

タイトル	バジルとたこのえだまめサラダ
使用食材	バジル・たこ・えだまめ・トマト・コーン・ブロッコリー・じゃがいも
イラスト	
コメント	バジルのさわやかさとコーンのあまさがアクセント。 トマトでリフレッシュ。 さわやかバジルのサラダです。

[illegible]

No.

05.5

タイトル	3-3のチーズケーキ
使用食材	クリームチーズ
イラスト	
コメント	

No. 70

タイトル	パリあまプリン
使用食材	いちご、カラメル、ホイップ
イラスト	
コメント	

No. _____

タイトル	ビタミンA,B,Cが多い野菜原たぷりサラダ
使用食材	コンジニエ、モロヘイヤ、ほうれん草、パセリ、コーン、ミニトマト、ナバナ、ワサビ、がけ
イラスト	
コメント	アレルギー食材があまりないようにはした。

No. 00230

タイトル	目 ざいたポリゼソーガカルピス!? 具だけセンサー
使用食材	ポトウ、リンゴ、カルピス、みかん、バナナ、サイダー、いちご、もも、マンゴー、タデコ
イラスト	
コメント	アレルギーの方をリンゴと、バナナにだけしました。

No. _____

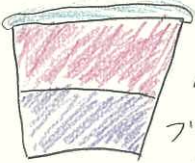
タイトル	なつのさ、ぱりフルーリポンチ
使用食材	キウイみかん、メロン、パイナップル、白玉サイダー
イラスト	
コメント	たくさんのフルーツをいれいろいろなかんが あじかづきのしめ酒

No.

055

タイトル	なつやさい ちほりあえ
使用食材	オクラ、トマト、キュウリ、玉ねぎ、サーモン、たこ、オリーブ
イラスト	
コメント	ちほりやさいをつかったなつばてたいさくメニュー

No. 0132

タイトル	夏のブルードウゼリー
使用食材	ブルーベリー ふ"どう
イラスト	 ふ"どう ← ブルーベリー
コメント	ふ"どうのあまみ、ブルーベリーのす"は。さがおいしいとい"です。

No. _____

タイトル	いちご・あんどう・ぶどうタルト。くり
使用食材	いちご・あんどう・ぶどう
イラスト	
コメント	いちごのあいとぶどうのあい が、あう

No. _____

05 9

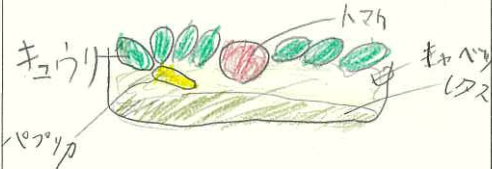
タイトル	チーズケーキ号あえて
使用食材	
イラスト	The illustration section contains three hand-drawn sketches. On the left is a circle representing a whole cake, divided into eight equal wedge-shaped slices by lines radiating from the center. Above this circle is the handwritten text 'チーズケーキ' (Cheese Cake) with an arrow pointing down to the circle. In the middle is a 3D perspective drawing of a single slice of cake. It has a thick, wavy base representing the crust, and a top layer with a small circle in the center. Above this slice is the handwritten text '3号' (No. 3) with an arrow pointing down to the top of the slice. Below the slice is the handwritten text 'ケーキ' (Cake) with an arrow pointing up to the base. On the right is a drawing of a triangle, possibly representing a piece of cheese or a different cake component. Above it is the handwritten text '3号' (No. 3) with an arrow pointing down to the top vertex. Below the triangle is the handwritten text 'チーズ' (Cheese) with an arrow pointing up to the base of the triangle.
コメント	

No.

ページ

タイトル	くだもの ピザ
使用食材	りんご・ぶどう・みかん・メロン
イラスト	
コメント	

No. 00189

タイトル	なっやさいサラダ
使用食材	トマト、キュウリ、キャベツ、パプリカ
イラスト	
コメント	キュウリをたっぷりうかう。 持ち帰りもできる

No. 60226

タイトル	フルーツたっぷりパフェ♡
使用食材	キウイ・クリーム・なし・リフトクリーム・マスカル デ・チョコスプレー・マスカル・バニラアイス・プロウ
イラスト	
コメント	フルーツがパフェの中ずばくはつしてチョコスプレーもたっぷりつけています。

タイトル

夏やさしい入りさっぱりそうめん^(ガスパチョ風)

