

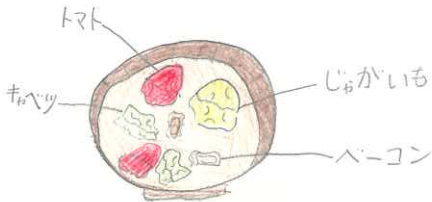
タイトル

やさしいたっぷりみそしる

使用食材

トマト、じゃがいも、キャベツ、ベーコン

イラスト



コメント

トマト、じゃがいもは、大きめサイズに切って入れる。
ベーコンは小さく!!!

おいしいよ♡

トマトはさいづに入れて温める!

タイトル	西東京の夏野菜さいめく みろちゃんホローセズボッティ
使用食材	ナス、まいたけ、トマト、タマネギ、ニンジン、ニンニク、あいびき肉
イラスト	
コメント	ナスやまいたけが"にか"てな人でもおいしく食"でること"ができます。

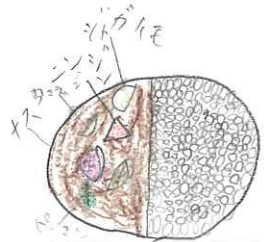
コーン, $\theta_p \Delta^2$ / β , $t \rightarrow 1$ $t \rightarrow 2$ ねえ.

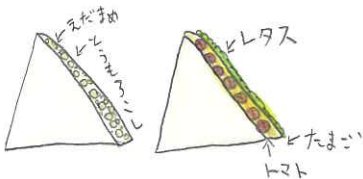
A hand-drawn diagram of a corn cob, showing the kernels and the husk. The diagram is labeled with Japanese text in various colors and styles:

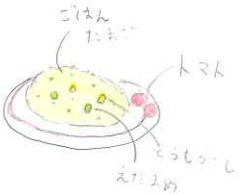
- Top left:** "キャベツ" (Cabbage) in a yellow box.
- Top center:** "中はコーン、たまねぎのみじんきり、ふたにく" (Inside is corn, finely chopped onion, and lid).
- Top right:** "キャベツ" (Cabbage) in a yellow box.
- Bottom left:** "コンソメ" (Consommé) in a yellow box.
- Bottom center:** "キャベツ" (Cabbage) in a yellow box.
- Bottom right:** "コンソメ" (Consommé) in a yellow box.
- Bottom left (red box):** "トマト" (Tomato) in a red box.
- Bottom right:** "コーン、たまねぎのみじんきり、ふたにく" (Corn, finely chopped onion, and lid).

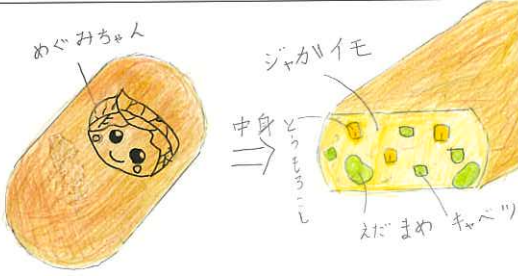
トマトにこみもある。
コーンをたぶと切ってる!!
大まかつくる。

2つのしるしの中みがある。

タイトル	みんながおいしかった、すきカレーライス
使用食材	ナス、ぶたにく、リンゴ、ジャガイモ、ニンジン、 きゅうり、たまご
イラスト	
コメント	やさしいとかおいしくとかいい いれる。みんながたべ らることにする。

タイトル	西東京野菜たっふ♡リサンド
使用食材	とうもろこし、たまご、キャベツ、えだまめ、トマト、チーズなど
イラスト	 The illustration shows two triangular sandwiches. The left sandwich has a filling of edamame and lettuce. The right sandwich has a filling of lettuce, egg, and tomato.
コメント	手で食べられる!! サンドイッチだけナイ、えいようがとれる!! すぐ食べるおちゃう!! うずみたいて、おいしい。

タイトル	カラフル ごはん
使用食材	ごはん・トマト・えだまめ・とうもろこし・たまご
イラスト	
コメント	えだまめ・とうもろこし をたくさんつづう。

タイトル	めぐみちゃん コロッケ 
使用食材	とうもろこし、えだまめ、ジャガイモ、キャベツ
イラスト	
コメント	西東京市の特産物のキャベツが入ったヘルシーなコロッケです。

