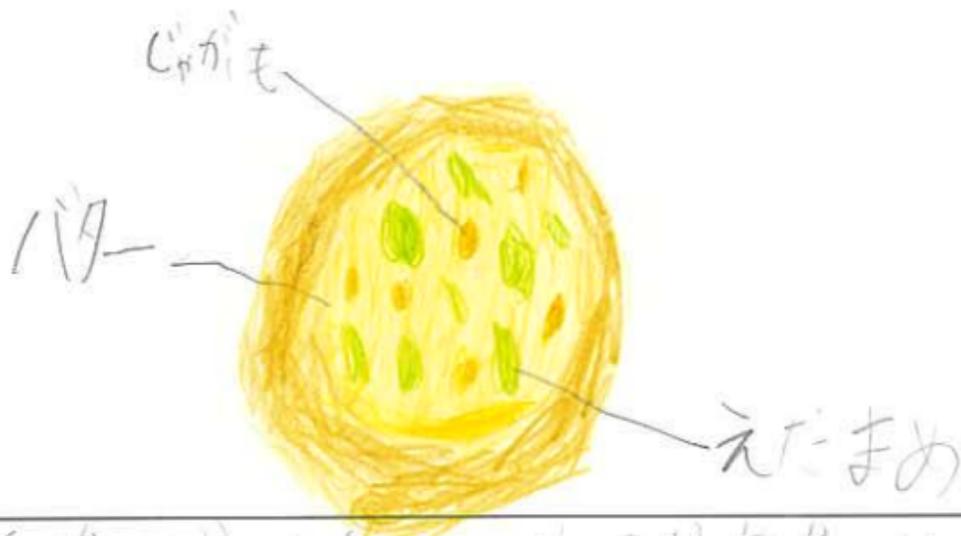
タイトル

バター えだまめ じゃがいも

使用食材

バター、えだまめ、じゃがいも

イラスト



コメント

みんながバターのリウリをちよとして  
もすきにたてくれるように考えました。ほ  
くはバターのリウリがよいです。

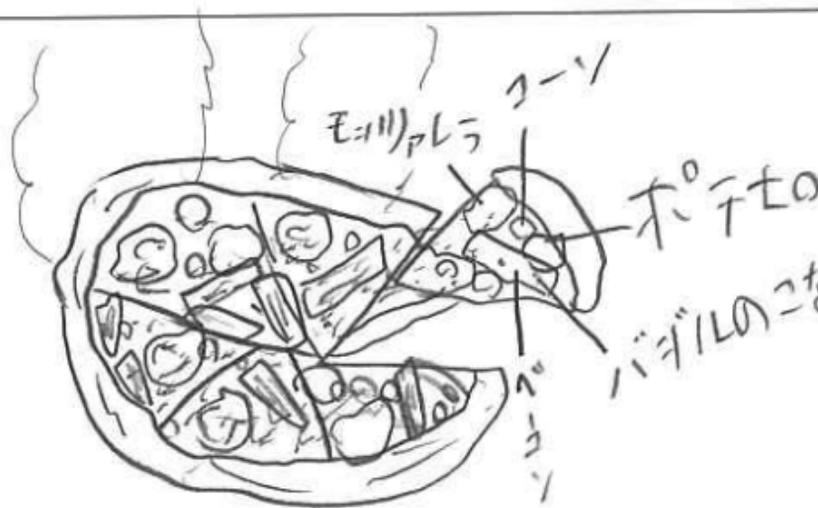
タイトル

食材たっぷり、モチモチシューピザ!!