使用食材

トマト、とうもろこし、オクラ、そうめん、パプリカ

イラスト



コメント

ガスパチョ風のつゆをかける。
(トマトジュース、オリーブオイル、しもじり、めんつゆ)
夏やさしいもたっパッリ入れる。

タイトル

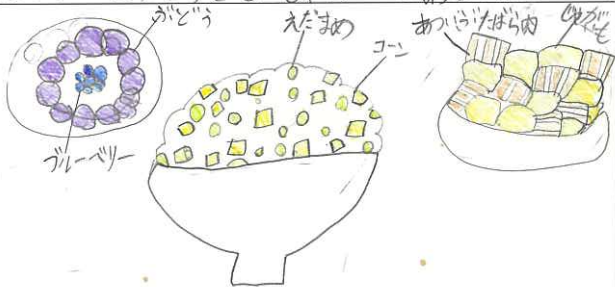
からふるでいよく

使用食材

ブルーベリー、かきとう

えだまめとうもろこし、じゃがいも、あつぱら、たばら肉

イラスト



コメント

これはんのえだまめとコーンのいろあえやデザートのかきとうとブルーベリーは黒いリナいたしといろんな色のていよくです

タイトル

カボチャパイ

使用食材

カボチャ・パイ生地・にんじん・新じゃがいも

イラスト



コメント

パイ生地にはカボチャを混ぜこむ!!
新じゃがいもはつぶしてクリームにある!!
カボチャクリームもカボチャをつぶす!!

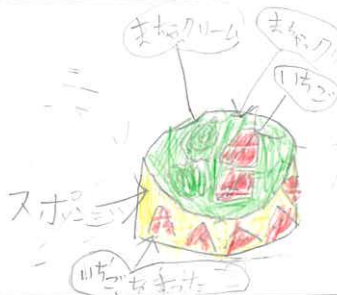
タイトル

もふもふ、まっちゃんケーキ

使用食材

まっちゃんクリーム、スポンジ、いちご

イラスト



コメント

スイーツにぴったりもちわいえる。

タイトル

夏やさいと貝のぜんさい

使用食材

えだまめ、とうもろこし、レタス、ほたてあさりムール 父 母 ハッパリ
おとしやく 赤

イラスト



コメント

色とりとりできれい!! しくさいをいっぱい使う!!
持ち帰りもできる

タイトル

ビタミンたっぷり子供がだいすきな野菜が多い健康うどん

使用食材

うどん、コンジ筋、鶏肉、ネギ、おくらあびもち、豆、わかめ、コーン、ミモ

イラスト



コメント

具には五大アレルギーをいれなようにしましたが、うどんには小麦アレルギーの人は、うどんを「はんやそば」に代えると良いです。

タイトル	西郷はちみつたっぷりパンケーキ
使用食材	リンゴ、ブルーベリー、パンケーキ
イラスト	
コメント	ハチミツたっぷり、ブルーベリー、ジャム、バター、リンゴ、ブルーベリー、パンケーキ。持ち帰れる。

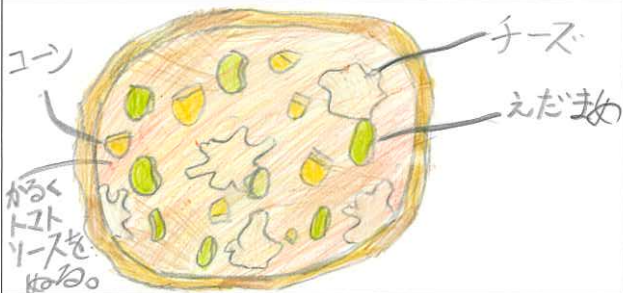
タイトル

チーズたっぷり！えだまめコーンピザ

使用食材

えだまめ、コーン、チーズ

イラスト



コメント

えだまめとコーン、チーズをたっぷりのせて、
だれでも食べれる、おいしい味にしました。

タイトル

木の友だちサラダ

使用食材

にんじん、れんこん、トマト、えだまめ、キュウリ、とうもろこし

イラスト



コメント

木の友だちサラダはにんじんにこたべてしまっています

タイトル

西東京野菜 たっぷり サラダ

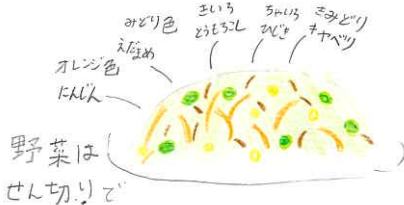
使用食材

とうもろこし えだまめ、ひじき、キャベツ、にんじん

イラスト

味つけは、かく。

キャベツ、にんじんは、
少しゆでて温やさい
にする。



味つけは、お好きな
ドレッシング!!
おすすめは、
マヨネーズ、ごまドレッシング
など

コメント

やさしいもたっぷり!! お好きなお味にもできる!!