タイトル	みどりときいろのいためもの
使用食材	アスパラ、コーン、キャベツ、タマゴ、チーズ
イラスト	 ふんわり たまご キャベツ アスパラ コーン
コメント	タマゴ"やきはふんわりやく!! キャベツはみじん切りより コーンをたっぷり★ も、少し大きく!! さいごにこなチーズをふりかける。(たっぷり) ごはんにとって合います!!♡ 持ち帰りかのう★

タイトル

ロコモコロココーン

使用食材

とろろこしいき肉・たまご・米・オオソース・ミニトマト^{きゅうり}

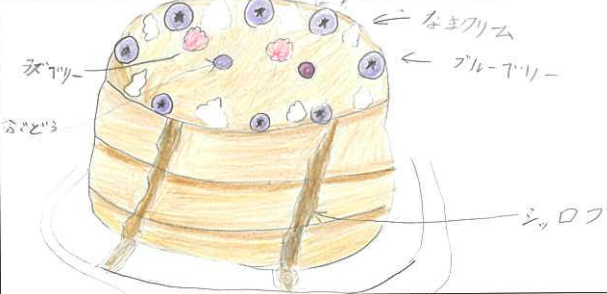
イラスト

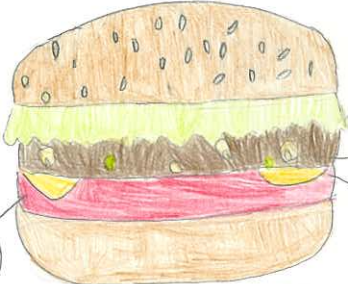


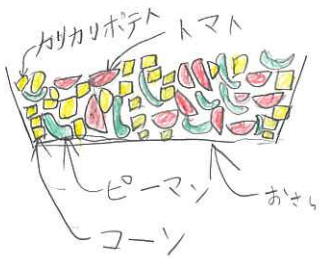
コメント

コーンをたっぷり使う! 風味を出すために、
バターコーンを使う!
お持ち帰りもできる。

タイトル	なしのヨーグルトとはちみつカッパ
使用食材	はちみつ・なし・ヨーグルト
イラスト	△(なし) ■(はちみつ) ■(ヨーグルト)
コメント	このデザートは なしをたくさん入ってる! かんたんにする

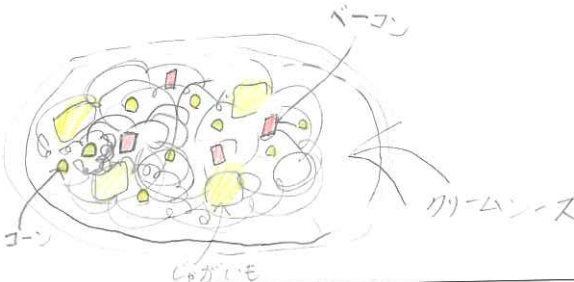
タイトル	夏のくだものをつかったパンケーキ
使用食材	ブルーベリー、ぶどう、ラズベリー、ホイクリーム、シロップ
イラスト	
コメント	さじをふわふわにする8 くだものをたくさんつかう!

タイトル	夏やさいたっぷりハンバーガー
使用食材	パン、コッス、キャベツ、チーズ、コーンとえだまめいりハンバーガー トマト
イラスト	
コメント	とろけるチーズが入っていて、いいしょ、かんになる。トマトがあつせかりで大きいハンバーガー!!

タイトル	野菜サラダ
使用食材	ピーマン、トマト、とうもろこし、カリカリポテト
イラスト	
コメント	コーンには、ビタミンA、トマトには、ビタミンE、ピーマンには、ビタミンCがふくまれていてけんこうによいサラダ、あと、カリカリポテトまではいれている。

タイトル	西 東京市のくだものタノakit
使用食材	ないういとう フルベリー
イラスト	
コメント	さくさくで「あまです。はいフルベリーソースとういとうのあま味が、ういとうからあまです！ なしは「シャキシャキしてておいしいです」

タイトル	あけナスとトマトの 中華風 ひんやりそうめん
使用食材	ナス、トマト、そうめん、しそ、ぶたひき肉、きざみしょうが
イラスト	
コメント	味付けは、中華風 たれをさいごにかけ、よくまぜる。 中華風たれは、ほんずとおさとう、ごま油で作る。 ぶたひき肉は、きざみしょうがといっしょに甘辛味にいためる。 ごまをかけるしそらにおいしさアップ！ ナスは、水をよくきってから、小麦粉をかるくまいて、油であげる。

