

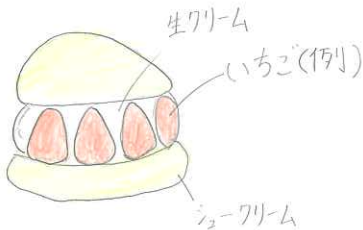
タイトル

生クリームとくだ物のシュークリーム

使用食材

生クリーム・くだ物・シュークリーム(おにも入,てない)

イラスト



コメント

生クリーム・くだ物をいっぱい使
大きく作る。
見えない所にもくだ物を。

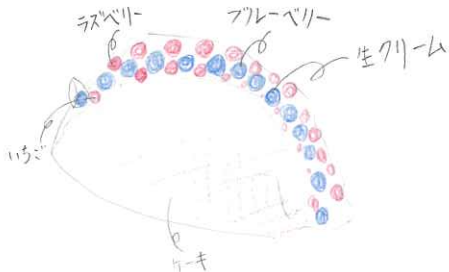
タイトル

フルーツ サンド (ケーキ)

使用食材

ラズベリー・ブルーベリー・いちご

イラスト



コメント

かみにはさんでわたりす！

タイトル	やさしいのてんこ盛り丼
使用食材	ピーマン・じゃがいも・なす・えび・油・トマト・チーズ・たまご マヨネーズ
イラスト	
コメント	大ききなものはいっぱいつかいました。 ぜひしんさをてはしたいです。

タイトル

西東京くだものたっぷりカッポケー

使用食材

ぶどう・ブルーベリー・(クリーム)

イラスト



コメント

クリームの上に、ぶどうをのける！
ブルーベリーは、ケーキをえんのようにまるく
かむ！

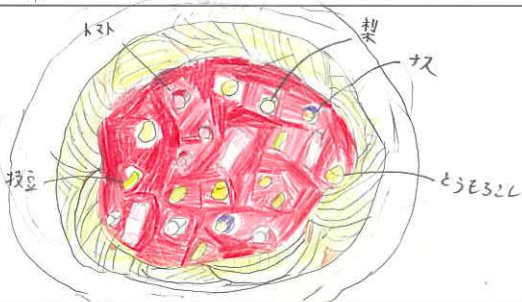
タイトル

さっぱり冷製パスタ

使用食材

・トマト ・ナス ・枝豆 ・とうもろこし
・梨
・ベーコン

イラスト



コメント

・さっぱりしているので、夏でも食べたい
・野菜をたっぷり使う

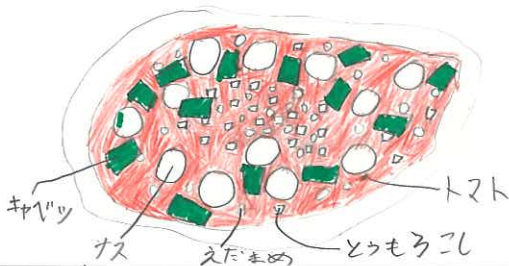
タイトル

西東京あわせピザ

使用食材

トマト、チーズ、ナス、とうもろこし、えだまめ、キャベツ

イラスト



コメント

やさしさを多くのせた夏をイメージした

タイトル

夏野菜集合!! 冷やし中華

使用食材

めん、80~120g(太もりホリ)、ネギ30~60g、梅ぼし40~100g、トウモロコシ50~70g、
トマト2個~4コ(ワシ型切)ハム40~70g

イラスト

上から見た図



●...梅ぼし
●...ネギ
●...オクラ
●...ハム
●...トマト
●...トウモロコシ
色なし...めん

コメント

なぜこのメニューにしたかという点、例えばオクラに入っているムチンは夏バテ予防に最適な成分であり、梅ぼしは汗と共に失われていくクエン酸などを補ってくれます。

なので暑い夏にぴったりの成分なともありさにおいしいからお楽しみました。

(し、かりませで食べてね!)