色彩は、「聖子菜サント」と「果物サント」

用平葉カド...チャイナ、マン、ニンジン、タネ、ユウリ、トコ、色ハツ(白なし)
果物カド...ハナ、ハイン、サカ、ガルベツ、チユウ、イチゴ、ス食ハツ(白なし)

A hand-drawn diagram of a cake, likely a chocolate cake, with various toppings and labels in Japanese. The cake is shown in a cross-section view, revealing layers of chocolate cake and white cream. The toppings include:

- Chocolate (チョコレート)
- Orange (オレンジ)
- Vanilla (バニラ)
- Strawberry (イチゴ)
- Apple (りんご)
- Green (緑)
- Yellow (黄)
- Red (赤)
- White (白)
- Chocolate (チョコレート)
- Orange (オレンジ)
- Vanilla (バニラ)
- Strawberry (イチゴ)
- Apple (りんご)
- Green (緑)
- Yellow (黄)
- Red (赤)
- White (白)

食卓とリビングのさいを使い分けて、おしとモス、パ！おくりもあてはいいです！
お持ち帰りもOK！さい近「家で食べたい！」と言葉からくさくさしているから
でも、食べてもらいたいです！！

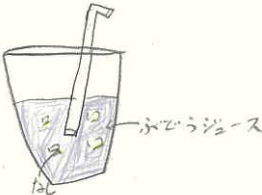
タイトル	おやこ定食
使用食材	西東京のくだもの、ヨーグルト、生クリーム、肉、ナス、ピーマン、トマト
イラスト	
コメント	でっかいだけやうにきがるに

No.

123

タイトル	ぐんかんごはん
使用食材	いす、まぐろ、サーモン、フナ、かき、いりご、いりか、 たまご、えび、きゅうり、じゃけ、ちこ
イラスト	
コメント	まんなかには大きなえび、うなぎ、じゃけをのせる このえび、うなぎ、じゃけのついでに魚、えび、じゃけ、いりか、 ごちのせていい。ごはんは、大盛り。

No. 000115

タイトル	あま〜い ジュース
使用食材	なし、ぶどう (西東京市)
イラスト	
コメント	くさりのぶどうとなしは全部西東京市でとれたもの。

No.

