

タイトル

オクラ入り ホテトサラダ"

使用食材

じゃがいも、きゅうり、オクラ、枝豆、トնじん

イラスト



コメント

オクラのねっとり気とじゃがいもが合うので、一味違うホテサラダ。

タイトル

揚げナスとベーコンのトマトソースパスタ

使用食材

トマト、パセリ、ナス、ベーコン、パスタ(にんにくとしょう)
かくの味に、とろみ

イラスト



コメント

よくあつた揚げナス・ベーコン・トマトに、にんにくとしょうをすこし入れ、パセリをきかせました。トマトにあうらしく、近い味付けとリッ、ブドウの甘みを、すこしかかえ、新鮮さをいれました。パスタに合うように、ナスは、オイルオリーブで揚げます。

タイトル

されやかレモネト

使用食材

レモン

イラスト



コメント

暑い夏、レモネトですすしく、
熱中症予防♪
暑い夏、元気に過しましょう。

タイトル

梅ソース de サッパリサラダ

使用食材

梅ソース、トマト、キュウリ、レタス

イラスト



コメント

梅ソースで暑い夏を乗り切ろう！

梅ソースをたっぷりかける。

夏野菜のトマトとキュウリをたくさん使う。血^けじ^つなくてカップに入^いれて持^もち帰^{かえ}ることもできる。

タイトル

とうもろこしと枝豆のチャーハン

使用食材

枝豆，とうもろこし，卵，ごはん，調味料など

イラスト



コメント

とうもろこしは、缶詰めではなく生のものを使うと甘くなっておいしい
と思います。

タイトル

野菜たっぷり ホイコーロー

使用食材

キャベツ、肉、ニンジン

イラスト



コメント

野菜たっぷり！ニンジンが嫌いでも
肉と一緒に食べる！

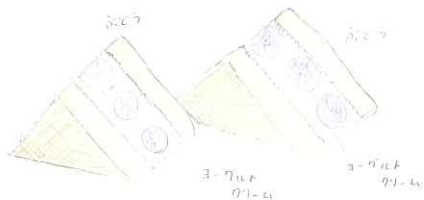
タイトル

ヘルシー ふどラサンド

使用食材

食パン、生クリーム、ヨーグルト、レモン汁、砂糖、ふどう

イラスト



コメント

ふどうを使ったサンドウィッチ！生クリームとヨーグルトを合わせたクリームで、新感覚のスイーツ！フルーツサンドウィッチと違って、いちごがもしれなけと、ふどうも食べて見て！小さいから、手軽に食べれちゃう！

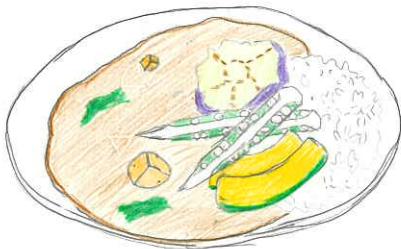
タイトル

旬の野菜たっぷり太陽の味くみちゃんカレー.

使用食材

米 ヤボクチャ オクラ ナス にんじん たまねぎ ほうこん草

イラスト



コメント

ナスとヤボクチャは素揚げで、オクラは、ゆでて、皮を剥き、斜めに切った。
カレーの味には、たまねぎ、にんじん、ほうこん草を入れています。

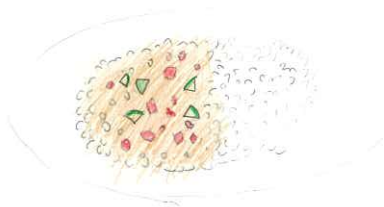
タイトル

夏野菜のオーマカレー

使用食材

トマト、ズッキーニ、パプリカ

イラスト



コメント

野菜も色鮮やかで、夏バテ防止のトマトなどを使った
オーマカレー。

タイトル

西東京野菜 たっぷりポトフ

使用食材

キャベツ、ニンジン、トマト、ジャガイモ、ウィンナー

イラスト



コメント

具がタタめのおいしいポトフです。

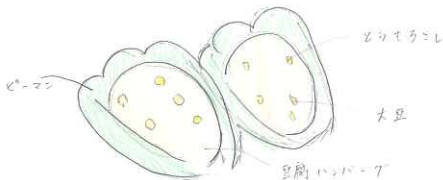
タイトル

ピーマンの豆腐 ハンバーグめ

使用食材

ピーマン、とうもろこし、豆腐、ひき肉、大豆

イラスト



コメント

豆腐ハンバーグが好きな、いろいろな野菜でピーマンが、たの、
ピーマンの肉詰めから変遷させるように、豆腐ハンバーグめが
思いついたため、この案になりました。そして、少しでも、ピーマンのクセの苦さに
負けないように甘いとうもろこしや栄養がいい大豆を入れてみました。

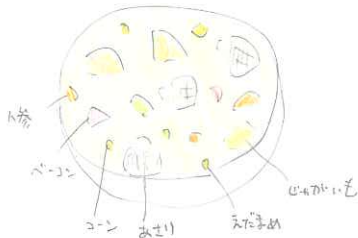
タイトル

野菜たっぷりクリームチャウダー

使用食材

。じゃがいも。にんじん。えだまめ。たまねぎ。とうもろこし。ベーコン
。パセリ。あさり

イラスト



コメント

野菜は1cm角に切り、バターで炒める。
えだめやにんじんやベーコンをつかって色あいをきれいにする。
最後にはパセリをちらす。

タイトル	なすの 蕉、かし バター しょうゆ
使用食材	なす、 バター めんつゆ
イラスト	
コメント	昔、小さい頃によく食べてた料理で、 みんなになつかして美味しく食べてた。

タイトル

豆腐とわかめの味噌汁

使用食材

豆腐、わかめ

イラスト



コメント

栄養バランスが取れていて、なおかつ、安価で済ませられる

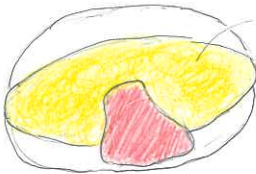
タイトル

栄養満点 イムレツ

使用食材

ピーマン、玉ねぎ、小松菜、卵、ひき肉

イラスト



中に
具材が
入っている

コメント

ピーマンが苦手な人が多いなと考えたので、好きな人から多い肉を合れた。
👍👍

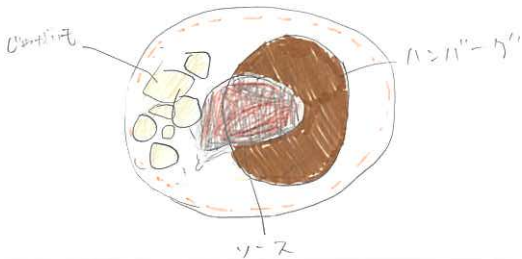
タイトル

ハンバーガー

使用食材

肉

イラスト



コメント

給食で食べたのでハンバーガーを食べた！

タイトル

ごきげん いただきます

使用食材

ごきげん いただきます いただきます

イラスト



コメント

いただきます

いただきます

いただきます

いただきます

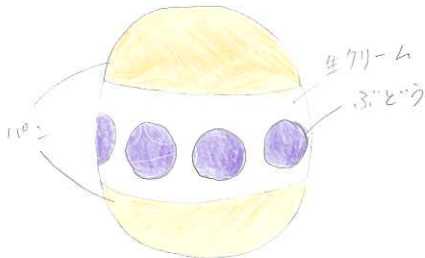
タイトル	キャベツの肉巻き
使用食材	キャベツ、肉、しおこしょう
イラスト	
コメント	西東京市の名物のキャベツをたっぷり使った料理なのでよいようまんてん！

タイトル

西 東京ぶどうのマリトッソ

使用食材

ぶどう、生クリーム、まるパン

イラスト**コメント**

ぶどうをたくさん使う。
ぶどうだけでなく他の果物を使うのも良いかもしれません。クリームはぶどうのおいしさをしっかりと出すため、甘さみかえめ。

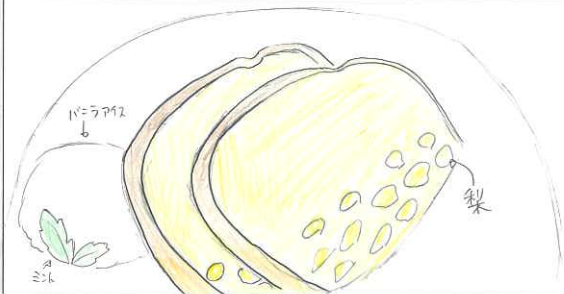
タイトル

梨のパウンドケーキ

使用食材

梨、薄力粉、さとう、^(マーガリンでもOK)バター、たまご、(シナモン)、(パイナップル) (ミント)

イラスト



コメント

梨をたくさん使う。アイスを合わせて、暑い夏でもすずしくおいしくしよう！

タイトル

ぶどうとブルーベリーのマフィン

使用食材

ブルーベリー、ぶどう

イラスト



コメント

ブルーベリーをたくさん使い、果実をつぶさず、
風味を出す！ぶどうも入れて、果物たっぷり！

タイトル

はら、はら野菜 チャーハン

使用食材

レタス、こめ、おにく、たまご、ねぎ

イラスト



コメント

はら／はらでおいしいチャーハン。
野菜でレタスはおめ。

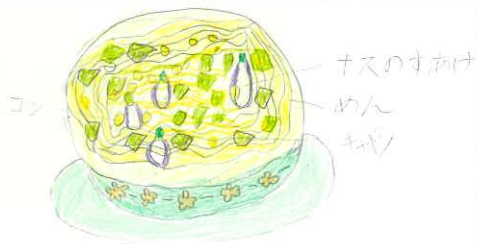
タイトル

たっぷりキャベツとコンのスープスパゲッティ煮

使用食材

キャベツ、コン、なすのすあげ

イラスト



コメント

キャベツをたくさん使う コンはキャベツよりも少しすくなめ。スープがたっぷりあってラーメンのように食べる

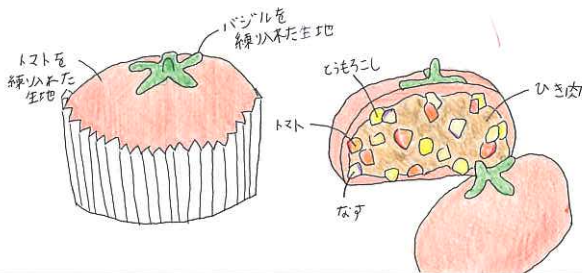
タイトル

とまとまん

使用食材

トマト、とうもろこし、なす、バジル、ひき肉

イラスト



コメント

トマトがまるごとカップに入っているようなかわいい見た目。
中には野菜がたくさん入っている。
トマト嫌いな人にも食べてほしい！

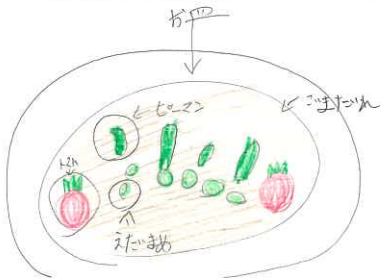
タイトル

糸緑の野菜たっぷりサラダ

使用食材

えびまめ、ピーマン、トマト

イラスト



コメント

ピーマンは辛い、えびまめはしおでゆでる、トマトは初ままトッピングをかける(ごまだれ)