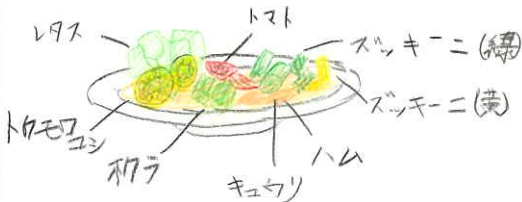
タイトル

夏野菜の冷やし中華

使用食材

オクラ トマト キュウリ スクッキーニ、レタス
トウモロコシ、ハム

イラスト



コメント

夏野菜をたっぷりかかっている上に、冷やし中華なので、心も体も涼しくなります

タイトル

野菜ラーメン

使用食材

とうもろこし、キャベツ、ピーマン

イラスト



コメント

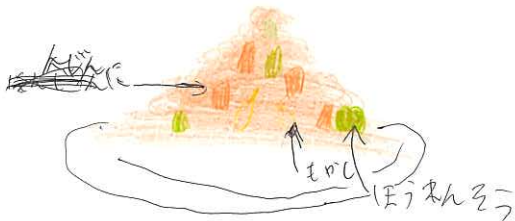
タイトル

西東京男子 ~~さい~~ たっぷり やきそば

使用食材

にんじん、ほうかんそう、もやし

イラスト



コメント

にんじん たっぷり 使っ！ やさい もたっぷり
ソシかもいい

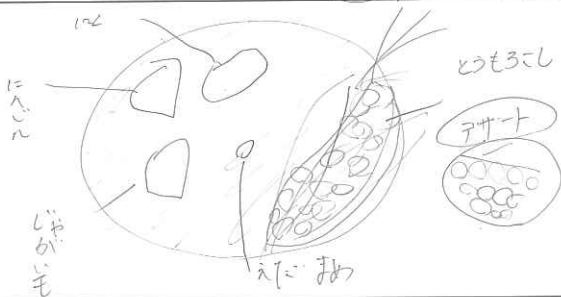
タイトル

まるごとライス

使用食材

肉とウモロコシ、にんじん、じゃがいも、カレー
ふじやう かつお

イラスト



コメント

とうもろこしをよくきれいに
あうって、たすといーと思ひます。
とうもろこしは、まるごと いれてください

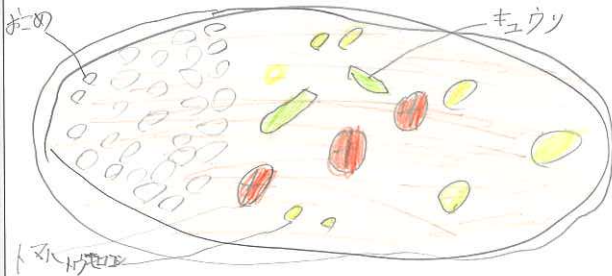
タイトル

西東京夏カレー

使用食材

トマト、キュウリ、トウモロコシ

イラスト



コメント

持ち帰りOK

やさいたっさり
ごはん大盛り

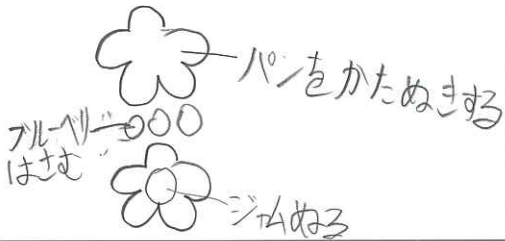
タイトル

お花ベリーパン

使用食材

パン、ブルーベリージャム、ブルーベリー

イラスト



コメント

見た目をかわいくする
ブルーベリーをたくさん使う

タイトル

甘くておいしいスタッフルドバゲット

使用食材

チーズ、えだ豆、とうもろこし、ウィンナー、フランスパン

イラスト



コメント

なるべく、えだ豆、とうもろこし、ウィンナーを多めに入れてほしいです!! ぜひ採用してくれるとうれしいです!!