0209

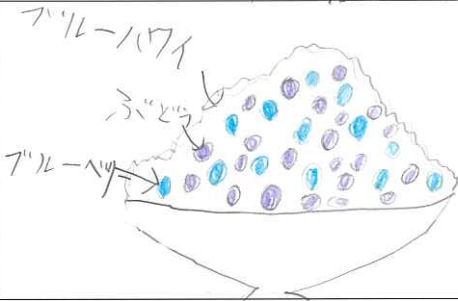
タイトル

フルーにかき氷

使用食材

フルーベリー、いちご、氷、ブルーハワイ

イラスト



コメント

フルー たくさんあわせてひんやりした
いです

の
し
て
は
か

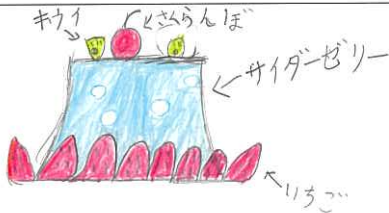
タイトル

西東京くだものいっぱいサイダーゼリー

使用食材

サイダージュース、ゼラチン、いちご、キウイ、さくらんぼ

イラスト



コメント

いちごをたくさんつかう。サイダーゼリーは、ゼラチンとサイダーをよくかきまぜます。たんさんは、ぬけないようにする。

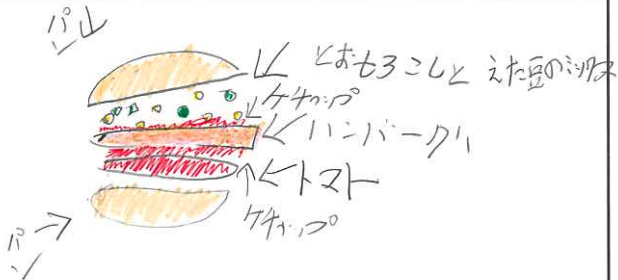
タイトル

野菜たっぷりハンバーガー

使用食材

とまとコーン えだ豆 トマト

イラスト



コメント

野菜がたっぷりあって、変な味じゃありません。えだ豆とコーンとトマトがきいた人でも美味しく食べれます。

タイトル

夏野菜たっぷりヘルシーポテトサラダ

使用食材

じゃがいも かにがま にんじん
玉ねぎ アスパラ ほうれん草
さくし ヨーグルト
マヨネーズ

イラスト



コメント

じゃがいもは、つぶしても大丈夫。1枚にしておくと！
ヨーグルトをマヨネーズにまぜると、
ヘルシーなポテトサラダを作ることができます！

タイトル	やさいとトマトスープ°
使用食材	えだまめ、ピーマン、じゃがいも、トマト、ナス、しょうりし
イラスト	
コメント	やさいたっぷりでじゃがいもは4割分した一つ分でナスはあきりです。 もちがえりなう。 トマトのしゃんもいれ ておいしくしたようなかんじ

タイトル	赤みず色のスープ
使用食材	とりにく、めん、いんげん、えのき
イラスト	
コメント	いんげんは せんきりてスープの ぷいぷい とん ずめ でとりにくはももです

タイトル	じゃがいもをうかつたじやが
使用食材	じゃがいも、トマト、チーズ
イラスト	
コメント	おいしくてチーズがいっぱいはいっている。 持ち帰り容器でできる。

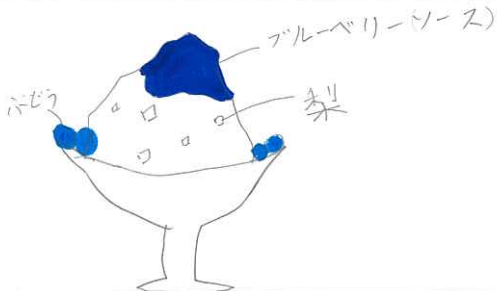
タイトル

西東京あまあまかき氷

使用食材

氷、ブルーベリー、ぶどう、梨

イラスト



コメント

西東京のブルーベリー、梨ぶどうが入ったあま〜い(?)
かき氷♡ブルーベリーのソースは手づくり♡♡
梨はこまかくき、てしゃかんをたした!!

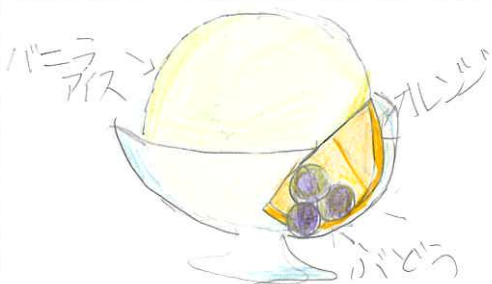
タイトル

西東京市フルーリノアイス

使用食材

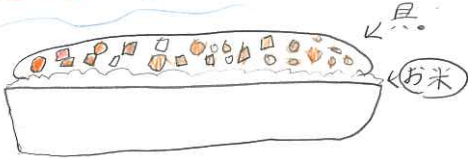
バニラアイス・オレンジ・ぶどう

イラスト



コメント

フルーリをいっぱいつかう! アイスもつかう!
あとからたのむこともできる。

タイトル	りんごカレー
使用食材	にんじん、 ^{ふた} お肉、りんご、 ^{カレーにまぜるのをよくする} じゃがいも
イラスト	にんじん お肉 りんご ^{旦那}といふにの、けい！ 
コメント	ルーをとかしたあと、ずったりんごをあまくなるようにする。

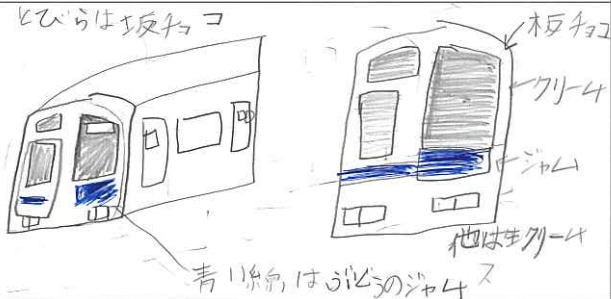
タイトル

6000系 30周年ケーキ

使用食材

板チョコ クリーム びんどうのジャム スポンジ

イラスト



コメント

西東京市でとったびんどうを使ったジャム
6000系30周年をお祝いしたケーキです

タイトル	西東京チーズたっぷりとうもろこし
使用食材	とうもろこし チーズ しょうゆ
イラスト	
コメント	チーズ「たっぷり」使うしょうゆを とうもろこしを使う 持ちかえりていします。