タイトル

キャベツと塩こんぶのサラダ

使用食材

ゆでたキャベツ、塩こんぶ

イラスト



コメント

気分いいです。

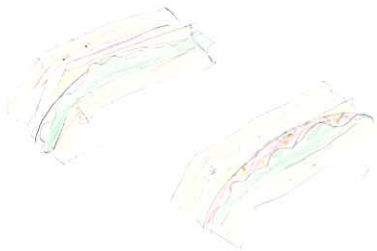
タイトル

畑のおかしなランチ

使用食材

ハム、チーズ、レタス、トマト

イラスト



コメント

西東京で育てている、レタスやトマトを使う！
お弁当やおかずたんに入れます！

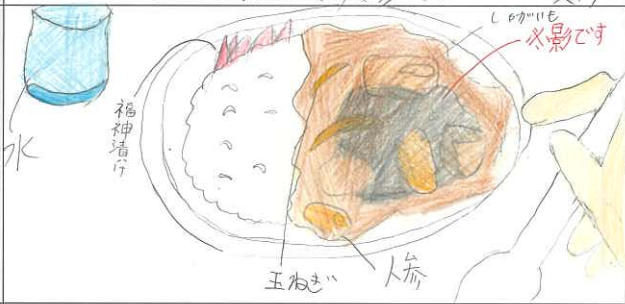
タイトル

西東京カレー

使用食材

じゃがいも、玉ねぎ、人参、福神漬

イラスト



コメント

ルーは甘めにする できるだけ野菜タメに！
西東京で取れたと、こめに客に言う

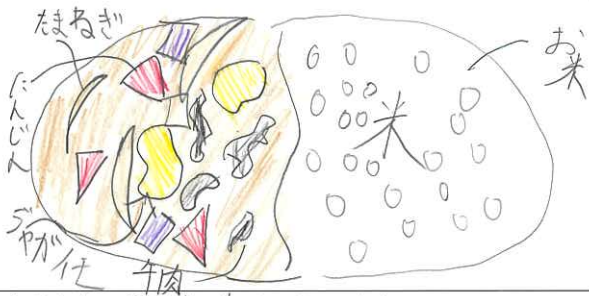
タイトル

西東京元気ももりカレーライス

使用食材

にんじん、ジャガイモ、牛肉、たまねぎ、米

イラスト



コメント

西東京市の里予さいをたくさん使う、
カレーなら、里予菜がキレイな人でも食べれる

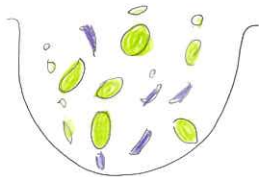
タイトル

えだまめと しいたけのご飯

使用食材

えだまめ ししいたけ

イラスト



コメント

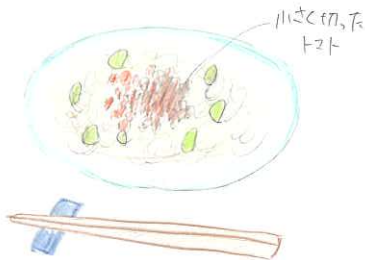
タイトル

イタリアン そうめん

使用食材

そうめん トマト めんつゆ えびまめ

イラスト



コメント

暑くても すきり 食べられて、栄養もとれる。
クラスにトマト嫌いの人が多いけど 克服してほしい。

タイトル

野菜のまご、を 野菜がメインのをまごわけごはん

使用食材

キャベツ 人参 竹の子 たまご ごはと

イラスト



コメント

野菜多め

タイトル

野菜めくみちゃんスープ

使用食材

キャベツ、さつまいも、人参、ハーフ、とうもろこし

イラスト



コメント

具がたくさん入っており、西東京市の野菜をたくさん使う。

タイトル

西東京野菜スープ

使用食材

ピーマン、じゃがいも、きゃんづ、にんじん、だいこん

イラスト



コメント

栄養満点！西野菜をたくさん使う！

ヘルシ〜

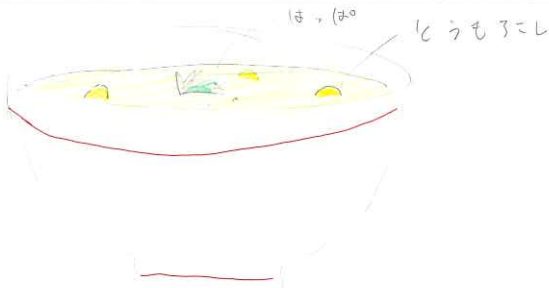
タイトル

めうこうコーンスープ

使用食材

とうもろこし, クリーム(?), はっほ(?)

イラスト



コメント

とうもろこしが沢山入っている。

タイトル

はくちん たまごマロニー

使用食材

はくちん たまご マロニー 40g

イラスト



たまごのマロニー

コメント

これはたまごのマロニーのイラスト、たまご

タイトル

やみつきキャベツ

使用食材

キャベツ、とうもろこし、にんじん

イラスト



コメント

サッパリした味付けであと味スナリ!

キャベツの千切りがたっぷり入ってる。

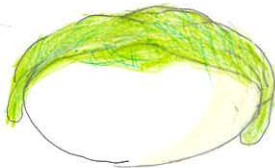
タイトル

ずんだもち

使用食材

えだまめ、もち

イラスト



コメント

甘いし、持ちばこびもできるし かんた^んときの
かんかくがたまらない。

タイトル

夏のフルーツアイス

使用食材

ブルーベリー、ふすま、梨

イラスト



コメント

これは作りして、夏の暑さにぴったりです。
健康にもいいです。

タイトル

西東京ブルーパフェ

使用食材

ブルーベリー、クッキー(つぶした)、生クリーム、ブルーベリーのゼリー、
ブルーベリーシロップ

イラスト



コメント

ブルーベリーたっぷり！
冷めたく！冷やす！

タイトル

かりんとうシュークリーム

使用食材

カスタード、かりんとう、小麦粉、パンキン

イラスト



コメント

キンの中にかりんとうのかげらを少し入れる
かりんとうの甘さがよくはたつ
~~永~~ 永らせて食べるのもよし

タイトル

チャロットバタ

使用食材

バタ・ニンジン・牛乳

イラスト



コメント

バタとニンジンが絶対おいしいので
考えまして、果物も野菜も入っているのでバランス
もよいです。ぜひお試しください!!
バタは甘い、西東京のしんじょの野菜のりんごを使っ

タイトル

森のバターと赤ナスのチーズ焼き

使用食材

アボカド、トマト、チーズ

イラスト



コメント

とけたチーズがたっぷり入っている。トマトやアボカドにもチーズがかかっている。

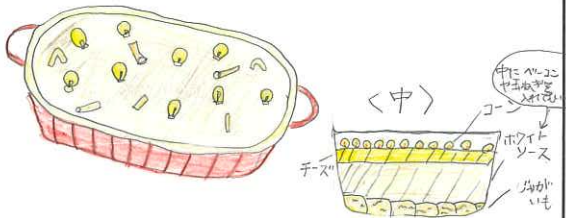
タイトル

とうもろこしポテトグラタン

使用食材

とうもろこし, ジャガイモ, ホワイトソース, チーズ

イラスト



コメント

コーンと、ジャガイモをたっぷり使う!

コーンのシャキシャシと、ジャガイモのホクホクがおいしい。

タイトル

NTK ロールしないキャベツ

使用食材

とうもろこし、えだまめ、人参、ズッキーニ、トマト、キャベツ etc

イラスト



コメント

巻く大変なので、ロールしないロールキャベツを作し、NTK(西東京市)の野菜を沢山使ったミネストローネ風スープを合わせた一品!
中の肉だねにも、使用できるNTKの野菜は沢山使う!
巻く必要がないので、給食にも使用しやすいと思います。

タイトル 野菜炒め

使用食材 キャベツ、しめじ、豚肉、もやし

イラスト



コメント

野菜しかない

タイトル

西東京じゃがいもグラタン

使用食材

じゃがいも、とうもろこし、とり肉、牛乳、チーズ

イラスト



コメント

ひと皿で栄養満点！ チーズをたっぷり使う！
冷めても美味しい。

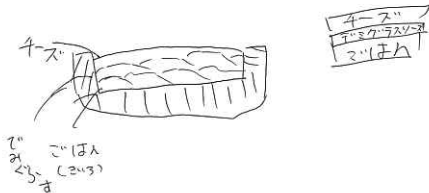
タイトル

ドリアもどき

使用食材

ごはん・デミグラスソース・チーズ

イラスト



コメント

チーズが大好きなので、チーズを敷き詰めてほしいです。

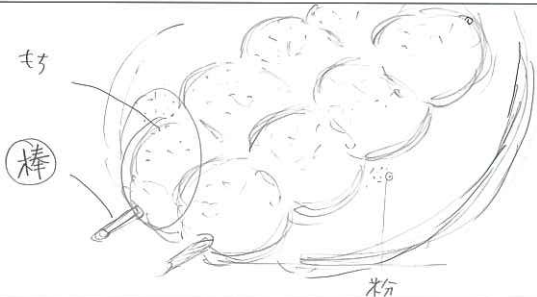
タイトル

西東京¹のふしやだんご

使用食材

もち (きり粉)

イラスト



コメント

粉(きり粉)は満遍なく使う

もち、東伏見の「ふしやだんご」を使う。

棒を付けてくださー

タイトル

オムライス

使用食材

たまご、キャブ、ピーマン、ウィンナー、たまねぎ

イラスト



断面図



ピーマン、ウィンナー、たまねぎ
を入れる

コメント

中には、ピーマンを小さく切って入れる

タイトル

ヒーマンの「カブ」め

使用食材

ヒーマン、7チカツ、キャベツ、ハンバーグ

イラスト



コメント

ヒーマンが苦手な人でもおいしく食べられる。
ハンバーグの中にはキャベツが入っているから良い。

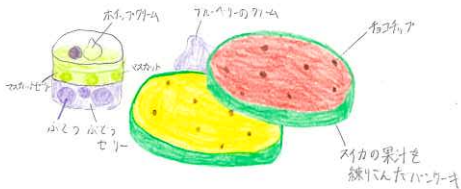
タイトル

夏の果物たっぷりスイカパンケーキ

使用食材

スイカ、ブルーベリー、ぶどう、マスカット、ホイップクリーム、チョコチップ

イラスト



コメント

スイカにそっくりなパンケーキ。スイカの風味かてるように果汁をいれる。
セットのセラーもぶどうをたくさんつかう。

タイトル

西東京トマト パスタ

使用食材

トマト、パスタ、ナス

イラスト



コメント

夏が旬の野菜を使いました。

タイトル

どちの"カ"

使用食材

どち、ソース、夏野菜

イラスト



コメント

どちのあつとを半分にすう。

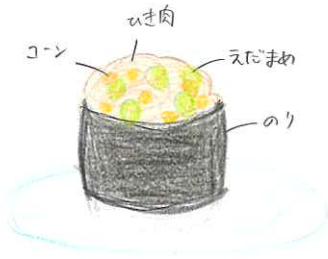
タイトル

とうもろこしとえだまめののりロールマイ

使用食材

とうもろこし、ひき肉、えだまめ、のり

イラスト



コメント

とうもろこしで、しゃくしゃく食感も味わえる！
えだまめとコーンの色どりが良い！
かくし味にごま油としょうがをいれる～！
お肉には片くり粉がまぶしがあるとおいしい！

タイトル

野菜たっぷりハイコーロー

使用食材

レタス・キャベツ・肉・ヒューマン・ニンジン

イラスト



コメント

野菜とヒューマンはよく合わせて食べた。
ヒューマンがおいしい人でもよく食べた。

タイトル

キャベツたっぷり、回鍋肉

使用食材

キャベツ、パプリカ、肉

イラスト



コメント

キャベツがたくさん入って、西東京市の女ぐいみをたくさんしたくなる。

タイトル

チーズたっぷりの、野菜とケチャップのライス

使用食材

ヒママシ、トマト、パプリカ、チーズ

イラスト



コメント

チーズはたっぷり使う。野菜とケチャップとごはんをしっかりと混ぜる。チーズは土にかけただけ

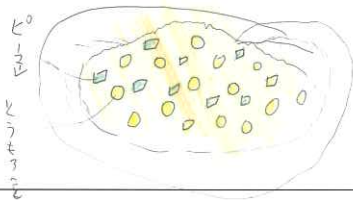
タイトル

ピーマンとうもろこしチャーハン

使用食材

ピーマンとうもろこし

イラスト



コメント

チャーハンも里芋ナデビュウ!

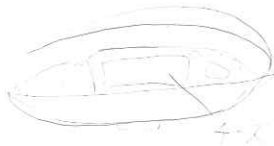
タイトル

チーズ入りカレー

使用食材

カレーの食材、チーズ

イラスト



コメント

カレーはよくておりのチーズの入ったカレーなどは学校で食べたことがなかったから

タイトル

きゅうりとわかめの酢のもの

使用食材

きゅうり、わかめ、お酢、砂糖、塩少々、いりゴマ

イラスト



コメント

砂糖を少し入れることで、少し甘めの酢のもの。
さっぱりしているので、これからの暑い夏にぴったリ♪

タイトル

めっちゃうま青果蒸しパンと枝豆のビシソーズ

使用食材

かぼち

かぼち

ビシソーズ

ペースト状にした枝豆

マヨネーズ

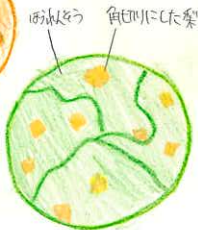
バター・牛乳・生クリーム・コンソメ

ほうれん草の蒸しパンに角切りの梨

イラスト



かぼち



ほうれん草

角切りにした梨



枝豆のビシソーズ

コメント

蒸しパンの方はかぼちの味と梨とほうれん草の味の2種類にしました。かぼちはそのままの良さを生かすに何も加えません。ほうれん草の味も角切りにした梨を加える事で、ほうれん草の味を加えます。枝豆のビシソーズは枝豆の緑色をした甘くて冷たい夏にちうど良いスープになっています。

タイトル	西東京市火堯きそば
使用食材	豚バラ肉、玉ねぎ、キャベツ、もやし、しょうが、牛肉
イラスト	
コメント	肉多めです。 ↙ 西東京のめくみ里野菜 野菜がたっぷり入ってます。 お持ち帰りできます。 ふた肉、牛肉両方入ってるのが特長です。

タイトル	ブルーベリー タル-ベリーの チーズ タルト
使用食材	タル-ベリー . チーズ
イラスト	 タルト はコレ ブルーベリー
コメント	上には 粉 パウダー をかけて オシャレに! 外はサクと中はしっとり

タイトル

めく"みちゅんくたものゼリー"

使用食材

ブルーベリー、なし、ふどう

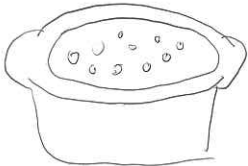
イラスト

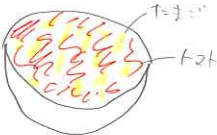


コメント

くたものが、たくさん入ってる!
おみやげにも出来る!!