タイトル

えだ豆コーンチーズベーコンパン

使用食材

えだ豆・コーン・ベーコン・チーズ・パン

イラスト



コメント

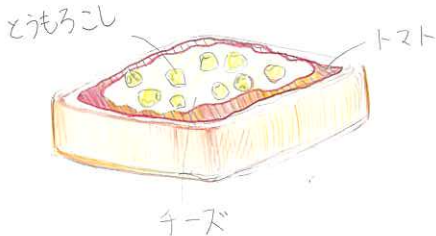
タイトル

トマトコーントースト

使用食材

トマト, とうもろこし, チーズ

イラスト



コメント

トマトととうもろこしをふんだんに使う。
手軽に食べれる。

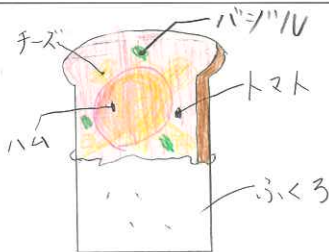
タイトル

西東京カリカリピザトースト

使用食材

トマト、パン、チーズ、ハム、バジル

イラスト



コメント

こんがりやきあがっていて、おいしいパン！
たれでもたべれるおいしいパン！
ぜひ、食べてみてほしい。

タイトル

どうもろこしのハンバーガー

使用食材

どうもろこし ハンバーガー トマトチーズ パン レタス ベーコン

イラスト



コメント

ハンバーガーに食サレをたっぷり使います。
ハンバーガーをこねる時にコーンをいっしょにこねます

タイトル

西東京野菜たっぷりポテサラ

使用食材

じゃがいも、とうもろこし、えだまめ、にんじん

イラスト



コメント

野菜をたくさん使う！

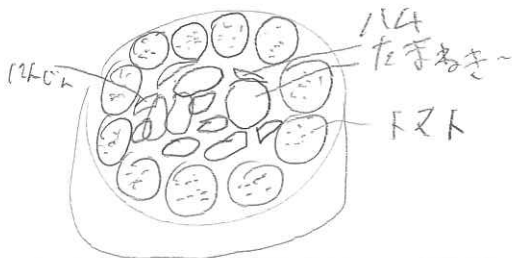
タイトル

11月とーりサラダ

使用食材

トマト、にんじん、たまねぎ、ハム

イラスト



コメント

えいとうたっふりてあいいい

タイトル

夏の旬ゴロゴロサラダ

使用食材

トマト、梨、ピーマン、じゃがいも、キャベツ

イラスト



コメント

夏の旬のものをつかうと夏バテけんこうにいい！
一番下にキャベツを小さく切ったものをいれる！
トマトをたくさんいれる。

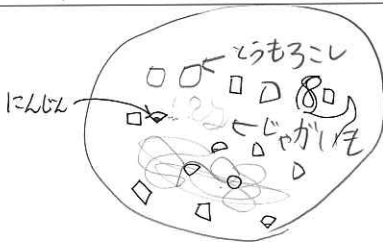
タイトル

コーンとじゃがいものポテトサラダ
(とうもろこし)

使用食材

とうもろこし、にんじん、じゃがいも、マヨネーズ、しょう油、お酢

イラスト



コメント

とうもろこしがいっぱいはいっていて、にんじんも
たくさんはいっているので、おいしいです。

タイトル

野菜たっぷりスープ

使用食材

にんじん、たまねぎ、ピーマン、コンソメ

イラスト



コメント

かんたんやさいの大きさをきく

タイトル

夏野菜クリームスープ

使用食材

にんじん、とうもろこし、じゃがいも

木黄

イラスト



コメント

小さい子も食べられるように、野菜
をやわらかくする。
野菜をタメに！

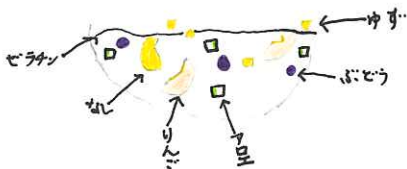
タイトル

西東京くだものいっぱいゼリー

使用食材

ゆず、りんご、なし、ぶどう、ゼラチン、アロエ

イラスト



コメント

ぶどうをいっぱい使う!
ゆずのかわをまぶす。
すごくうめたくて夏にぴったり!

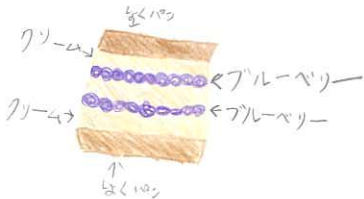
タイトル

西東京ブルベリーたっぷりサンド

使用食材

ブルーベリー、クリーム、はくパン

イラスト



コメント

ブルーベリーをたっぷり使う! クリームをたっぷり使う!
がどうを入れてもおいしい! ▼▼▼▼▼

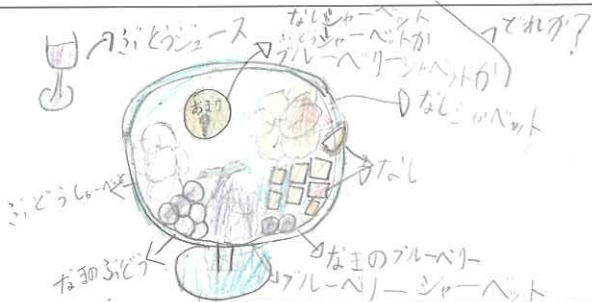
タイトル

西東京夏のくだものたまりシャーベット

使用食材

ブルーベリー、ぶどう、梨、

イラスト



コメント

くだものたまりでよくばりそう(笑)
ぶどうはぶどう糖によるひょうがいくこうがばつくん
ブルーベリーはこうさんがせいふんがほうふにまくまれている
梨ははたがきれいにすっきりするが、かきいふた、い