使用食材

ピザのまじ、モッツァレラ、ベーコン、ホテト、コーン、バジル

イラスト



コメント

食べたときモチモチします。おいしいです(がんばり作ってたぞ!!)  
バジルの粉もおいしい感じが合っていておいしいと思います。  
ポイントは、具材をたっぷり入ってあなかモチモチはいいなりぞう  
だかだか(口)

タイトル

ピザの作り方

使用食材

ベーコン、きのこ、バジル、トマト

イラスト



コメント

ぜひ食べてください。

タイトル

夏がはじまるのピザ

使用食材

ピザ生地、トマト、チーズ、マッシュルーム

イラスト



コメント

ピザ生地とトマトをすりつぶして、チーズとマッシュルームを混ぜ、その上にトマトとチーズをのせて焼いたら完成

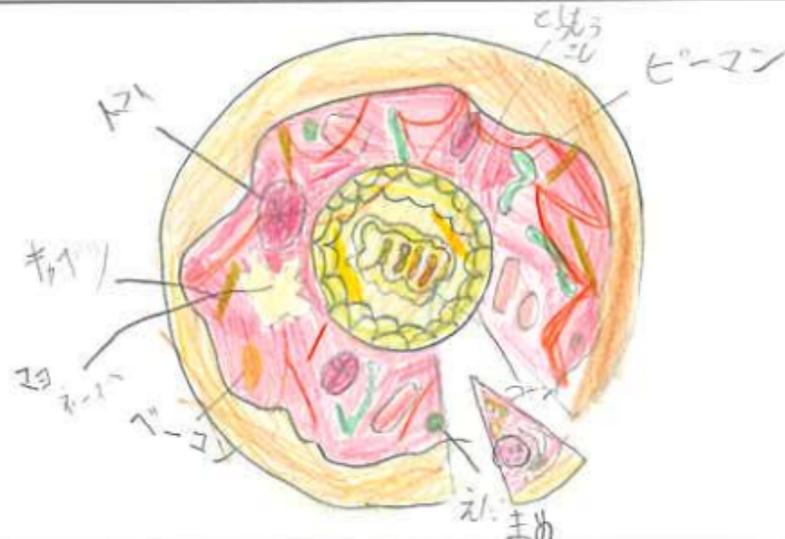
タイトル

西東京あざやかピザ

使用食材

トマト、キャベツ、とうもろこし、ベーコン、マヨネーズ、チーズ、マヨネーズ

イラスト



コメント

西東京のやさいをたくさんつかいました。やさいたっぷりです。わたしはピザが大好きなので。

このピザを食べたいです。

タイトル

バターソーセージヒョウザ

使用食材

バター、じゃがいも、ソーセージ

イラスト



コメント

バターとソーセージとじゃがいもがきれいな  
人にもすきです。ぜひ食べてほしい。

<b>タイトル</b>	西東京ヒーマンの夏野菜づめ
<b>使用食材</b>	ヒーマン、じゃがいも、えだまめ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	ヒーマンをたてせかりしてその中に西東京市のやさしい えだまめ、とうもろこし、じゃがいもをいれ、あまたヒーマンも せんまきりして入れたらかんせいヒーマンもおいだなく つかえましょくひんロスもこまらないう。

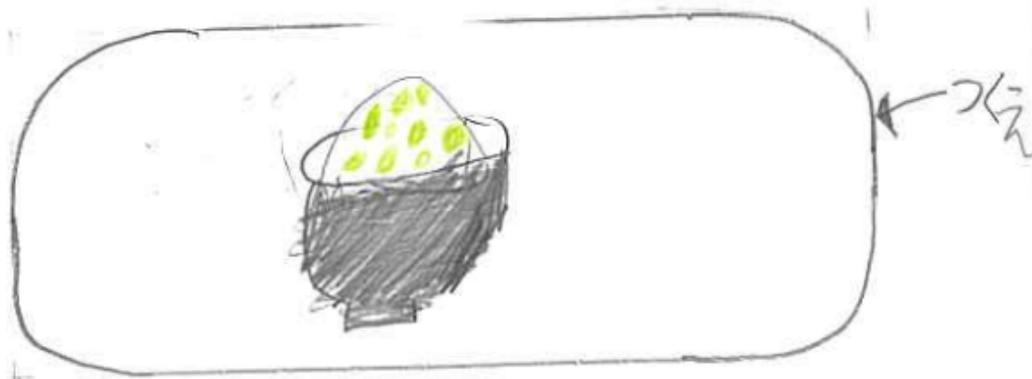
タイトル

えだまめごはん!