タイトル	フルー ツ たくさん ケーキ
使用食材	梨、ブルーベリー、ぶどう
イラスト	
コメント	梨をタメに使う。 持ち帰りも食べれる。

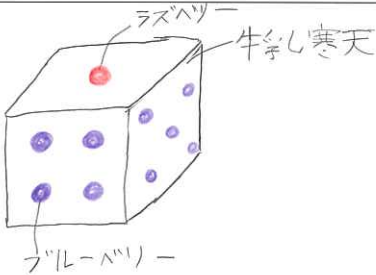
タイトル	めぐみちゃんコーンスープ
使用食材	とうもろこし えだまめ
イラスト	
コメント	西東京のしんせんな里野菜でコーンスープがきゅうしょくバ 出てきてほしい

タイトル	西東京トコトスーパ
使用食材	トコト、たまご
イラスト	
コメント	材料少なめで、やさしくできそうなので、味付けとか甘くしたら 売れそう

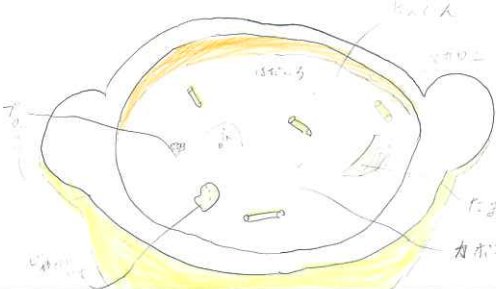
タイトル	西東京キッズたろりポトフ ↑
使用食材	キャベツ、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ
イラスト	
コメント	栄養たっぷり。素材の味を活かすためポトフにしました。

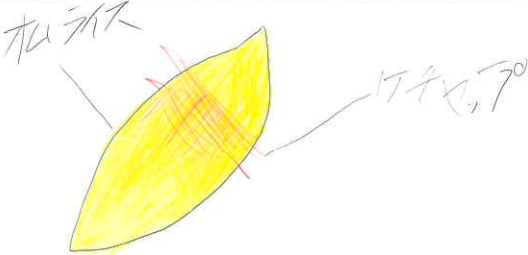
タイトル	梨の パフェ
使用食材	梨
イラスト	
コメント	なっくにいいね!

タイトル	フルーツサンド
使用食材	ぶどう、梨
イラスト	
コメント	ぶどうと梨を、たくさん使う。

タイトル	サイコロ牛乳寒天
使用食材	ブルーベリー、ラズベリー、牛乳、寒天、石砂糖
イラスト	
コメント	牛乳をいっぱい使う！ 1つだけラズベリーなの のがポイント！ 楽しく食べられる！ コロかちゅでグメよ。 牛乳パックを利用して作れる！

タイトル	味噌汁
使用食材	味噌、ワカメ、豆腐
イラスト	
コメント	味噌汁を作る時間が意外と長かった。 美味しいと言われただけ良かった。

タイトル	西東京市 野菜たっぷり ラーメン
使用食材	にんじん、じゃがいも、たまねぎ、カボチャ、マカロニ、ポタージュソース
イラスト	
コメント	野菜がたっぷり とれらるラーメン 栄養満点!

タイトル	オムライス
使用食材	たまご、ごはん、とりもも肉、ケチャップ、 マヨネーズ、塩、バター、コンソメ、生クリーム、パセリ
イラスト	 オムライス 17枚、70°
コメント	うんめいにするこ

タイトル	チキンのトマト煮
使用食材	チキン、トマト、ナス、バジル
イラスト	
コメント	美味しく野菜をたくさん摂ってほしかったから。

タイトル

ピーマンとトマトのチーズかけ

使用食材

イラスト



コメント

たっぷりトマトとチーズを！ピザ風の味付け！

タイトル

西東京 鶏胸 チップス

使用食材

鳥のね肉

塩

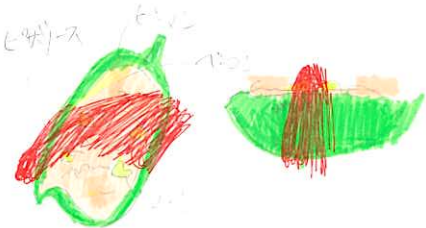
コーン油

イラスト



コメント

おいしければOKです!

タイトル	じゃがでもいいんであか!? ピーマンのじゃがづめ〜ピザ風味〜
使用食材	ピーマン ベーコン コーン ジャガイモ
イラスト	
コメント	ピーマンの肉づめの肉もじゃがいもに交えた。 みんな大好きなじゃがの味つけ。 栄養満点、夏野菜たっぷり。

タイトル	西条 早苗 さんめ
使用食材	チーズ トマト キャベツ
イラスト	
コメント	トマトはおいしいね

タイトル	カラフル肉まん
使用食材	えだ豆、トマト、とうもろこし
イラスト	(外) (中) えだ豆 トマト きじに ねりこむ。 肉といっしょに コーンを 入れる。
コメント	肉まんのきじに、えだ豆、トマトをそれぞれねりこむ。 中身の肉には、肉の中に細かくコーンを 入れる。見た目も味も楽しめるようにする!!

タイトル	野菜むねくす西東京ちゃん
使用食材	キャベツ、コーン、ほうろくのたれ
イラスト	
コメント	栄養はふのキャベツとみかんが好きなコーンを 入れてみました。おいしいと思います。

タイトル	西東京キャベツたっぷり回鍋肉
使用食材	キャベツ、ピーマン、長ねぎ、豚肉
イラスト	
コメント	キャベツを沢山使う!! 豚肉も沢山使う!! 沢山食べてほしい。

タイトル	めぐみちゃんのとまとクリームパスタ
使用食材	イタリアンパセリ、トマト、ナス、ズッキーニ、ほうれん草、ベーコン
イラスト	
コメント	トマトはクリームと合わせたソースにしてパスタとからめる。 仕上げにイタリアンパセリを上に乗せる テイクアウトできる。

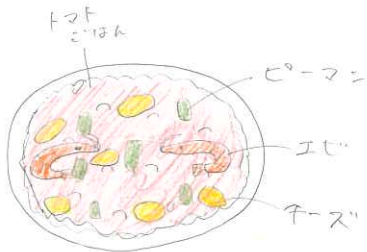
タイトル

西東京野菜のパエリア風ごはん

使用食材

米、トマト、エビ、チーズ、ピーマン

イラスト



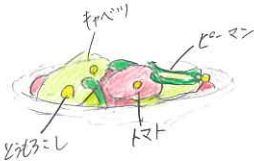
コメント

チーズをたっぷり使う。
トマトをしっかりとごはんと混ぜる。

タイトル	月見山菜 うどん
使用食材	卵、小松菜、山菜
イラスト	
コメント	汁は冷たく、卵は黄身だけ。

タイトル	チーズエッグピザ
使用食材	トマト・卵・チーズ(沢山)・パンきし
イラスト	 チーズ ※チーズの下にトマト 卵(スライスしたもの)
コメント	チーズを、トマトが見えないくらいかける。卵はスライスしたものを使う。すごくおいしい!

タイトル	ブルベリ - むしほん
使用食材	ブルベリ-
イラスト	 ブルベリ-
コメント	具材はブルベリ-アイスを使って、ブルベリ-アイスの味を楽しめるようにする。 ・ブルベリ-をならべてみる。

タイトル	夏野菜のサラダ
使用食材	キャベツ、トマト、ピーマン、とうもろこし
イラスト	
コメント	西東京市で名産のキャベツと今が旬の夏野菜をたくさん使う。 味付けはうすめにして野菜の味を楽しむようにする。

タイトル	春雨サラダ
使用食材	春雨 きゅうり 人参 ハム キクラゲ 玉子
イラスト	
コメント	○ サッパリしている ○ 中華っぽい

タイトル	西東京野菜たっぷりスープ
使用食材	ソーセージ、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、しめじ、もも
イラスト	
コメント	野菜をたくさん使ったけんろうにいいスープ

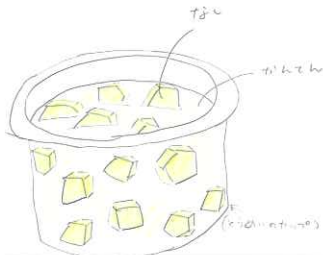
タイトル	ほんせんなトマト
使用食材	トマト
イラスト	
コメント	おいしい、ほんせんトマトをたべるとおいしい

タイトル	じゃがいもバター
使用食材	じゃがいも バター
イラスト	
コメント	はかばかで、バターをたっぷり使う!

タイトル 西東京なしサリ

使用食材 なし かんてん (サリっぽくする)

イラスト



コメント

ゴロゴロのなしをたくさん入れる！ すりおろしたのも少し入れて、どろも食べやすいにする！！

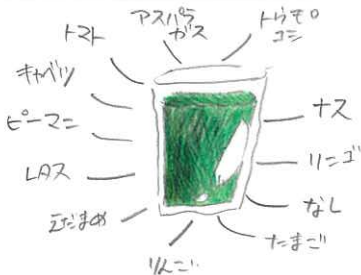
タイトル

土
月=十

使用食材

ピーマン トマト アスパラガス とうもろこし たまご
レタス ナス エビマヨ リンゴ なし キャベツ

イラスト



コメント

- 野菜がたまごなんといふ！！
- たまごもそのある！！

タイトル	スイカとグレープフルーツのスムージー
使用食材	スイカ、グレープフルーツ、パイナップル
イラスト	
コメント	凍らせたグレープフルーツとスイカだけで作るスムージー！ これからの時期にぴったりのスムージー！ スイカとグレープフルーツ だけだから甘みや酸っぱさを味わえる！最後に冷凍パイナップルを トッピング！

タイトル	めぐみゼリー
使用食材	メロン・クレープ・みかん・サイダーゼリー
イラスト	
コメント	① りん ② め-ふ ③ かん テイクアウトもOK

タイトル	なしのパイ
使用食材	なし・セウモウ・シ
イラスト	
コメント	・パイで小さい子でも食べやすい。 ・とうもろこしを混ぜてあるから、同時に野菜も食べやすい。

タイトル

西東京のびのびグラタン

使用食材

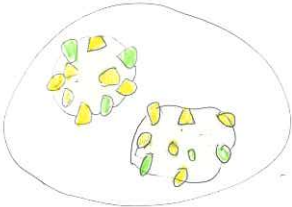
チーズ、ジャガイモ、にんじん

イラスト



コメント

チーズも使い。野菜も使い。
その場で食べる。

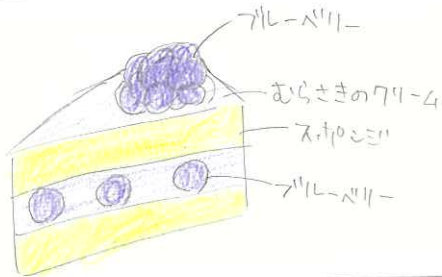
タイトル	西東京市めぐみちゃん 天ぷら
使用食材	えだまめ、とうもろこし、じゃがいも
イラスト	
コメント	とうもろこしをたくさん入れる。 じゃがいもによくまぜる。 (だしには、とうもろこしの味も入れる。) できたっ！