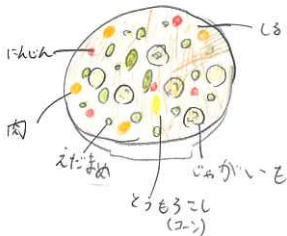
タイトル

野菜たっぷり肉じゃが

使用食材

じゃがいも、肉、とうもろこし、えだまめ、にんじん
(コーン)

イラスト



コメント

さとうで甘くする!
火を通さずとうもろこしを入れる。

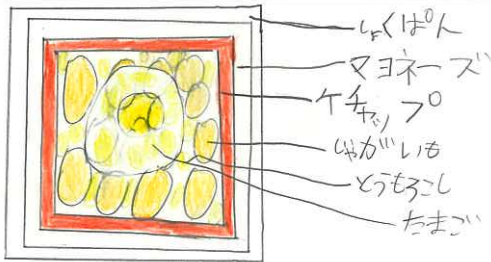
タイトル

野菜たっぷりソ

使用食材

レクハ⁰ン、ケチャップ、マヨネーズ、とうもろこし、たまご、
じゃがいも。

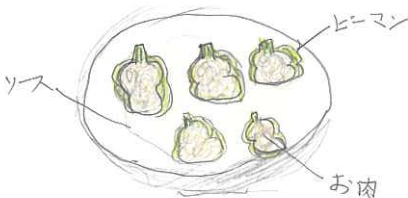
イラスト

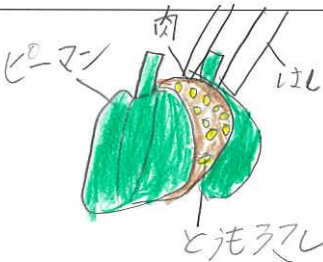


コメント

とうもろこしはまんべんなくかける。じゃがいもをいっしょに
のせる。なまのじゃうたいでまんなかたまごをのせる。
さいごにオーブントースターでこんがりやく。

タイトル	ぺいかりそうせいし
使用食材	そうせいじょうぼう
イラスト	
コメント	

タイトル	肉じるた、ぷりのピーマンの肉ずめ
使用食材	お肉 玉ねぎ にんじん ピーマン ちゅうみりょう ソース ケチャップ、やきにくのだね
イラスト	
コメント	ピーマンのにかいさか、ソースのあきみによ、こきえます。 お肉のにくじるかとこもずいいます。 お持ちがえりもOKです。

タイトル	ピーマンのはさみやり
使用食材	とうもろこし、ピーマン、肉
イラスト	
コメント	肉の中にとうもろこしをたっぷり入れる。ピーマンでその肉をはさむ。

タイトル	トマト、オクラのチーズド荒き
使用食材	トマト、オクラ、チーズ
イラスト	
コメント	トマトを入れすぎると火っぽくなります。 オクラとチーズをいっしょに焼く。 ホットプレートで焼く。

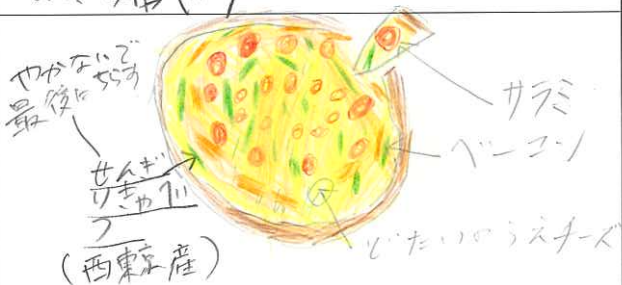
タイトル

こうぶついらはいいサ

使用食材

チーズ、サラミ、ベーコン
セムギリキヤベッツ

イラスト



コメント

自分かすき、テイクアウトもできる。(たぶん)
おいしい

タイトル

ブルーベリーとぶどうともものシェイク

使用食材

ブルーベリー、ぶどう、もも

イラスト



コメント

夏とかに食べるとさっぱりです。ぜひたべてみてください。

タイトル

西東京 コーンチーズピザ

使用食材

トマトケチャップ、コーン、チーズ、ピローマ、ベーコン

イラスト



コメント

チーズを真ん中の方にたくさんやってピローマは少な
め、ベーコンも少なめ、コーンはたくさん
ケチャップは外がわ、生野菜はカリカリに焼く

タイトル	コナチーズパスタ
使用食材	・コナチーズ ・パスタ
イラスト	
コメント	コナチーズをたくさんかきする。

タイトル

夏野菜ミートソース パスタ

使用食材

トマト、ナス、ひき肉、パスタ

イラスト



コメント

ひき肉とトマトかんをまぜて、そこにナスとひきにく
をまぜて、パスタの上に乗せる

タイトル

よくあるソーナゼン

使用食材

じゃがいも・ヒヨコ・しょうろこし (2ヨネース)