使用食材

えだまめ・しおごはん

イラスト



コメント

えだまめをたくさん入れる!

しおは、少なめで...えだまめのし、かんをよ  
びあ

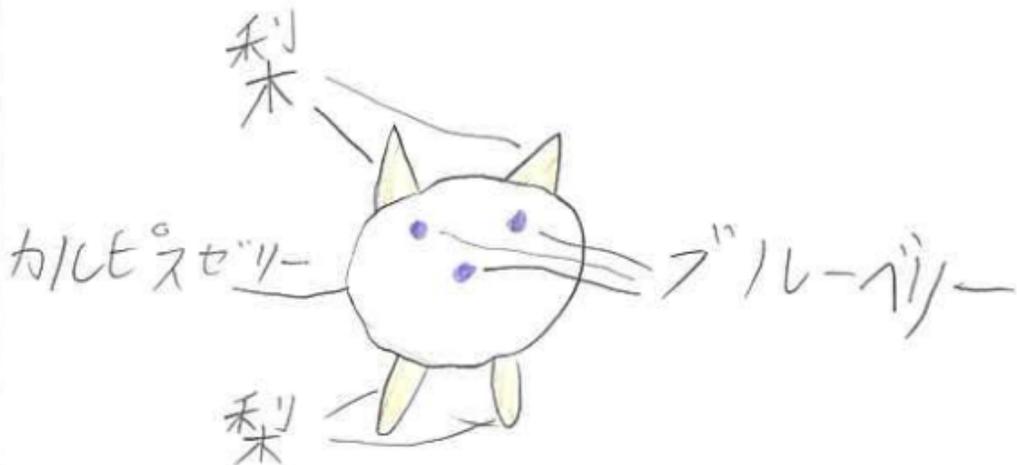
タイトル

おかしなこねこ

使用食材

カルセ<sup>o</sup>スゼツ<sup>リ</sup>ー、<sup>木</sup>、ブルーベリー

イラスト



コメント

夏に合うように、みずみずしいくたものを  
いれました。もちかえりOK、食べるときは  
ひがして食べてね!