タイトル

ブルーベリーのかけき

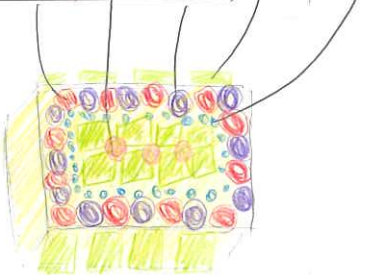
使用食材

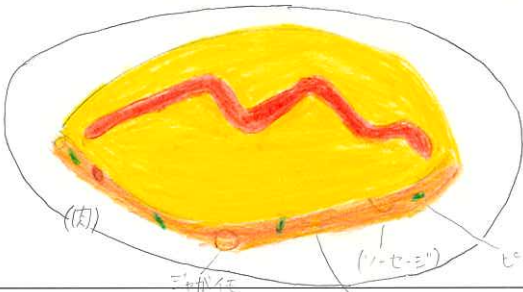
イラスト

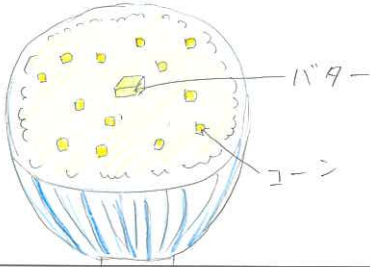


コメント

主に、ブルーベリーを使ったケーキです。
あざやかなむらさき色のケーキです。

タイトル	フルーツケーキ
使用食材	さくらんぼ ラズベリー メロン 白とろろ ブルーベリー
イラスト	
コメント	フルーツをたくさん使う。 すごくおいしいケーキ 横にメロンがたてさん

タイトル	具沢山 オムライス
使用食材	トマト、ピーマン、じゃがいも（とうもろこし）たまご、ソーセージ（肉）
イラスト	
コメント	野菜を細かくカットする。 肉、ソーセージは、どちらかを入れる。 とうもろこし

タイトル	とうもろこしご飯= バターのせ！
使用食材	とうもろこし・バター・米・お皿・水・しょうゆ・塩
イラスト	
コメント	コーンをたっぷり使う！ バターで香りを出す！ おにぎりにしたり持ち運ぶことも可能！

タイトル	くまちゃんオムライス
使用食材	たまご、ピーマン、ケチャップ、じゃがいも、米、とり肉、にんじん たまご
イラスト	
コメント	・残り野菜でよく作れる ・糸田がく刻むことで野菜がながって美味しくなる ・見ためがかわいい ・かふせるタイプだから簡単

タイトル	めじみでハロウィン
使用食材	ジャガイモ、カリタス、ベーコン、ハム、めん、チーズ、コーン
イラスト	 ジャガイモ ハム ベーコン コーン チーズ
コメント	

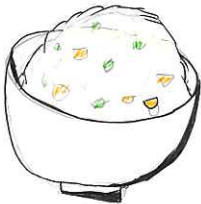
タイトル

西東京、えだまめ、コーンごはん

使用食材

えだまめ、コーン

イラスト



コメント

タイトル

西東京トマトパスタ

使用食材

トマト、パスタ、粉チーズ、バジル

イラスト



コメント

トマトをたくさんつかう

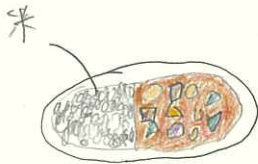
タイトル

西東京夏野菜カレー

使用食材

トマト、ナス、じゃがいも、おくら、豚肉など

イラスト



コメント

西東京でとれた、とれたての夏野菜をたっぷりかいています。
ルーは、少し辛口。(じり辛)
ルーとトマトをまぜ、少し、ハカシライス風にする。

タイトル	野菜たくさんカレー
使用食材	キャベツ, 米, 肉, ルー
イラスト	
コメント	野菜をたくさんつかう。

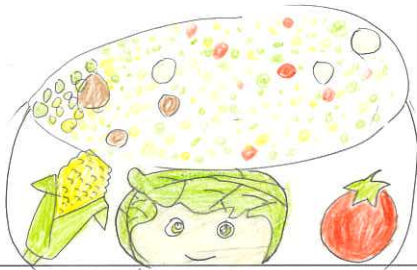
タイトル

野菜、果物入り、イ建康サラダ

使用食材

じゃがいも、とうもろこし、アボカド、チホ、トマト

イラスト



コメント

とうもろこしや、アボカドなどを入れてみました。
じゃがいもやチホ、トマトの量は多くて大丈夫です。

タイトル	ブルーベリーパン
使用食材	ブルーベリーパン
イラスト	 ブルーベリー パン
コメント	ブルーベリーたのしみ！

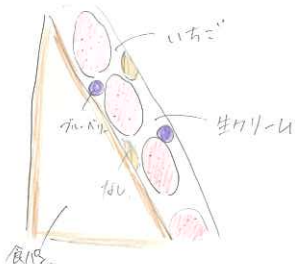
タイトル

果物沢山 サンドイッチ

使用食材

いちご、なし、ブルーベリー (そのとき旬のものをいれていいと思う)

イラスト



コメント

好きなフルーツを入れて、
見た目も可愛くなるようにしました。

タイトル

喫茶ホロアロ風 ハムサンド

使用食材

食パン、ハム、オリーブ油、マヨネーズ、味噌、レタス

イラスト



コメント

特別な物なんて使わなくて作れる！

食パンは見切り品の方が、具材との馴染みがいいので、
家計にも優しい！！

タイトル

ありきカツサンドウチ

使用食材

キャベツ、ハム、たまご、オニオン

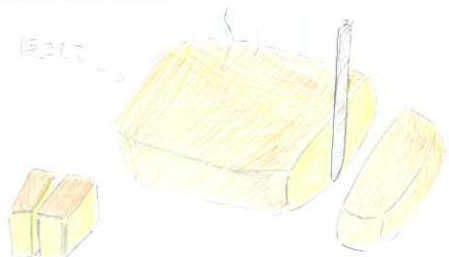
イラスト



コメント

野菜やたまご、肉などで栄養バランスを考えました。

タイトル	伏見スーパ
使用食材	キャハツとか
イラスト	
コメント	かえは、育てくたさ

タイトル	できたてふゆりゆかステラ
使用食材	強力粉、おりん、ほろみ、卵、さめ、サラダ油
イラスト	
コメント	デリバリーもできる できたてカステラ

タイトル

むらさきスムージー

使用食材

ぶどう、ブルーベリー

イラスト



コメント

果物がごろごろ入ってる。

タイトル	夏のフルーツゼリー
使用食材	ぶどう、ブルーベリー
イラスト	A hand-drawn illustration of a square jelly cube. The cube is light blue with darker blue lines representing the jelly texture. Inside the cube, there are several small, round fruits: blueberries and grapes. Labels with lines pointing to the cube indicate the ingredients: '寒天ゼラチン' (Agar/Jelly) points to the top surface, 'ブルーベリー' (Blueberry) points to a blueberry inside, and 'ぶどう' (Grape) points to a grape inside. The cube is sitting on a small, light-colored circular base.
コメント	ブルーベリーとぶどうをまんべんなく使う！ ゼリーを正方形の形にする！

タイトル	さわやかフレッシュゼリー
使用食材	(3.5とら, 1.5し, いちご, フルーベリ) - ホイップクリーム
イラスト	
コメント	とにせと果物をたくさん使う。

タイトル	フワフワ食感! バジルシードのはちみつレモンジュース
使用食材	バジルシード・水・レモン汁・はちみつ・氷・ミント (1:1) (300ml) (大さじ2) (大さじ3) (適量)
イラスト	・作り方: 1. ボウルにバジルシード、水を入れて15分置き、ザルにあげて水を切り干す。 2. ボウルにレモン汁とのはちみつを入れて、さらに水を入れて混ぜます。 3. 2の上に1とミントをのせて完成です。
コメント	バジルシードがツツサつたりのみじくりに、少なめにしたら良いと思います。 レモン汁と水を入れてるので、夏の暑い日にのみたくなるドリンクだと思います。

タイトル

夏野菜カレー、アール・アリのスムージー

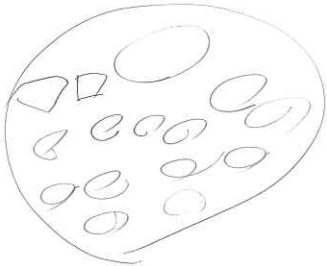
使用食材

えだまめ、ナス、トマト、じゃがいも、とうもろこし、梨、肉、米

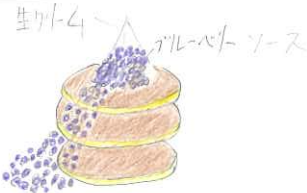
イラスト



コメント

タイトル	じかガ ハタ
使用食材	じかガ イモ とろもろこ (じゃがいも トマト)
イラスト	
コメント	いろいろなさいか たべるとか。

タイトル	西東京市の新鮮な野菜たっぷりトマトチーズフォンデュ
使用食材	トマト、チーズ、ブロッコリー、アスパラ、セージ、にんじん、パイン
イラスト	
コメント	トマト、チーズたっぷりの野菜たくさんチーズフォンデュ おいしくあったかい、

タイトル	ブルーベリーパンケーキ
使用食材	ホットケーキミックス、ブルーベリー、生クリーム
イラスト	
コメント	生クリームとブルーベリーをたくさん使う。

タイトル	じゃがいものとろとろカレー
使用食材	じゃがいも と トマト、カレー
イラスト	
コメント	じゃがいも と トマト 値段は509円

タイトル	野菜たっぷりパスタサラダ
使用食材	トマト、キュウリ、キャベツ
イラスト	
コメント	パスタにかけるドレッシングはお好みで!!

タイトル

西東京サラダ

使用食材

トマトキャベツピーマンとうもろこし

イラスト



コメント

野菜も多くつかい、ヘルシーなサラダです！

タイトル	カルピスとパンドラのゼリー
使用食材	パンドラ、カルピス
イラスト	
コメント	夏の果物パンドラを使う。パンドラの果とパンドラのジャムを使う。 その場で食べてもいいし、持ち帰って食べることもできる。

タイトル	キャベツコロック
使用食材	キャベツ、とうもろこし、
イラスト	
コメント	代には、玉ねぎや、少しひき肉を入れる。

タイトル	西東京夏野菜 ツァーマンオムレツ
使用食材	ウインナー、じゃがいも、トマト、ピーマン、枝豆、卵、とうもろこし、ケチャップ
イラスト	
コメント	夏野菜がたくさん使われている。 一品で野菜が多く取れる。

タイトル

西東京野菜たくあんミストローネ

使用食材

トマト、キャベツ、ドムジム、ベーコン、じゃがいも。

イラスト



コメント

野菜をたくあん使う。

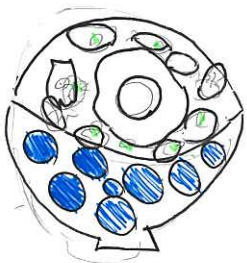
油をとりすぎず、おいしく食べられる。

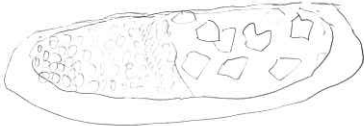
タイトル	西東京 野菜たっぷりシチュー
使用食材	じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、小松菜、とり肉、とうもろこし
イラスト	
コメント	西東京市でとれる野菜をたっぷりとしたシチューです。

タイトル	栄養満点!! ビターケーキ
使用食材	人参・ほうれん草
イラスト	 上に粉砂糖をかける 人参とほうれん草を細かくして混ぜる
コメント	野菜が苦手な人もケーキにしたら食べられる!! 美味しく栄養の取れちゃう一石二鳥のケーキです! 野菜の味はしますが、甘くない!