イラスト

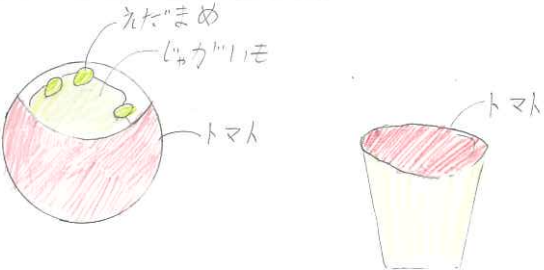


コメント

おろし制



じゃがいも・ヒヨコ・しょうろこしを 肉に混ぜる

タイトル	くりぬきポテトサラダとトマトスープ
使用食材	トマト、ポテト、えだまめ
イラスト	 The illustration shows two hand-drawn items. On the left is a round bowl filled with a yellow substance, representing potato salad. Three green oval shapes are floating on top, labeled 'えだまめ' (edamame). A line points from the label 'じゃがいも' (potato) to the yellow substance. Another line points from the label 'トマト' (tomato) to the bowl's rim. On the right is a cup filled with a yellow liquid, representing tomato soup. A line points from the label 'トマト' (tomato) to the red-colored top layer of the liquid.
コメント	くりぬきポテトサラダはえだまめとじゃがいもが入っている。 トマトスープにはトマトが入っていて、とちらにトマトがつかえる。

タイトル

ひんやりトマトとタマゴのスープ

使用食材

トマト・タマゴ・えだまめ 塩

イラスト



コメント

スープの汁は、塩味のサッパリ系でトマトとタマゴ、えだまめを入れたひんやりしたスープ！

タイトル

使用食材

ぶどう

イラスト



コメント

ぶどう(かいかう)100%、うまい!!!
4/4

タイトル	夏やさいミートソーススパゲッティ
使用食材	ナス、スパゲッティ、ひき肉、トマト
イラスト	
コメント	夏やさいのやさしいしんせんでおいしい、 煮丸々のじょうたいを食べることが出来る。

タイトル	西 京 タワ-ハンバー-カー
使用食材	パン、ズッキーニ、トマトチーズ、ハンバーグ
イラスト	
コメント	大好きです。

タイトル

西東京サンドイッチ

使用食材

食パン、レタス、トマト、コーン、ベーコン

イラスト



コメント

夏がさいなどやいを中心とした、サンドイッチです。お持ち帰もできる。

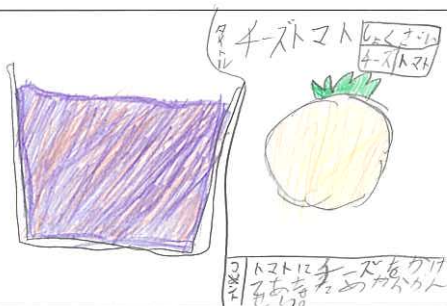
タイトル

西東京水みずしいフルーップリン

使用食材

ブルーベリー、イチゴ

イラスト



コメント

ブルーベリーといちごをたくさんつかってプリンです。きつとおいしいとおもいます。

タイトル

西東京大学のグーカン

使用食材

トマト、とうもろこし、シャケ、チーズ

イラスト



コメント

食器が可愛かったから食器も食ってます

タイトル	じゃがいもパン
使用食材	じゃがいも、チーズ
イラスト	
コメント	じゃがいものかわをむいてまるまる入れる！ じゃがいもとチーズでもちもちに！ 持ち帰りもできる！