タイトル	あまいお花
使用食材	なし、ぶどう、ブルーベリー、とうもろこし
イラスト	
コメント	なしはうすく切ってるの上にとうもろこしを のせる。ぶどうはかみをむいてお花のくきや葉 のふがを作ります。ブルーベリーはみつのとりに使

No.

タイトル

西果のフルーツたっ、アツパフェ

使用食材

クリーム、イチゴ、もも、マスカル、フルアラ、

イラスト



コメント

あまくておいしいパフェです

タイトル

トリプルフルーツ 夏のオレンジ色カッパフェ

使用食材

桃、マンゴー、メロン、アイスクリーム、クッキー、バジル

イラスト



コメント

とみかく桃、マンゴー、メロンを使います。クッキーはざくざくのクッキーがいいです。ゼリーのふんふんもうしるいのゼリーにします。バジルはアイスクリームの上に4枚のセマクローバーのような形にしてみてください。サイズはすじいだい16cmぐらいです。

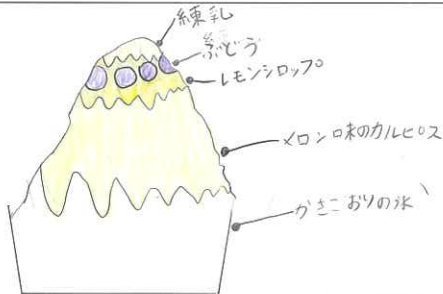
タイトル

夏のカキコおり

使用食材

メロン味のカルピスシロップ、氷、レモンシロップ、ぶどう、練乳

イラスト



コメント

昨年も書いたけど、うせんしなから、夏のイメージで「かきこおり」にはい。
このかきこおりは、家でも作れると思います。そして、あつい日々に食べると
とてもおいしいと思います。

タイトル	シフォンケーキの西東京フルーツサンド
使用食材	梨、ぶどう、生クリーム、シフォンケーキ
イラスト	
コメント	シフォンケーキの部分は台わんカスターにしてもいいと思います？ 梨のみずみずしさを生かしたいです？