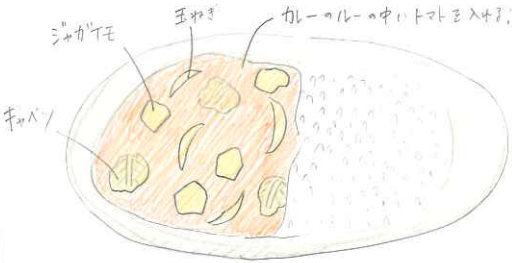
タイトル	キャベツとじゃがいも 回鍋肉
使用食材	キャベツ、ピーマン、豚肉、ネギ
イラスト	
コメント	西条市で生産量が多いキャベツを多く使いました

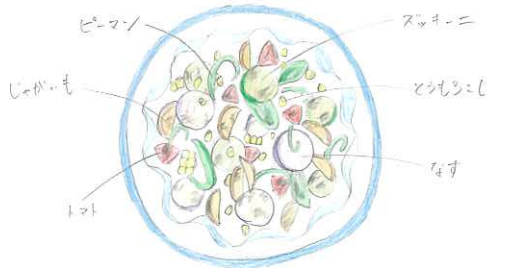
タイトル	めくめスハゲタイ
使用食材	チャベツ
イラスト	
コメント	チャベツが生産量1位なので使いました。とろとろ でおいしいです

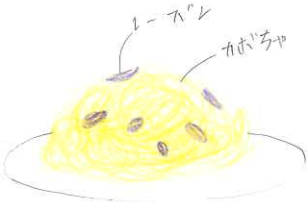
タイトル	西東京の味 めぐ玉丼
使用食材	白米、ニシキ、米、しょうゆ、ふりかけ、ねぎ
イラスト	
コメント	小さくうずらの卵を使う。

タイトル	西栗 野苺コロコロカレー
使用食材	人参、じゃがいも、肉 ^{（西栗市産じゃがいもOK）} 、たまねぎ、米（12ト）
イラスト	
コメント	これは、西栗市産の野苺を右にきつめたカレーです。米はあるからないけど、なにか西栗市のもので使ってくれよ、いいと思います。

タイトル	野菜カレー
使用食材	じゃがいも、にんじん、なす、とうもろこし、豚肉
イラスト	
コメント	お肉は少め、とにかく野菜を使う!

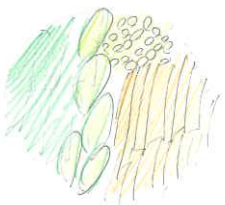
タイトル	キャバツとトマトのカレー
使用食材	キャバツ・トマト・ジャガイモ
イラスト	 イラスト ジャガイモ キャバツ カレーのルーの中トマトを入れる。
コメント	スタンダードなカレーとは違う野菜を入れたカレー！ トマトが苦手な人も、カレーに入れることで食べやすくなると思います！！

タイトル	西東京の夏野菜 カラフルグリルサラダ
使用食材	なす、じゃがいも、ピーマン、とうもろこし、ズッキーニ、トマト
イラスト	
コメント	西東京市特産の野菜を彩りよくたくさん使う!! こんがりと焼いた野菜にドレッシングをかけた一品! それぞれの野菜のうま味とドレッシングの酸味がピッタリ!!

タイトル	かぼ"ちゃとレーズンのサラダ"
使用食材	かぼ"ちゃ、レーズン
イラスト	
コメント	かぼ"ちゃをつぶしてレーズンとまぜ合わせる！ さっぱり味もいい。

タイトル	シュキッとフレッシュサラダ
使用食材	梨・りんご・大根・人参
イラスト	
コメント	果物と野菜を合わせたシュキシュキとする野菜です。 野菜嫌いな子も食べれるようにと考えました。 夏に食べて熱中しょう予防できたら良いと思います。 果物はフードロスとなってしまう皮もおかずに食べたら 環境にも良いので入水してみました。

タイトル	もりもり野菜サラダ
使用食材	レタス、トマト、しんがいも、ブロッコリー
イラスト	
コメント	色々な種類の野菜を使い、 みためもよくした。

タイトル	めぐみちゃんサラダ
使用食材	きゅうり、ほうれん草、とうもろこし、にんじん
イラスト	
コメント	色々の野菜のサラダを作ったよ

タイトル

西東京市野菜も使ったがデトサラダ

使用食材

じゃがいも、アボカド

イラスト



コメント

じゃがいもを丸ごと使う。
マヨネーズをいはい使う。
アボカドは小さく切ったほうがいい。

タイトル

西東京野菜たっぷりスープ

使用食材

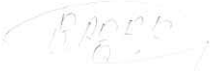
ほうれん草 長ネギ、人参、かぶ、じゃがいも

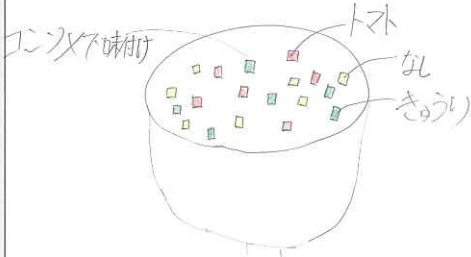
イラスト

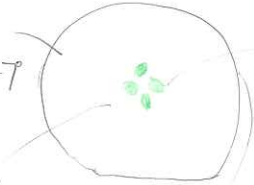


コメント

好き嫌いがない野菜をいれました。

タイトル	西東京野菜たっふりポトフ
使用食材	白菜、人参、じゃがいも、玉ねぎ、ウイナー
イラスト	
コメント	野菜をたくさん使った

タイトル	西東京野菜たっぷりスープ
使用食材	なしトマト、きゅうり、コンソメ
イラスト	
コメント	トマトとなしときゅうりを細かく切り刻み、コンソメで味付けしたスープです。

タイトル	じゃがいものスープ
使用食材	玉ねぎ、じゃがいも、生クリーム、枝豆
イラスト	じゃがいもと 玉ねぎのスープ  枝豆 上に生クリーム をかける。
コメント	色どりがよく、お女子みて「ハーブ系統」をトッピング

タイトル	めぐみちゃんトマトスープ
使用食材	トマト・キャベツ・ナス・じゃがいも・人参
イラスト	
コメント	心も体も温まる、西東京市の野菜をたっぷり使ったスープ!! トマトスープで煮込んでいるので、野菜が苦手な子でもやわらかくておいしく食べられます。

タイトル	コンソメスープに浸かるめくみちゃん達。
使用食材	キャベツ、人参、大根、玉ねぎ、じゃがいも
イラスト	
コメント	たくさんの野菜を取り入れて、色とりをよくし、野菜が嫌いな人もスルスル食べられるかなと思います。

タイトル	スイートポテト
使用食材	さつま芋
イラスト	 アルミのふき物台
コメント	さつま芋の甘さが引き立つまうなおいしさ！ 何個食べてもあきない味☆

タイトル	西東京野菜(アール) 冬み
使用食材	(アール) にわか とうもろこし・人参・パセリ / フライ・バター
イラスト	
コメント	主食系でなく、アール系でも美味しそう。 (肉は入るがアール系) パセリの生地の様なのでフライで、密かにバターと / パセリにアールは よく合う。 (アール系)

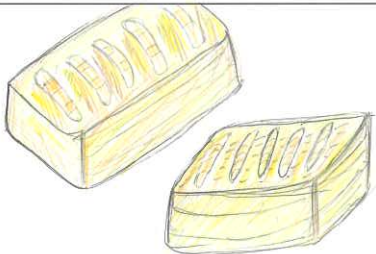
タイトル

梨まみれの梨パイ🍌🍌

使用食材

梨

イラスト



コメント

オシャレなものをいっぱい食べたい

「お、年、頃」💕💕💕

タイトル

梨のタルトタタン

使用食材

梨・卵・牛乳

イラスト



コメント

梨をたっぷり使う！生クリームとミントを土台のせて食べると
美味い！

タイトル

西東京市 梨のクラッシュセリー

使用食材

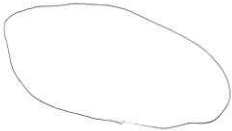
梨 パウダー

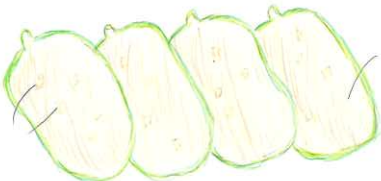
イラスト



コメント

みずみずしい梨をたっぷり使う。
暑い日におすすめのさわやかゼリー！

タイトル	チロリスイートポテト
使用食材	くつもいも、チロ、ミスター卵
イラスト	
コメント	たろ

タイトル	西東京市 野菜 たっぷり。ヒーマンのじゃが肉詰め
使用食材	ヒーマン、じゃがいも、梨、肉
イラスト	 肉とじゃがいもを混ぜている。 梨は食感が残る。 1cm x 3.5cm サイコロ杯
コメント	シャキシャキ食感！ 梨の甘さでヒーマンでもおいしく食べれる!!

タイトル

カラフル トマト ファルツ

使用食材

トマト、とうもろこし、えだまめ、じゃがりも、チーズ

イラスト

チーズは
とうもろこし
じゃがりも、
えだまめが
くりぬいた
トマトも



コメント

夏野菜を大量にっかちりです！

トマトはとりあまくりぬけるかたちでこれはOK

かきしはあってもいいです。

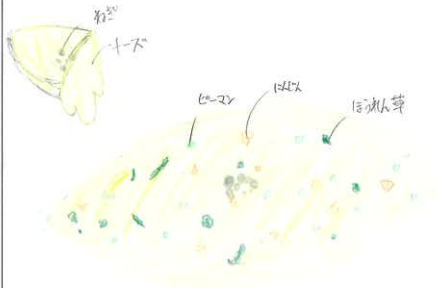
タイトル

あべこへ オムレツ

使用食材

卵・ピーマン・ナス・にんじん・ほうれん草・バター(7割ホエイ)・長ねぎ(上)
トッピング

イラスト



コメント

ナスと卵を野菜をマシマシ!
ピーマンはいたくで かわれる!

タイトル

西洋菜のラマトライコトリア

使用食材ニンニク、玉ねぎ、ズッキーニ、パプリカ、ナス、トマト、チーズ、白飯、
ブロッコリー、パセリ、鶏、豚、牛肉**イラスト****コメント**

6つの野菜を半分の割合でかき混ぜる。野菜が多いので御膳前。という。
また、ニンニクや野菜は1/2に2/3の塩、豚や鶏は半・野菜を減らしたりもくても
かき混ぜる。という。そうすれば、これもあまりかき混ぜない。という。

参考にしたサイト → cookpad.com/recipe/635931 と www.100.jp/29162-12171111-1351

タイトル

じゃがいもコーンチーズグラタン

使用食材

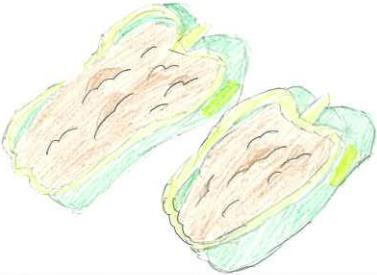
じゃがいも・とうもろこし・チーズ・トマト など...

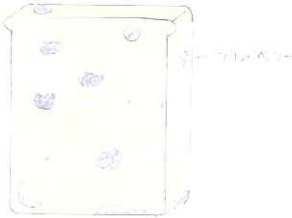
イラスト



コメント

チーズをたっぷり
じゃがいもを(1/2は)

タイトル	ポーランドでも大丈夫！ ポーランドの肉詰まり
使用食材	ポーランド 合りひき肉 玉ねぎ
イラスト	
コメント	ポーランドはおいしいあまり好きじゃないという人が多けれど、ポーランドの肉詰めはポーランドの苦み末も肉やたれの味でおいしいと思うので、好きじゃない人も食べてほしいと思います。から、ポーランドの肉詰めを選びました。

タイトル	ブルーベリー・パウンドケーキ
使用食材	ブルーベリー・薄力粉・ベーキングパウダー・砂糖・卵
イラスト	
コメント	ブルーベリーを沢山使う! 大きさを調節すれば、食べやすくておいしい!