タイトル	夏やさいのクリームパスタ。
使用食材	しょうちこし・じゃがいも・ベーコン
イラスト	
コメント	クリームソースはしちしちにする。 やさいとかに味つけをちゃんとする。 じゃがいもはかわをむく。

夏のしくざりたうりきゅうしゅく

ピーマン・トマト・鶏肉・きゅうり・にんじり・たまねぎ・ハム・とうもろこし・ネ
・アイ

トウモロコシ
ごはん

ポテトサラダ

ピーマン炒め

トマトスープ

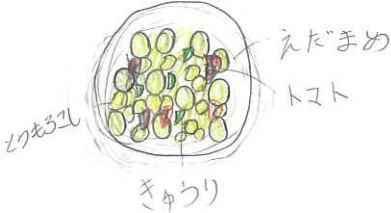
バナナアイス

ア

えいようをたくさんとれる。
いふじりがきれい。

タイトル	サイダーゼリーのブルーベリーぞえ
使用食材	ブルーベリー・ミント・サイダー・ゼラチン
イラスト	 ブルーベリー ミント ブルーベリー サイダーゼリー
コメント	夏にしゃわしゃわのサイダーゼリーを食べて、さっぱり出来る!

タイトル	カボチャスープ
使用食材	カボチャ、トウモロコシ、タマネギ、バター
イラスト	
コメント	おいしかった！

タイトル	夏やさいたっぷりサラダ
使用食材	トマト・えだまめ ^{プロセコ} _{チーズ} とうもろこしきゅうり
イラスト	
コメント	夏野菜をたくさん入れたヘルシーサラダ。 チーズも入れたりドレッシングであえる。

めぐみちゃんサラダ

トト、えだまめ、あさり、たけにんじん、お

かみは きょうりゅうのタヌキの外殻の中はまた豆乳の
 スライス は、ペタはトマトのように
 産負はにんじん へ
 ほろり 承ける



やさしい。ふりえいようまんてん!
みためもかわいいサラダです。

タイトル	夏野菜のホッコーロー
使用食材	ピーマン、ナス、えだまめ、コーン、 ^{（3）} ふた肉、キャベツ
イラスト	
コメント	夏野菜のホッコーロー ピーマンやナスなどがきらいな人もたべやすい

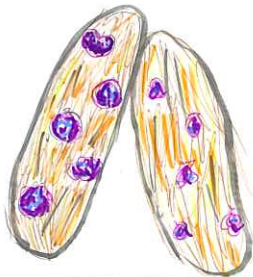
タイトル

新潟 & 西東京市のフルーベリーは。ほ。ほ。やき

使用食材

フルーベリー・薄力粉・黒糖・水・重曹

イラスト



コメント

新潟のおまわりにてくるモチモチした
しパンでGWに食べた。

みなさんにおいしいほ。ほ。やきを食べてもらいたい。

タイトル	丸ごとトマトライス
使用食材	トマト、ツナ
イラスト	
コメント	お好みでブラックペッパーや粉チーズを かけてもおいしい! トマトが苦手でも皮ごと食べられる!

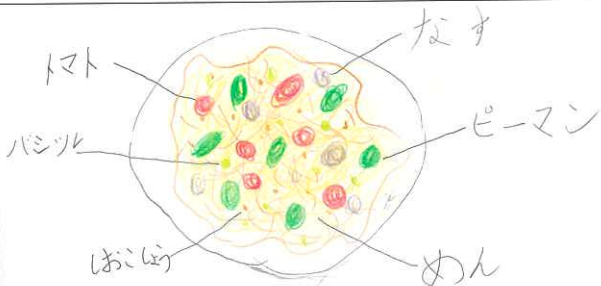
タイトル

夏野菜しおやきそば

使用食材

トマト、なす、ピーマン、バジル、オリーブオイル、しおこし、にんじん

イラスト



コメント

ペペロンチーノをイメージしてやきそばを。
テイクアウトOK!?