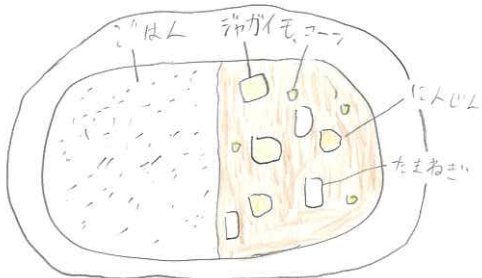
タイトル

西東京 夏野菜カレー

使用食材

ジャガイモ、トウモロコシ、にんじん、たまねぎ

イラスト



コメント

夏野菜をたっぷり使う

タイトル

西東京をおとどけ！くだものパレードパフェ

使用食材

ぶどう、パイン、コーンフレーク、ブルーベリーソース、ホイップ⁹クリーム

イラスト



コメント

8つのそうからなる、パフェです。上の食材はのせるだけのせてください。

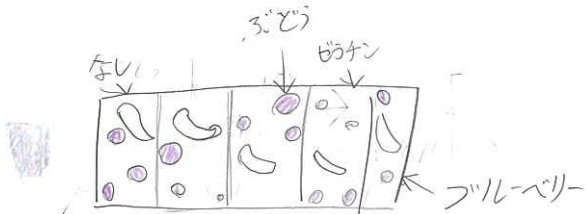
タイトル

夏のくだものたろりゼリー

使用食材

ブルーベリー・ぶどう・なし

イラスト



コメント

もちかえりあり
スプーン付き

タイトル

スペシャルステキデザート

使用食材

牛乳し, はちみつ, バナナ, 野苺イチゴ, フルーツベリ,
イチゴ, 色とりどりチョコ, チョコソース

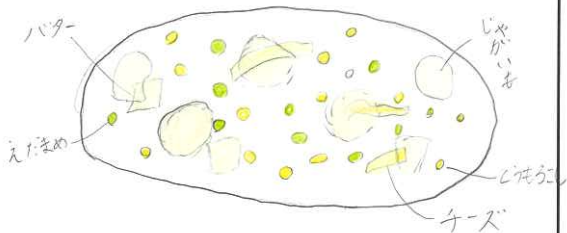
イラスト



コメント

あまいいきれい, お金もちのようにあじわえる!!
もちがふりかのう

タイトル	ぶどうソフトクリーム 金はやく
使用食材	ぶどう・金はやく・コーン
イラスト	
コメント	たっぷりなぶどうソフトの上にたっぷり金はやくがのっていて高級 そうなアイスクリームです。

タイトル	夏野菜たっぷりじゃがバター
使用食材	えだまめ・じゃがいも・とうもろこし バター・チーズ
イラスト	
コメント	夏野菜を3種類つけた栄養まんてんのじゃがバター。少なくみえるけどおなかにたまる!

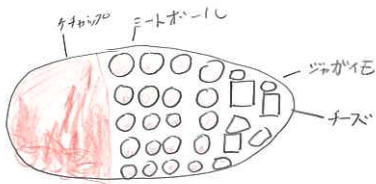
タイトル

熱血のミートボールレグラタン

使用食材

トマト ケチャップ ミートボール ツカガイモ ごはん チーズ

イラスト



●4人分

コメント

ミートボール ケチャップ ごはんがぁう！！

おもしろい

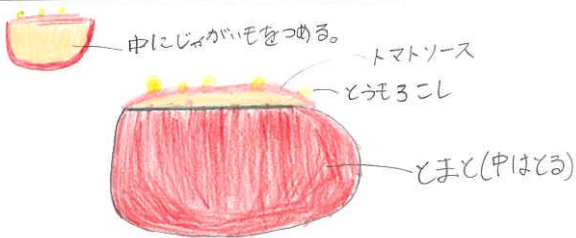
タイトル

トマトのじゃがいもづめ

使用食材

トマト、じゃがいも、とうもろこし

イラスト



コメント

トマトソースは、くりぬいたときのトマトをつかう。
じゃがいもは、ほくほくにする。

タイトル	じゃがバターのとうもろこし焼き
使用食材	じゃがいも・とうもろこし・バター
イラスト	
コメント	1. じゃがいもその皮付きのままよく洗い きりこみをいれる 2. じゃがいもをペーパーをふきラップで包みレンジで 加熱が出来るまで加熱する5分 3. 器にもりバターを等分にのせる

タイトル	にくを つか あたり ハンバーグ
使用食材	トマト・じゃがいも・とうもろこし
イラスト	じゃがいも ハンバーグ The illustration shows a hand-drawn hamburger patty. Inside the patty, there is a red oval labeled 'トマトソース' (tomato sauce). To the right of the patty is a yellow shape labeled 'じゃがいも' (potato). Below the patty is a label 'そのた とうもろこし' (the other corn). To the left of the patty is a yellow shape with a large 'X' over it, indicating it is not used.
コメント	じゃがいもを すりつぶして ハンバーグのかたちにする。(できるか かん ないけど!) 作って みて ください