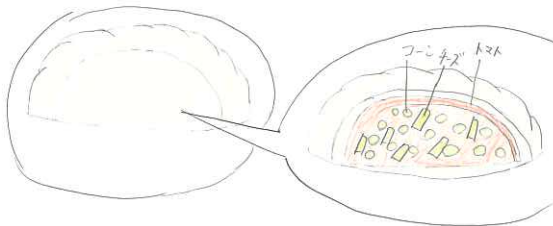
タイトル

ピザ"風キョーサ"

使用食材

トマト、チーズ、とうもろこし

イラスト



コメント

トマトがキレイな人でも、みんな好きなキョーサをアレンジしてみれば、食べやすくなると思いました。

タイトル

勢いで出来た、みんなの冷やし中華

使用食材

ハム、トマト、きゅうり、卵、麺、ごま

イラスト



コメント

これ一フデー〜五君羊までの食材が入っている、おいしい冷やし中華はいかかですか？
しかもほとんどが西東京で取れた食材ですよ！！

タイトル

おいしい！西東京産野菜たっぷりうどん

使用食材

豚バラ、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、しょうが、にんにく、うどん

イラスト



コメント

野菜が多く入っている。量が多い

タイトル

メグミチャーハン

使用食材

シラス、小松菜、トマト、とうもろこし、人参

イラスト



コメント

西京漬有つた食材をたくさん使っ
てる

タイトル

夏野菜のさっぱり五目 冷やし中華

使用食材

中華麦、とり肉、トマト、さっぱり、なも、タマゴ

イラスト



コメント

この夏にピッタリのさっぱりして西東京野菜のかで
体の内側からすすしくし熱中症を防ぎます

タイトル

西東京とても冷たい! 冷やし中華

使用食材

トマト、きゅうり、卵、ハム

イラスト



コメント

とても暖かい夏にぴったりの冷やし中華! 夏が旬のトマトときゅうりを使っているからいつもより美味しく食べられる。

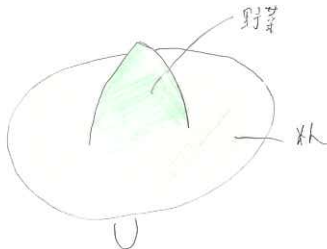
タイトル

西東京めぐみちゃんぽん

使用食材

キャベツ、ゆら、玉ねぎ、そらげ、コーン

イラスト



コメント

栄養が多く、みんなが好きなラーメン！

やさしい食事で、みんなが元気に生活できるように！

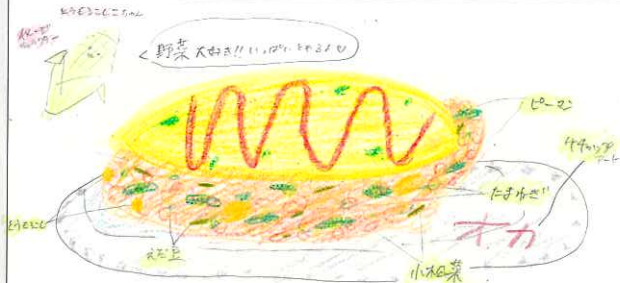
タイトル

かさ増し！絶品 オカライス♡

使用食材

おから・たまご・たまねぎ・ピーマン・えだ豆・小松菜

イラスト



コメント

かさ増ししてる分、低コストです() でもかさ増しを感じさせない
 おいしい!! これは異国() がないから 西東京市の野菜をた、39リです!!
 生活習慣病もふせがらうよ! カロリーも低くてグイッと中々、アツいおからに
 “オカ” なんで オカライスを オカライメント 変えた
 て人にあげるから()

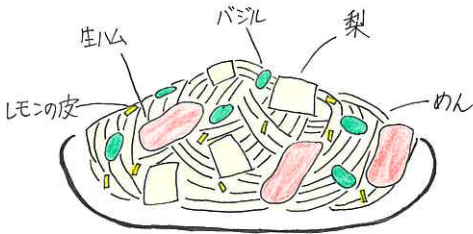
タイトル

梨と生ハムの冷製パスタ

使用食材

梨、生ハム、パスタ、バジル、レモンの皮

イラスト



コメント

- ・梨と生ハムの相性抜群!
- ・冷製パスタなので、暑い時でもおいしく食べられる!
- ・梨は水分が多いので、熱中症対策にもなる!

タイトル	夏野菜たっぷりカレー
使用食材	トマト、ジャガイモ、ズッキーニ、パプリカ、ひき肉、カレールー
イラスト	
コメント	角切りを1つ1つが小さいので野菜が苦手な人でも食べやすい パプリカの黄色や赤色、ズッキーニの緑色も入っていて、いろいろな いいカレーになる。

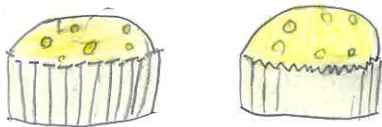
タイトル

おいしいロコロ蒸しパン

使用食材

ロコロ2L

イラスト



コメント

「ロコロ」西東京市でとれたと
うロコロをたこさんつかったカップケーキ
です。

タイトル	めぐみフルーツ
使用食材	さつまいも、じゃがいも、人参、かぼちゃ、ズッキーニ、ゴーヤ
イラスト	 さつまいも じゃがいも ズッキーニ かぼちゃ ズッキーニ ゴーヤ
コメント	じゃがいもやさつまいもなどのいも類だけでなく、人参やかぼちゃなどの野菜とたくさん使う。

タイトル

梨とトウモロコシの季節のサラダ

使用食材

梨 トウモロコシ 塩 ブラックペッパー
レモン汁

イラスト



コメント

梨はそのまま食べられるのも美味しいけれど、
食材としても是非。爽やかな梨の甘と
トウモロコシアツ一品!

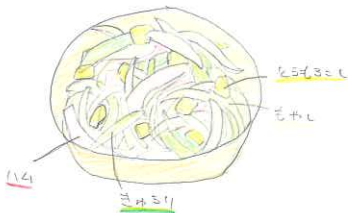
タイトル

とうもろこしすし

使用食材

とうもろこし, もやし, ハム, きゅうり

イラスト



コメント

もやしは豆もやしでも○

もやしはゆでなくてもいい。

タイトル	西東京くだものと、ハムのマリネ
使用食材	梨、葡萄、生ハム、EXオリーブオイル、ハーブ、レモン、塩、胡椒
イラスト	
コメント	冷して食べることにより、ハーブやレモン、梨、葡萄の爽やかさがひきたつので、暑い夏にぴったり。

タイトル	サッパリスライスサラダ☆
使用食材	もやし、大根、にんじん、きゅうり、梅
イラスト	
コメント	手順が簡単で作りやすい！ 入っている梅が熱中症防止になるかも？！ サッパリしたい夏にオススメの料理です！！

タイトル	めくみちさんのカリカリポテトサラダ
使用食材	じゃがいも・とうもろこし・キャベツ・にんじん・きゅうり
イラスト	
コメント	お肉の取り立ての野菜をたくさん使う。

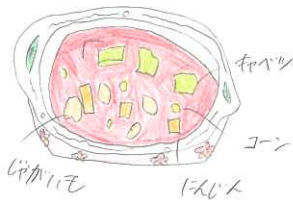
タイトル

具たくさん夏野菜トマトスープ

使用食材

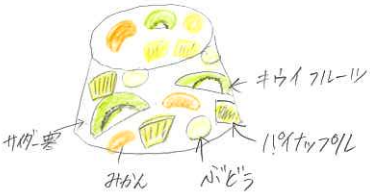
キャベツ, ジャガイモ, にんじん, トマト, コーン

イラスト



コメント

この野菜スープは夏野菜がたくさん入っており、栄養満点です。特に西東京市で多く取れるキャベツを入れておき、味を楽しんでもらいたいです。

タイトル	ひんやりフルーツごろごろ寒
使用食材	ハイナップ・ぶどう・キウイフルーツ、みかん
イラスト	
コメント	フルーツをたっぷり入れて、満足感が得られる。また、サイダー寒を使うことで、ひんやりとすっきりと食べることができる。

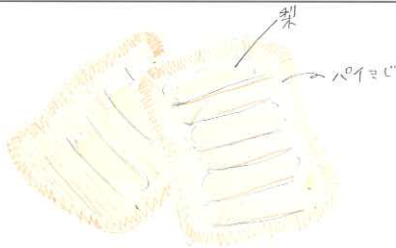
タイトル

西東京の梨パイ

使用食材

梨

イラスト



コメント

西東京の梨をゴロゴロ使った、アップルパイならぬ、梨パイ。
手の平、ぐらゐのサイズで簡単に食べられる。

タイトル	栄養満点めぐみちゃんスムージー
使用食材	ブドウ(種ありでも◎)、ブルーベリー、ココナツウォーター(または水)、氷ヨー
イラスト	やっぱりミント
コメント	学校では出たことのないスムージーにしてみました。 やっぱり小学生や中学生、僕も甘いものが好きだと思うので スムージーにしました。ジュースより健康でいいかなと思いました。

タイトル	ナシ たっぱり カルピス×ナシゼリー
使用食材	ナシ ナシ カルピスゼリー (ゼラチン)
イラスト	 ナシのフンポート ナシゼリー カルピスゼリー
コメント	ナシのさっぱりとした甘さを味わえる

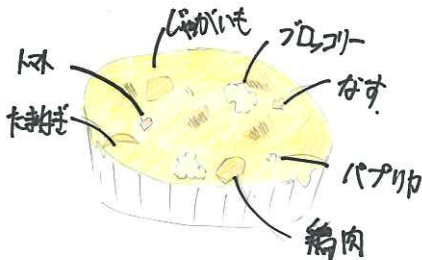
タイトル

野菜たっぷりめぐみちゃんグラタン

使用食材

チーズ、ジャガイモ、トマト、たまねぎ、なす、パプリカ、鶏肉

イラスト



コメント

夏バテに負けないため野菜、肉をいっぱいいれました。
チーズも容器から少し出るくらいいっぱいいれました。

タイトル

西東京野菜のたこ焼き風ポテト

使用食材

白菜 ジャガイモ キャベツ

イラスト



コメント

生地ではなくジャガイモを使った たこ焼き風ポテト

刻んだ白菜、キャベツを入れて 美味しい大阪の料理をさらに楽しむ
たこ焼きより大きく!

アレンジで

タイトル	めく21 ちゃんぽん
使用食材	玉ねぎ、米 入たまご、にんじん、ソーセージ、グリーンピース
イラスト	
コメント	野菜をたくさん入れた。簡単にすぐ作れる

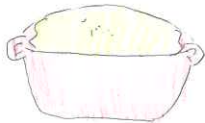
タイトル

溶岩パスタ

使用食材

チーズ、ニンジン、玉ねぎ、にんにく。

イラスト



コメント

チーズをたっぷり使う。

シートソースにチーズをのせて焼く。

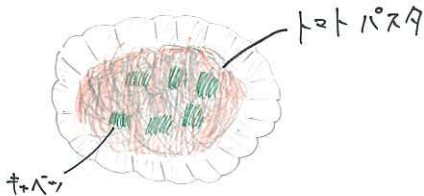
タイトル

西東京 パスタ

使用食材

トマト キャベツ 麺

イラスト



コメント

西東京市で取れるトマトとキャベツを使って
おいしく食べられるように！

タイトル	めく"みちゃん キッシュ
使用食材	ほうれん草、ベーコン、しめじ
イラスト	
コメント	まわりはカリカリ、中心はし。とリフワフワのキッシュ！

タイトル

梨のタルト

使用食材

梨
木

イラスト



コメント

梨の甘さを活かしてほしいです。

タイトル

ごはんもりもり、めぐみちゃんも、モーリモーリ!!

使用食材

キャベツ、ほうれん草、パプリカ、ごはん、キムチ

イラスト



コメント

このチャーハンはめぐみちゃんの顔の色を使って
チャーハンにしました。
めぐみちゃんのことをいつでも思い出せるように作りました。

タイトル	めぐみちゃんぽん
使用食材	キャベツ・コーン・もやし・豚肉・かまぼこ・えび
イラスト	
コメント	麺類はどれも人気の給食なので麺と一緒に 西東京市の新鮮な野菜を食べてほしいです！

タイトル	めぐみちゃんごはん
使用食材	ほうれん草 とろろこし お米 枝豆
イラスト	
コメント	野菜を多く使うごはん。ほうれん草、とろろこし、枝豆をごはんの中に混ぜて作るごはん。

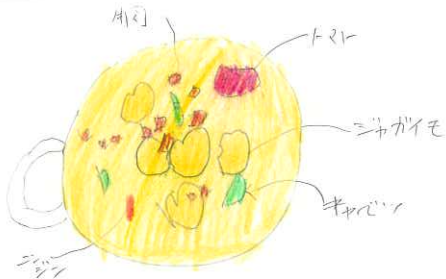
タイトル

西東京野菜カレースープ

使用食材

キャベツ、ニンジン、ジャガイモ、トマト、牛肉 カレー

イラスト



コメント

西東京市の野菜をたっぷりつけたカレースープ。
イラストの倍ほど野菜をつかておいしく作る。

タイトル

西東京キーマカレー

使用食材

米、ナス、ピーマン、じゃがいも、にんじん、肉

イラスト



コメント

栄養たっぷりの野菜がカレーのおいしさを引き立てくれる!!