タイトル エビとトマトとチーズがはいったピザ

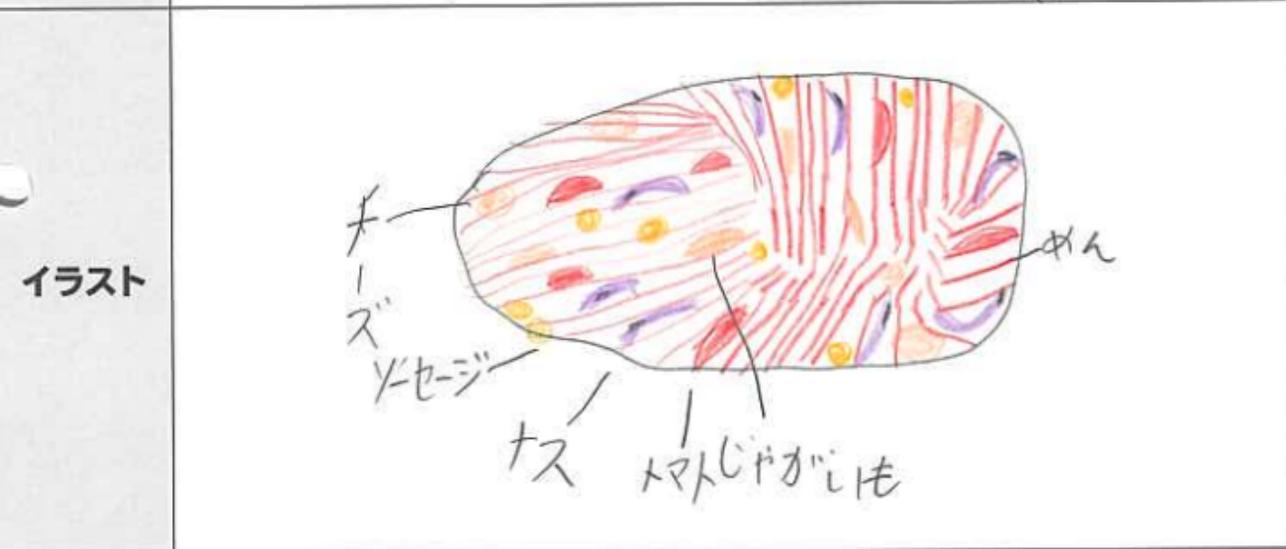
使用食材 トマト、チーズ、くるまエビ



コメント

タイトル 西東京里予さいたっぶ'リビ+トソースパスタ

使用食材 トマト、ナス、じゃがいも、ソーセージ、チーズ



コメント ソーセージがフワフワでジュシーでおいしい戸舎がおすすめですよ。

<p>タイトル</p>	<p>ヒーマン たつぱりパスタ</p>
<p>使用食材</p>	<p>ヒーマン、パスタ用メン。</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>パスタと、ヒーマンを まぜあわせてたパスタ。</p>

タイトル

栄ピザ

使用食材

トマト、チーズ、ウィンナー

イラスト



コメント

おなかかかすいた人にピッタリ!

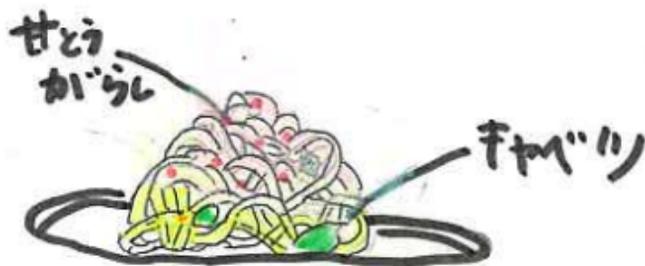
タイトル

甘とうがらしのペペロンチーノ

使用食材

甘とうがらし・パスタ・キャベツ・にんにく  
など

イラスト



コメント

甘とうがらしを使っているので、辛いのが苦手な人でも食べやすい。にんにくを使っているけれど、キャベツの甘味でおさえられる。

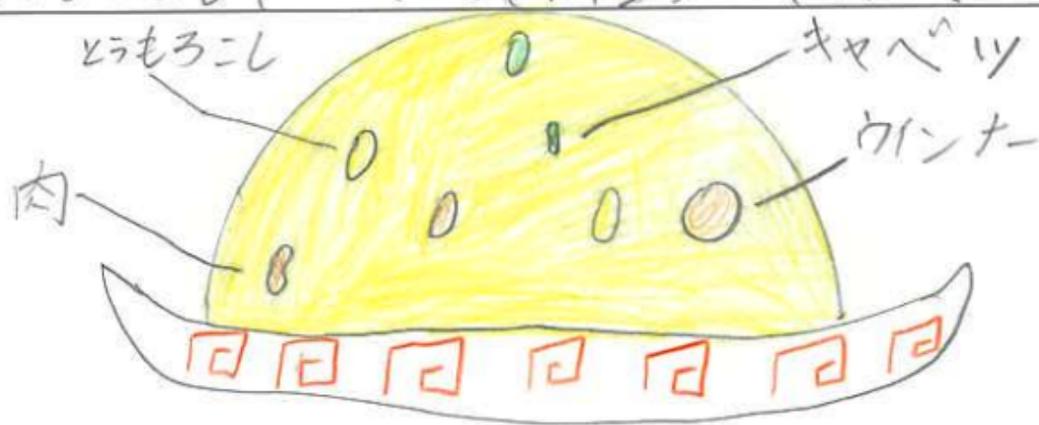
タイトル

どうもろこしチャーハン

使用食材

どうもろこし、米、肉、ウィンナー、キャベツ

イラスト



コメント

ごはんをせんで、同じぐらいにする。て、ねいに切る。