タイトル

ヒーマンの肉づめ

使用食材

ヒーマン、とうもろこし、肉

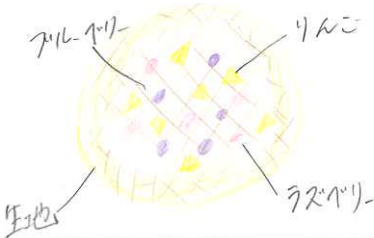
イラスト

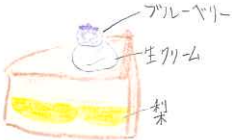


コメント

肉ととうもろこしをたくさんつかう。

タイトル	ブルーベリーゼリー
使用食材	ブルーベリー
イラスト	
コメント	ブルーベリーを90%つかって作る

タイトル	フルーツ たっぷりパイ
使用食材	ブルーベリー・ラズベリー・リンゴ・パイ生地
イラスト	
コメント	ブルーベリー・たっぷり使用!! パイをこんがりやいてサクサクにする。 持ち帰りできる!!

タイトル	ブルーベリーと梨のケーキ
使用食材	ブルーベリー、梨、生クリーム
イラスト	
コメント	二つの果物の和が楽しい！

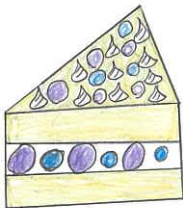
タイトル

西東京のおもたけ、ふろりケーキ

使用食材

ブルーベリー、ふどろ、生クリーム、

イラスト



コメント

ブルーベリー、ふどろ、生クリームをいっしょに使ったケーキです。

タイトル	西東京果物2種類のタルト
使用食材	ブルーベリー、ぶどう、ヨーグルト、タルト
イラスト	
コメント	果物をたっぷり使う! テイクアウト不可・店内専用

タイトル

野菜が足りなくても食べられる！
キーマカレー

使用食材

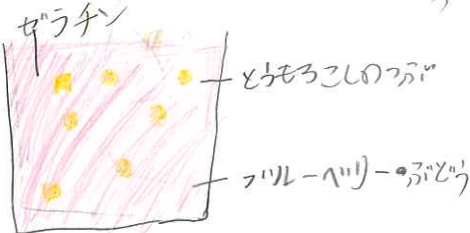
ビーコン、ひき肉、じゃがいも、カレー粉

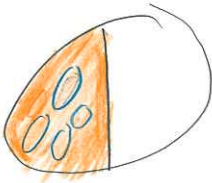
イラスト



コメント

ビーコンを小さくする！！（ナスも）じゃがいもは、そこまで大きくなくてもいいです。カレー粉は、甘口で！！
カレー粉

タイトル	むらさきゼリー -
使用食材	ゼラチン・ブルーベリー・ぶどう・とうもろこしのつぶ
イラスト	
コメント	ブルーベリーとぶどうのゼリーととうもろこしのつぶの2つの食感が楽しめる。

タイトル	野菜たっぷりカレー
使用食材	トマトナス じゃがいも
イラスト	
コメント	野菜たっぷり使ったカレー持ち帰り

タイトル

RED・カレー

使用食材

トマト・パプリカ(赤)・ケチャップ

イラスト



コメント

トマト... $\frac{1}{8}$ にセ切る。
パプリカ... なるべく糸田くセ切る。
ケチャップ... お好みでかける。

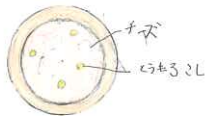
タイトル

西東京ピザ

使用食材

チーズ、とうもろこし

イラスト



コメント

チーズをたくさん使う。

タイトル

フルーツジェリーパフェ

使用食材

モモ・みかん・ナタデココ・バニラアイス

イラスト



コメント

フルーツは水々しくて甘い!
暑い日に食べると最高!

タイトル	野菜火田で かくれんぼ
使用食材	トマト、ジャガイモ、トウモロコシ、レタス、卵
イラスト	 ジャガイモ トマト トウモロコシ たべていくと中がみえてくる (最初は下でうまってる)
コメント	やさしいばたけ(サラダ)があります。その火田の中をたべていくと中で卵が野菜たちとかくれんぼをしている。卵はたべてくるとみえてくる