タイトル

西東京野菜カレー

使用食材

ナス、ピーマン、中玉トマト、黄パプリカ、赤パプリカ、牛肉、カレーウ、米

イラスト



コメント

たくさんの野菜を使って、生徒1人1人が美味しく食べられるカレーです。

タイトル	めくみちゃんグリーンレサラダ
使用食材	スタップエントウ トマス 水菜 トウモロコシ キュウリ
イラスト	
コメント	・西東京市産のスタップエントウ、レタス、トウモロコシ、キュウリを使用 ・夏の暑い時に食べることを想定、具材も水々しいものにした。 ・緑がテーマ、トウモロコシをやることで小学生もおおいに食べられる ・味つけは、冷涼感をもたせるためにレモン汁と塩です。はり。

タイトル

めづみちゃんトマトスープ

使用食材

トマト、じゃがいも、とうもろこし、ナス、チャベツソ

イラスト



コメント

ナスが苦手な人も甘いコーン等とあわせて食べたら
美味しく食べられるんじゃないかと思った

タイトル

夏野菜のスープ

使用食材

鶏ささみ肉、トマト、なす、きゅうり、じゃがいも、塩、だし(昆布)

イラスト



コメント

味がシンプルなので食べやすいと思います。

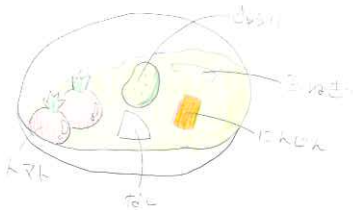
タイトル

めくみ かん梨 ホット サラダ

使用食材

ホット、玉ねぎ、梨、きゅうり、にんじん

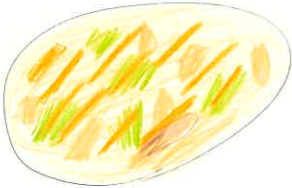
イラスト

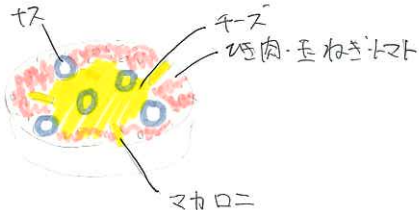


コメント

梨、きゅうり、にんじんは平たく切る。

梨はシャキシャキ、具だくさんサラダ。

タイトル	メグミちゃんスープ° (コンメ)
使用食材	人参、ジャガイモ、タマネギ、ソーセージ、キャベツ、ブロッコリー
イラスト	
コメント	西東京の野菜をたっぷり使用した、やさしい味のコンメスープ°です。

タイトル	西東京野菜たっぷりマカロニ
使用食材	トマト・ナス・チーズ・マカロニ・玉ねぎ・ひき肉
イラスト	
コメント	野菜をたくさん使う チーズをたくさん使う

タイトル

めぐみちゃんスープ

使用食材

トマト・ピーマン・キャベツ・とうもろこし
にんじん・じゃがいも・玉ねぎ・ベーコン

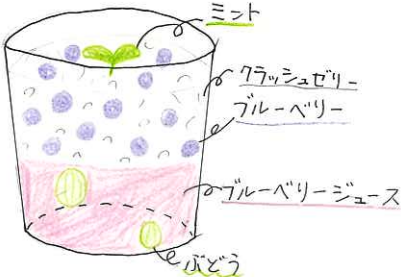
イラスト



コメント

具たくさんで栄養満点のスープです！
トマト味(ミネルトコーネ風)で食べやす
いと思います！

タイトル	野菜たっぷりスープ
使用食材	セリナー、レタス、じゃがいも、人参
イラスト	
コメント	レタスとスープの組み合わせが良くてもおいしいです。

タイトル	めぐみちゃんのフルーツクラッシュゼリー
使用食材	ブルーベリー・ぶどう・ミント
イラスト	
コメント	めぐみちゃんカラーのピンクと緑を入れました。 西東京市の農園で、たくさんぶどうとブルーベリーが 育てられていたので、使ってみようと思いました。 ブルーベリーと、ぶどうでさっぱりすると思います。

タイトル

めくみちゃんトースト

使用食材

食パン、卵、ツナ、キャベツ、トマト

イラスト



コメント

具たくさんでお腹がいっぱいになる!
栄養も取れて頑張れる。

タイトル	西東京ピザトースト
使用食材	ピーマン、トマト
イラスト	 ピーマン トマト
コメント	調理時間が短く、野菜がたっぷり摂れる。

タイトル

ブルーベリー 蒸しパン

使用食材

ブルーベリー ぶどう

イラスト

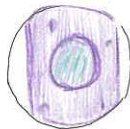
通常



当たり



ぶどう入り



蒸しパンの中

コメント

ブルーベリー味の蒸しパンで中に小さいブルーベリーが
ちりばめられています。またいくつか当たりがあり、
当たりには、ぶどうが中に入っています。

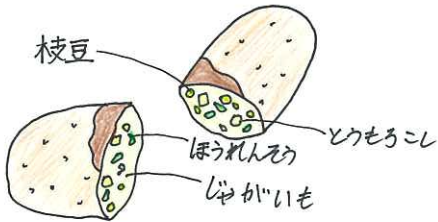
タイトル

めぐみちゃんコロッケ

使用食材

じゃがいも、枝豆、とうもろこし、ほうれんそう

イラスト



コメント

野菜をたっぷり使用したコロッケです!

タイトル	ナスのペリカルトック
使用食材	ナス、チーズ、ホットケーキミックス
イラスト	 中にナスを入れる 外はホットケーキミックスと同じ
コメント	ペリカルトックのソーセージをナスにかぶる。 ナスはまるごと。

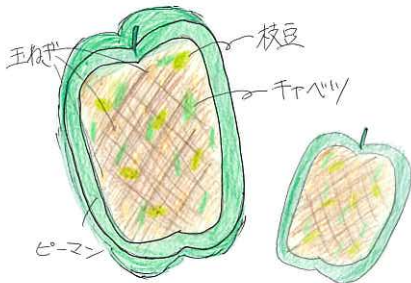
タイトル

西東京夏野菜たっぷりハンバーグ

使用食材

ピーマン、玉ねぎ、キャベツ、枝豆、(肉)

イラスト



コメント

西東京市の野菜がたっぷり詰ったハンバーグです!
そのため、普通のハンバーグより、野菜をたっぷり使っ
ています! 食べている食感も楽しいハンバーグです! ♪

タイトル

ヒューマン①肉結め

使用食材

玉ねぎ、ヒューマン、キャベツ、きゅうり、トマト

イラスト



コメント

美味しい、多分。

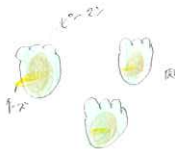
タイトル

元気モリモリ ピーマンの肉詰め

使用食材

ピーマン ひき肉 (チーズ)

イラスト



コメント

中にチーズを入れたらとってもおいくなる!

タイトル

元気100%!! トマトとナスのめぐみちゃんミルフィーユ

使用食材

トマト・ナス・豚肉・ピザ用チーズ・たまねぎ
にんにく・パセリ

イラスト



(この順で層になっている)

チーズ

豚肉

たまねぎ

トマト

ナス

コメント

豚肉は、にんにくを使って香ばしくTるように焼く。
ナスは苦手な人も多いと思うが、トマトやたまねぎのうまみ・
チーズのまろやかさとマッチするのでぜひ美味しく食べてほしい!
野菜のコクが詰まっているので食欲欠がない夏にもバッチリ!!

タイトル

めぐみちゃんのため

使用食材

キャベツ、豚肉

イラスト



コメント

食材がたくさん入ってないから
キャベツそのものの味を楽しむ。

タイトル

栄養満点のハンバーグ

使用食材

ひき肉、おから、玉ねぎ、ピーマン、コーン

イラスト



※お肉はホ
ゲなので
ハゲ.

コメント

やよいもたくさんと食べてもしっかりハン
バーグが食べたい子どもも食べられるようなメニュー
です。

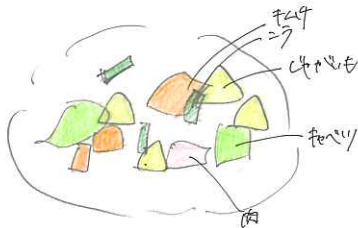
タイトル

キャベツ、じゃがいものおムチカレー

使用食材

キャベツ、おムチ、ニラ、肉、じゃがいも

イラスト



コメント

西東京市の新鮮な野菜を使っておムチカレーにしたもの。
ニラは少し多め、キャベツも多い方が美味しいと思う。

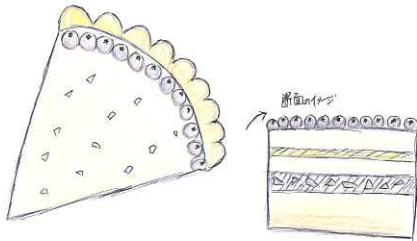
タイトル

めぐみちゃんのブルーベリータルト

使用食材

ブルーベリー (冷凍のと、生のもの) クリームチーズ ホルケミックス 卵 砂糖 レモン果汁

イラスト



コメント

クリームチーズがほんのり香る、クリーミーなタルトが理想的です。
 冷凍ブルーベリーをクリームと混ぜ、見た目をきれいにしています。
 タルトの生地は、ややゆずゆず、しっとり、合っているとします。
 ブルーベリーは、クセが少なく誰でも食べやすいと思います。

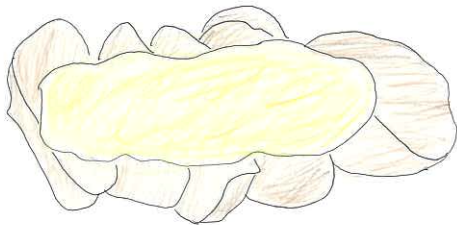
タイトル

西東京野菜の千キン南蛮

使用食材

千キン南蛮に必要な食材、玉ねぎ、キャベツ

イラスト



コメント

野菜のシャキシャキを生きる！
たくさん食べても飽きないおいしさ！

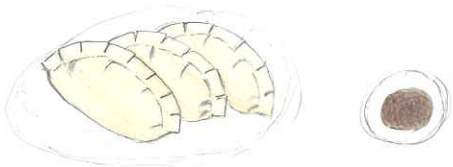
タイトル

ミニキャーザ (3セット)

使用食材

キャベツ. ニラ. ひき肉. しょうが

イラスト



コメント

ミニサイズなので、1口で食べることができて!!
キャベツ. ニラ はじめて、野菜もちゃんと取り入れた!
しょうがも入れて、よりキャーザっぽくした!!!
絶対においしいはず!

タイトル

緑黄色ライス

使用食材

枝豆、とうもろこし、白米

イラスト



コメント

塩でゆでた枝豆とむしたとうもろこしをたくさん使う。

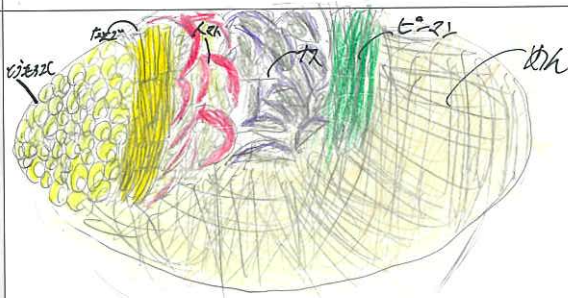
タイトル

野菜たっぷりめぐみちゃん冷やし中華

使用食材

トマト、とうもろこし、ピーマン、ナス、小麦粉めん、たけのこ、卵

イラスト



コメント

西東京市の夏野菜をたっぷり使った栄養満点の冷やし中華です。

000189

タイトル

西郷 びやしちが!!