タイトル

おいしくけんこうハンバーグとサラダ

使用食材

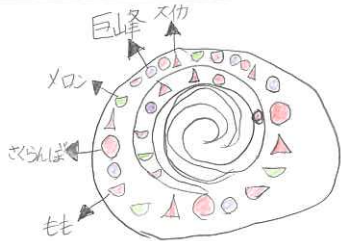
ズッキーニ・とうもろこし・パプリカ・お肉・パンこ・たまご・牛にゅう・
玉ねぎ・キャベツ

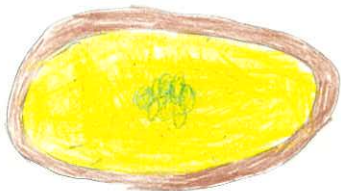
イラスト



コメント

夏野菜をいっぱい使って、大人も子どもも、おいしくけんこうに、食べてほしいと思ってつくったから、ぜひみんなに食べて、ほしい！
おもにおへんとうでお持ち帰りできるようにしたい！

タイトル	フルーツたっぷり、冷える冷えるパスタ
使用食材	さくらんぼ・スカ・メロン・巨峰・もも・冷たいパスタ
イラスト	
コメント	持ち帰りOK! フルーツをたくさん使う! :

タイトル	梨タルト
使用食材	梨とブルーベリーだけ
イラスト	
コメント	旬のあまくて、シャキシャキした梨をたっぷり使う。持ち帰りもできて、お金をはらえば、梨をふやす事もできる! 小、大とサイズも選べる。ブルーベリーもお金をはらえば、ふやす事もできる。

タイトル	夏ケーキ
使用食材	ぶどう、梨、ブルーベリー、生クリーム、スポンジ
イラスト	
コメント	お持ち帰り可能。トッピングを追加してもいいけど、2個までは無料、3個以上は100円を払わないと追加できない。お皿の上にはチョコを置いてもいいと思う。

タイトル	じゃがいもとえだまめのおもち
使用食材	じゃがいも、えだまめ
イラスト	
コメント	もちがえりOK! はなびがはえだまめ! 中の丸は、じゃがいも! おはなは大きく!

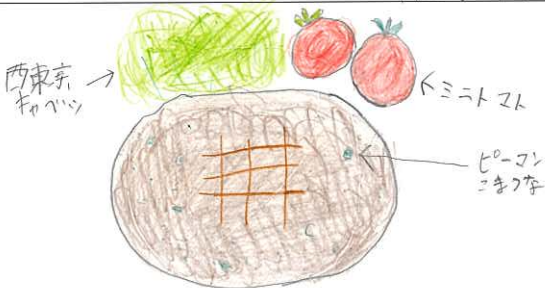
タイトル

めぐみちゃんハンバーグ

使用食材

ビーコン・にじみ・パンこ・たまご・あいびき肉・こまか
キャベツ・トマト

イラスト



コメント

めいながにがてな ビーコン・こまかな も、ハンバーグ"といっしょ
に食べると、にがてなものもおしく食べれます
にじみに、すりおろすと、ふふふふになります。

タイトル

トマトの冷製スープ

使用食材

トマト、玉ねぎ、ドライパセリ

イラスト



コメント

夏をイメージして、さっぱり、冷たいスープにしました。
トマトをたくさん使います！

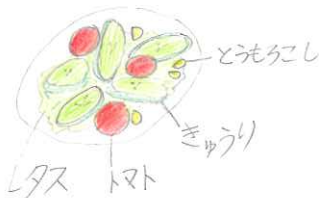
タイトル

SDGs サラダ

使用食材

きゅうり、レタス、トマト、とうもろこし

イラスト



コメント

売り物にならないきずがついたり、开欠のある野菜をむだにしないサラダです。

タイトル

ほっやも落ちる(夏野菜カレー

使用食材

カレーコナ、とり肉、玉ねぎ、なす、ピーマン、パプリカ、かぼちゃ、

イラスト



だいたいでいい
です。
こなか
オジカンシー
いなくても
いいです。

コメント

夏野菜をふんだんに使った、ぜいたくな一皿w

エネルギーも、はかたら329kcal!この夏、おを食べてらる。

タイトル

デザートパン

使用食材

夏のくだもの、バニラアイス、食パン、ふんとう
チョコペン

イラスト



コメント

くだものをいっぱいのせる!
まん中にアイスをおく!
ふんとうをちょっとかける!