タイトル

みんな大好き！フルーシポンチ

使用食材

イタデココ・パンドゥ・もも・なし・クワセラー

イラスト



コメント

タイトル

夏の果物たっぷりパフェ

使用食材

コンフレーク、梨、ナタデココ、ビワ、サンダーゼリー、バナナ、もも、サクランボ

イラスト



コメント

梨は西東京産の下をお願いします。

あふれるくらいたくさん入れてください

タイトル

夏のくだもの爽やかゼリー

使用食材

なし フルゼリー
ぶどう サイダーゼリー

イラスト



コメント

暑い日にピッタリ、さっぱりするゼリーや
夏のくだものをうまく使っています。
とてもシンプルです。

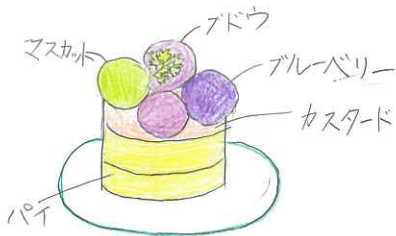
タイトル

ぶどうのさくさくカスタードパイ

使用食材

マスカット・ぶどう・ブルーベリー

イラスト



コメント

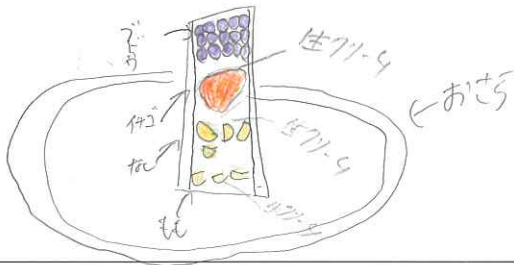
タイトル

西東京フルーツサンド

使用食材

ブドウ、なし、イチゴ、もも

イラスト



コメント

夏のくだものをフルーツサンドにしました。
のおおりに作っていただいた。(作るなら)
すいません。ブドウがわのままだとおいしかったです。かおあいて作ってくださ

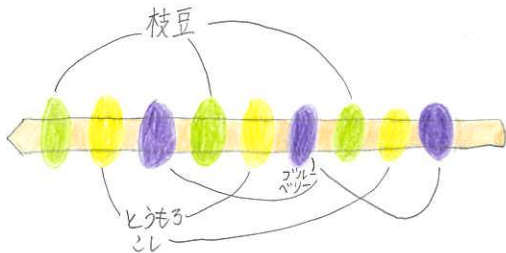
タイトル

冷や冷やえだもろベリー

使用食材

枝豆、ブルーベリー、とうもろこし

イラスト



コメント

くしにささっている3つの食べ物を冷やすと、
「冷や冷やえだもろベリー」が完成します。
暑い時もこれを食べると体がひんやりします!!

タイトル

夏バテ防止! フルーツポンチ

使用食材

ぶどう、梨 (あれば、マスカット)、白玉

イラスト



コメント

できるだけ、冷たくする。
フルーツポンチの汁は、サイダー

タイトル

西東京くたものたくさんパンケーキ

使用食材

パイナップル・バナナ・モモ・ブルーベリー・ラズベリー・さくらんぼ
生クリーム

イラスト



コメント

フルーツがたくさんあって
おいしそう

タイトル

梨とブルーベリーのスフレ

使用食材

梨、ブルーベリー

イラスト



コメント

梨とブルーベリーをたくさん使うスフレ。
持ち帰り也可以る

タイトル ふとっちょぷりゼリー

使用食材 ふとっちょ、マスカット

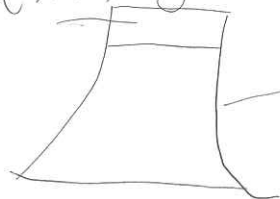
イラスト



コメント

みんなが好きな食べ物がいっぱい！
ふとっちょぷりゼリー

タイトル	コロコロアイス
使用食材	なし、アイスクリーム(バニラ、チョコ、イチゴ、ぶどう)モナカ
イラスト	 おきまはアイス(バニラかチョコイチゴが)
コメント	なれがコロコロおいしい。

タイトル	ふじさんプリンゼリー
使用食材	ラムネゼリー カルピスゼリー さくらんぼ
イラスト	カルピスゼリー さくらんぼ  ラムネゼリー
コメント	カルピス、ラムネのくみ合わせ、とてもうまい。

タイトル

夏のブルーベリー大福

使用食材

ブルーベリー、クッキー、あんこ、クリームチーズ

イラスト



コメント

あんことクリームチーズを使いその中にブルーベリーを入れる
ハートと星を大福の上におく
ブルーベリーソースをかける

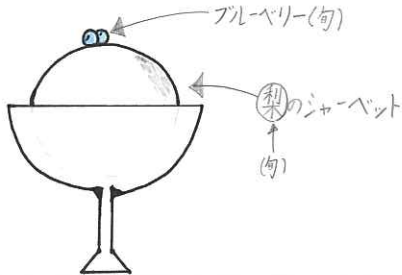
タイトル

暑いときをすずしく!!夏の梨シャーベット!!

使用食材

梨、ブルーベリー

イラスト



コメント

夏をかんじられるさわやかな味にする!

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、コーンフレーク、生クリーム

イラスト



コメント

夏のフルーツをたくさん使う！

パフェ好きやフルーツ好きにおすすめ！

タイトル

西東京夏の野菜とハーブのハーモニー天丼

使用食材

えだまめ、なす、じゃがいも、とうもろこし、ピーマン、にんじん、
麦あつゆ、おろし

スイートバジル、カレーリーフ、ディル
新倉ファーム
= 西東京市で代々続くハーブ農家

イラスト



- ・ えだまめ + とうもろこし = かき揚げ
↳ スイートバジルをきざんで入れる
- ・ じゃがいも + えだまめ = かき揚げ
↳ カレーリーフもきざんで入れる
- ・ にんじん + ディル
= ディルをきざんで、マヨネーズと一緒に衣に混ぜる