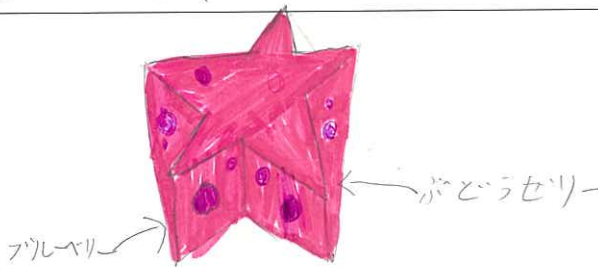
タイトル

ベリーベリーハッピー

使用食材

ブルーベリー、ぶどうゼリー

イラスト



コメント

ブルーベリーをぶどうゼリーの中に
たくさん入れる！
おもちゃえりもできるしデザートとしても
食べれる！

タイトル	西東京世界ーおい〜ねコースーツ
使用食材	ブルーベリー、 ^{チョコ} ブラウニー、イチゴ、イチゴソース、ホイップクリーム
イラスト	
コメント	フルーツをいっぱいから! えがおになりながら、気持ちをこめてつくる!

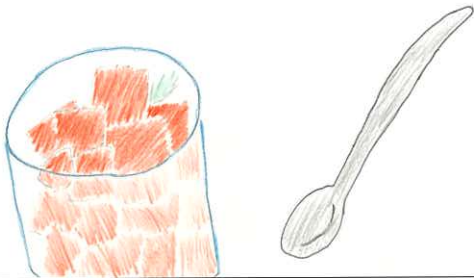
タイトル

トマトとオレンジの寒天ゼリー

使用食材

トマト、オレンジジュース、寒天、砂糖、レモン汁

イラスト



コメント

トマトは夏の日差しからお肌をよしります。
オレンジジュース。トマトが口でつぶれても食べられます。
ます。

タイトル	めくみちゃんメロンパフェ・メロンヨーグルト
使用食材	パフェ メロン(切った物と皮だけの物)生クリーム ヨーグルト メロン(切った物のみ)ヨーグルト
イラスト	パフェ ※生クリーム・ヨーグルトは、白いところ
コメント	パフェとヨーグルト、食べたい方を選んで食べれる!! どちらも注文してもOK。給食で出すなら、ヨーグルトがおすすぬ。パフェの持ち帰りはおかない。ヨーグルトは、持ち帰りできる。とにかく、どちらもメロンをたくさん使う!!

タイトル	西 東 京 市 ま め ま め ご は ん
使用食材	えだまめ、いんげんまめ、そらまめ、グリーンピース、にんにく、バター
イラスト	
コメント	なつりまめがそろっている。

タイトル	西東京ブロッコリーからあげ
使用食材	ブロッコリー
イラスト	
コメント	ブロッコリーを一ロサイズに切って出汁の素と小麦粉と水をいれて油であげた。青臭さがなくてほくほくして甘かった。

タイトル

うまい! チャーハン (1人分)

使用食材

たまご(2) しみじ・(10g) ハム(4) 玉ねぎ(1) しょうが(1) 油(10g)
し たす(1) 口大に切る) とたまご(2) (2分) バター (15g) 1人分

1 少りたまごを作る 煮らげ

2 たまご、しみじ、ハム、バターを入れしんなりするまで火をつける (中火)

4 コンリメ小(2)

5 塩一つまみ

6 しょうが一つまみ

7 たまごとしたすを入れる

8 よく混ぜる
(中火)



コメント

うまい! 色々な味かしりたいたですか?
つくって食べないとかからないで

SDGs 7 "エネルギー"

7" D" フリーの木根コ・シカヌ・97" 左方コ・トコト・124H

A hand-drawn diagram of a cell. The cell is an oval shape with a yellow-green shaded interior. Inside the cell, there are several organelles: a large nucleus at the top with a nucleolus, two green mitochondria, a red Golgi apparatus, and a large orange vacuole at the bottom. Labels in Japanese point to these structures: '核' (nucleus) at the top, '核小体' (nucleolus) at the top, 'ミトコンドリア' (mitochondria) on the left, 'ゴルジ体' (Golgi apparatus) in the center, '液胞' (vacuole) at the bottom, and '細胞膜' (cell membrane) on the right. A smaller diagram of a cell is shown to the right, labeled '細胞' (cell).