なす、ピーマン、にんじん } 野菜を切ったものと
ディルをきざんで
マヨネーズに合えたものを
衣につけて揚げる

コメント

江戸時代からある天丼をハーブを使って夏に食べたくなる、サッパリした風味で仕上げました。

西東京で生産されている野菜をたくさん使いました！

タイトル	小松菜とたまねぎのごまあえ
使用食材	小松菜、たまねぎ、えだまめ、ごま
イラスト	
コメント	もともとある小松菜のごまあえにたまねぎを加えてサクサクの食感になる。 えだまめや小松菜、たまねぎがスっていいので、とってもヘルシー

タイトル

野菜たっぷり冷たいそうめん

使用食材

えだまめ・とうもろこし・オクラ・にんじん

イラスト



コメント

えだまめ、とうもろこし、オクラ、にんじんには栄養がいっぱい!!
冷たいそうめんにとろもろこしやえだまめか あいそう。😋
にんじんをオクラに切ってもいいけど 絵ではお花の形にしました。
なのでお店に出すときも、お花の形にしたいと思います。

タイトル

西東京三大オカラ丼

使用食材

レタス、たまご、キャベツ、

イラスト



コメント

・メグニチはレタスで

・目はたまご

タイトル	食べたらおいしい! トマトとたまごの いためもの
使用食材	トマト、たまご、米
イラスト	■ ... トマト ■ ... 火炙りたまご 
コメント	トマトと火炙りたまごの下にお米(ごはん)がある。

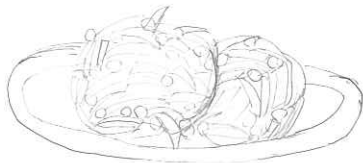
タイトル

西東京の夏野菜ふきあげ

使用食材

にんじん コーン たまねぎ

イラスト



コメント

にんじんとコーンをたくさん使う!
・えびなどを入れず、野菜の味で楽しむ。
・持ち帰りOK。

タイトル

野菜たっぷりカラフル まぜごはん

使用食材

とり肉・アスパラガス・たまご・えだ豆・にんじんなど...

イラスト



コメント

野菜をいっぱい使って、えいよういっぱいのがはんにする!

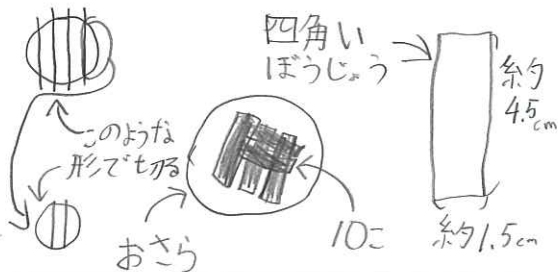
タイトル

じゃがいものフリット

使用食材

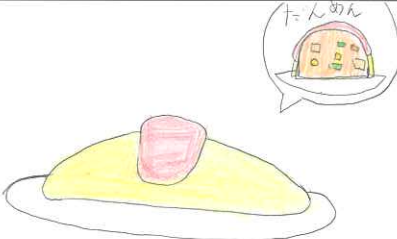
じゃがいも (あげるためかたくリコ)

イラスト



コメント

ちやいろのころもがづくまであげる。
おいしいです!

タイトル	野菜たっぷりオムライス
使用食材	ピーマン・とうもろこし・たまご・たまねぎ・セリ・にんじん・じゃがいも
イラスト	
コメント	じゃがいもは大きめにきる。野菜をたくさん入れる。

タイトル	野菜たっぷり!!マカロニの西東京グラタン!
使用食材	マカロニ・アスパラガス・トマト・キャベツ
イラスト	
コメント	・西東京市は、キャベツの生産量が1位なので、キャベツや野菜がたっぷり入っても、食べられるようになってほしいという、願いをこめました!!

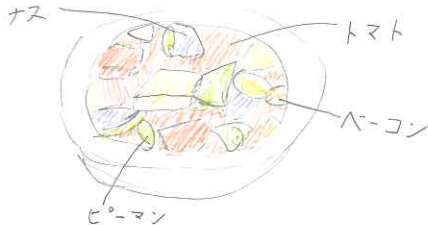
タイトル

野菜たっぷりラタトゥイユ

使用食材

トマト、ナス、ピーマン、ベーコン、

イラスト



コメント

野菜をたくさん使う

タイトル	百やさいのブロック 2
使用食材	じゃがいも、とうもろこし、えだまめ、パンコ、
イラスト	
コメント	ずぶしたじゃがいもにとうもろこしとえだまめをいれる。