- SDGs 7「エネルギー」が「ありのまゝ」の「エネルギー」の「ありのまゝ」
- 10「人や国の不平等をなくす」が「ありのまゝ」の「ありのまゝ」

タイトル	やきフルーツピザ
使用食材	もも・リンゴ ナシ キライ フドゥ バナナ パイナップル ミカン をやく 土じのうえにバターをぬってくだものをのこ
イラスト	
コメント	11かいな物をやいたらおいしいで思った。 スイカやしもはあじがな〜。た〜はしはくた。 た〜したのをやめました。

タイトル

カラフル野菜たっぷりピザ

使用食材

ピーマン、トマト、チーズ、とろろし、ジャガイモ

イラスト



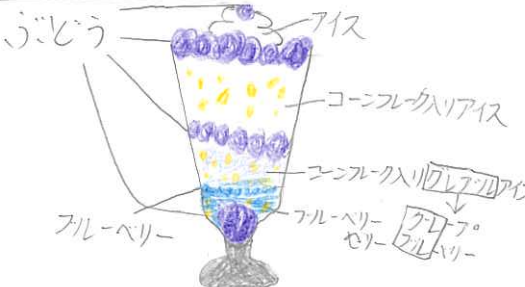
コメント

チーズと野菜たっぷり。
できたてでたべらる。

タイトル	マッスルサラダ〜マッスルホスピとビタミンの出会い〜
使用食材	サラダチキン・キャベツ・レタス・ミニトマト・コーン・ドレッシング
イラスト	
コメント	私が大好きなサラダなので、これにしました。 家でも簡単にできるのでさっさと！ マッスル神

タイトル	西東京市 野菜十番
使用食材	キャベツ、りんじん、肉、トマト(汁)、タマゴ
イラスト	
コメント	冬に温くてみんな心も体も温まる!! 具が多くて健康的!!

タイトル	いろいろりカレー
使用食材	カブ、グリンピース、にんじん、カレー米粉
イラスト	
コメント	・甘いにんじんご飯にいろいろの野菜が入ったピリッ 辛いかレーです。 にんじんがきらいな人も大サ子きになれます。 ・にんじんを星がもにきるのがポイントです。

タイトル	グレブルパフェ
使用食材	うごとう、ブルーベリー、コーンフレーク、バニラアイス
イラスト	
コメント	うごとうとフルーベリーの相性バッチリ! 暑い日にピッタリ!

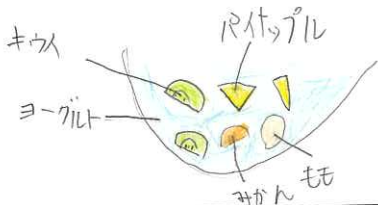
タイトル

西東京 キウイ フルーツ ヨーグルト

使用食材

ヨーグルト キウイ みかん パイナップル モモ

イラスト



コメント

西東京市で有名なキウイを使う!
フルーツをたくさん使う。

タイトル	めくみちゃんのロール巻き	めくみちゃんのプリコ (チョコレート)
使用食材	キャベツ、ひき肉、枝豆	牛乳、チョコレート、砂糖、セラチ、生クリーム、卵、さくらんぼ
イラスト		
コメント	見た目をめくみちゃんに寄せて可愛くしました。小さい子にもオススメですよ 野菜(キャベツ)もお肉(ひき肉)もバラにス 良く入れています! お肉なので、好ききらいが少なく、給食など には残す子が減ると思います。	プリコアラモードも、ロール巻きと同じく残す は、少ないかなと思います。 作るのは、少し大変かと思いますが、美味 のは石鹸実だと思います。?? チョコレートプリコとさくらんぼの甘さと酸味が うこそが長く美味しくかなと思います。

タイトル	夏野菜パスタ (和風)	さくらんぼゼリー
使用食材	トマト  ナス  オクラ  パスタ	さくらんぼ  リンゴゼリー (ゼラチンなど)
イラスト	 ナス パスタ オクラ トマト	 さくらんぼ リンゴゼリー
コメント	夏野菜をたくさん使うパスタです。	今が旬のさくらんぼを使ったゼリーです。

タイトル	ヒーマこの図語め めぐみちゃんバーニ	梨のシャーベット
使用食材	ヒーマン・ひき肉・えだ豆 キャベツ	梨 米
イラスト		
コメント	めぐみちゃん寄りのかわいい見た目。 栄養バラコスもいい。	さっぱりしていて夏に ピッタリ

タイトル	野菜をたくさん使った 焼きそば	グリーンベリージャムが かかったカップケーキ
使用食材	豚バラ肉、焼きそば 豚バラ肉、焼きそば	グリーンベリージャム、 カップケーキ
イラスト		
コメント	野菜をたくさん使った 焼きそば	グリーンベリージャムが かかったカップケーキ です！