使用食材

トマト・モリ・卵・めん・ハチ

イラスト



コメント

はい

タイトル

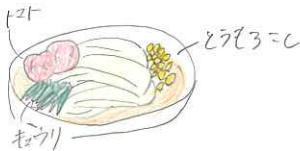
使用食材

イラスト

コメント

野菜たっぷり冷やし中華

トマト、キュウリ、とうもろこし



夏やさいをたくさんいれて栄養たっぷり！
食欲がよい人も、めんたがから、たくさん食べられる。
る。

タイトル

めぐみちゃん いそとり うどん

使用食材

ねぎ、ほうれんそう、かぼち、にんじん、とりにく

イラスト



コメント

野菜たっぷり の うどんです。
いろいろな色の野菜にしました。
野菜がきらいでも食べられようといろんな
野菜を入れました。

タイトル

西京里野菜シラスコハン

使用食材

枝豆、大根、シラス

イラスト



コメント

大根は、シラスに合えうに大根おろしにした。
まぜなくてもいい。 野菜をたくさん使う。

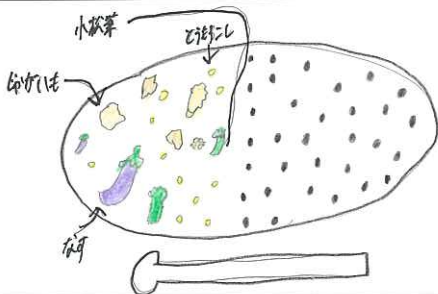
タイトル

野菜タめのおいしいカレーライス

使用食材

じゃがいも・小松菜・とうもろこし・なす

イラスト



コメント

・野菜たくさん
・おいしい

タイトル

オクラのサラダ

使用食材

オクラ、ネギ

イラスト



コメント

オクラをたくさんかった ねばねばしたサラダ

タイトル

オクラとコーンのサラダ

使用食材

オクラ、とうもろこし、ツナ(マヨネーズ、しょうゆ)

イラスト



コメント

野菜の種類が少ないため、たくさん使う。
食感を楽めると、思う。

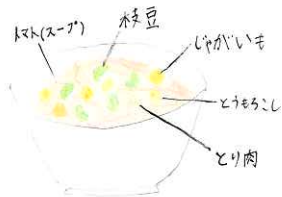
タイトル

彩りトマトスープ

使用食材

トマト、とうもろこし、枝豆、じゃがいも、とり肉

イラスト



コメント

西東京市のカラフルな野菜をたっぷり使ったトマトスープ。手軽に栄養をたくさん取ることができ
る。

タイトル

うどんとトスト

使用食材

うどん トスト

イラスト



コメント

うどんとトストを一緒にのむ

タイトル

愉快的な野菜

使用食材

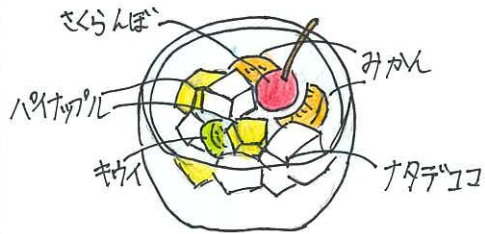
トマト ぶどう

イラスト



コメント

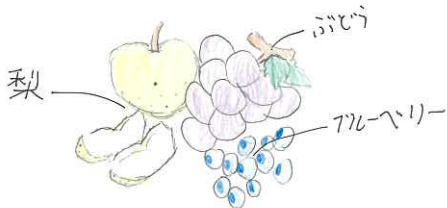
トマトとぶどうをぬいで出してほしい!!!

タイトル	果物たっぷりリッツポンチ
使用食材	さくらんぼ、キウイ、みかん、パイナップル、ナタデココ
イラスト	
コメント	果物を沢山使う! さっぱり感を出すために、サイダーなどを使う! ナタデココで食感が楽しめる。

タイトル 西東京市フルーツの3種盛り

使用食材 ぶどう・梨・ブルーベリー

イラスト



コメント

体に良く、美味しいフルーツを3種類盛り付けて、健康にも良い！

タイトル	ミックスジュース
使用食材	ブルーベリー、ぶどう、牛乳
イラスト	
コメント	ふだん給食は食べないブルーベリーとぶどうを、 食べやすく飲ませます。

タイトル	フルーツ もりもり ヨーグルト
使用食材	ヨーグルト、ブルーベリー、いちご、ぶどう、はちみつ
イラスト	
コメント	みんなの好きな甘い果物とヨーグルトの組み合わせは絶品さらに はちみつをかけても、おいしい。

タイトル

果物づくし in the ねし

使用食材

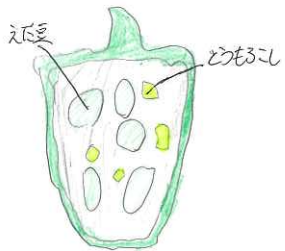
ねし、いちご、ぶどう、パルゼット

イラスト



コメント

デザートとして、食べてね!!

タイトル	ピーマンの肉づめ
使用食材	ピーマン・豚肉・とうもろこしいえ大豆
イラスト	
コメント	・ピーマンが嫌な人にも食べやすい ・安い ・色んな野菜がつかえる

タイトル	ブルーベリーチーズケーキ
使用食材	ブルーベリー, チーズ, ケーキ, ミント
イラスト	
コメント	

タイトル	梨のヨーグルトケーキ
使用食材	梨・ヨーグルト・小麦粉・たまご・砂糖
イラスト	
コメント	梨をケーキの上に乗せる

タイトル	ブルーベリーチーズタルト
使用食材	ブルーベリー、クリームチーズ、タルト生地 など...
イラスト	ブルーベリームス 的な せみ  クリームチーズ
コメント	ブルーベリーを使いまくる! 大きいサイズと小さいサイズの両方を作ってもいいと思う!

タイトル	夏野菜アヒージョ
使用食材	トマト・じゃがいも・ナス・えだまめ・えび・いか
イラスト	
コメント	10人との相性は抜群です。 熱々なのはもっとおいしいです。

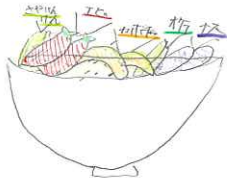
タイトル

夏野菜の 7んぷら丼

使用食材

ナス、カボチャ、エビ、オクラ、きんぴら

イラスト



コメント

ホリユームがあってお腹にはいりやすい。

野菜をきんぴらと取れる、野菜がおいしくて、揚げたことには、
食べやすい。

タイトル

枝豆ととうもろこしのかき揚げ

使用食材

枝豆、とうもろこし

イラスト



コメント

枝豆と、とうもろこしをたくさん使う。

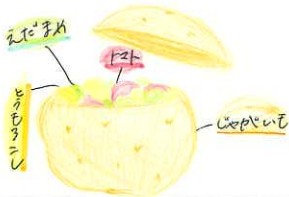
タイトル

ジャガイモの中からこんにはち!!

使用食材

塩
ジャガイモ トマト えだまめ とうもろこし バター

イラスト



コメント

ジャガイモを入れ 中物 にして野菜を入れる!!

タイトル

ミニグラタン

使用食材

じゃがいも、トマト、エシ

ソフ ↓

イラスト



コメント

小土めのグラタンで
おなかかすいたとき
に食べる。

タイトル

野菜たっぷりポテトグラタン

使用食材

じゃがいも・トマト・とうもろこし・ズッキーニ・にんじん・チーズ

イラスト



コメント

野菜が苦手な人でもグラタンならチーズや他の具材もあっておいしく食べれるようになるんじゃないかと考えてこのようなものをつくってみました！

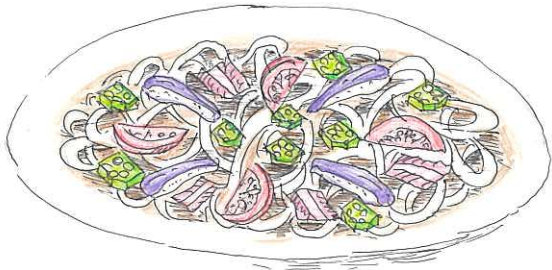
タイトル

夏野菜 たっぷりうどん

使用食材

うどん、麺つゆ、トマト、ナス、オクラ、豚肉

イラスト



コメント

夏野菜をたっぷり使う！

色とりどり！（赤・緑・白・紫）

タイトル	西東京市の野菜を使ったうどん
使用食材	うどん、トマト、とうもろこし、えだまめ
イラスト	
コメント	トマト、枝豆、とうもろこしをなるべくたくさん使う。

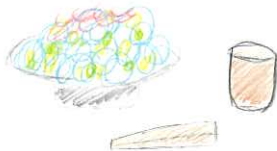
タイトル

夏の冷やしそうめん

使用食材

ニおろせたトコト、えだまめ、とうもろこし
そうめん、めんつゆ

イラスト



コメント

冷やした、そうめんのの上にはニおろせたトコトをおろし器で
けおろ、その上には、ニおろせたえだまめと、とうもろこしをのせる。

タイトル	カラフル そうめん
使用食材	きゅうり、にんじん、トマト
イラスト	
コメント	野菜がたくさん入って、冷たい！！ 夏にぴったりで、食べやすい にんじんが星がたてかわいい

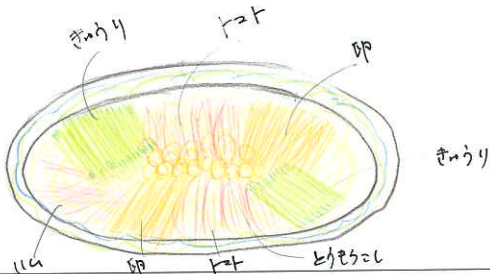
タイトル

お美味さ いっぱい 冷し中華

使用食材

きゅうり、トマト、卵、とりもろこし、いん

イラスト



コメント

- ・夏に食べたい野菜が沢山入ってるよ!
- ・野菜が苦手な人でも美味しく食べられるからオススメ!
- ・具材たくさんで美味しくup!!

タイトル

西東京野菜のラタトゥユ焼きカレー

使用食材

トマト・ナス・ピーマン・枝豆 オクラ・たまねぎ・人参・とり肉・チーズカレー

イラスト



コメント

野菜がたくさん入っているため、
夏の暑さによる疲労の回復に役立ちます！

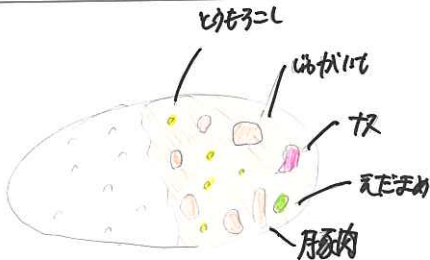
タイトル

夏野菜ゴロゴロめいみちゃんカレー

使用食材

えだまめ、じゃがいも
ピーマン、ナス、とうもろこし 豚肉、米

イラスト



コメント

夏野菜がたっぷり入っていて、一度に
夏野菜のおいしさが味わえる。

色も色々な夏野菜が入っていて、見た目もきれい

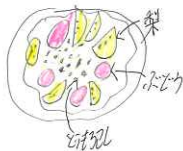
タイトル

西京めくみサラダ

使用食材

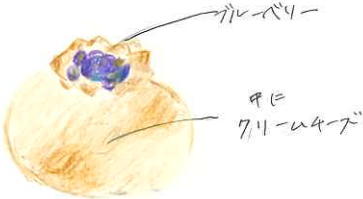
ぶどう、梨、おろし、塩

イラスト



コメント

色々な食感が感じられる料理になったと思います。

タイトル	ブルーベリーとクリームチーズのミルクブレッド
使用食材	・ブルーベリー ・クリームチーズ
イラスト	 ブルーベリー クリームチーズ
コメント	ブルーベリーをジャムと、果て2種類にして、のせる クリームチーズはさっぱりとにもなるわ！

タイトル	フレッシュサラダ
使用食材	トマト じゃがいも マヨネーズ
イラスト	
コメント	ジュシーでおいしい。持ち帰りもできる。

タイトル	枝豆 ジャーキー
使用食材	枝豆
イラスト	
コメント	枝豆をフードドライヤーで乾燥すると美味しくて ヘルシーなおやつ

タイトル	じゃがいものバターソテー
使用食材	じゃがいも、バター、しょうゆ
イラスト	
コメント	シンプル 2 " うまいほうがいり。

タイトル	西東京、夏のハ°Fエ
使用食材	ブルーベリー、ぶどう、梨
イラスト	
コメント	下からバニラ、ぶどう、ブルーベリーの順で入れる。 くだものをたくさん使う。 キレイに並べる。

タイトル	ブルーベリーシロク
使用食材	ブルーベリー, 牛乳
イラスト	 ブルーベリージュース 牛乳
コメント	甘くておいしい上に、目にいいジュースです。

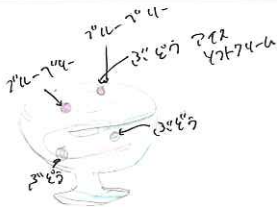
タイトル

おいしい夏のアイス

使用食材

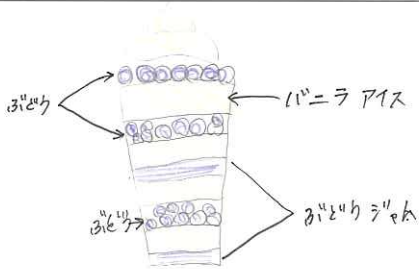
ブルーベリー、ぶどう

イラスト



コメント

暑い夏にぴったりのアイス

タイトル	めく"みちゃんふいと"う パフェ
使用食材	ふいと"う
イラスト	 ふいと"う バニラアイス ふいと"う ふいと"う ふいと"う
コメント	おいしいとおいしい!! めたくて 夏はピッタリです。

タイトル	紫パフェ
使用食材	ぶどう、ブルーベリー、フレーク、生クリーム
イラスト	
コメント	夏の果物の中にブルーベリーとぶどうがあったので 紫色の料理にしたいと思い、フルーツならパフェかなと 考えこの料理を作りました。

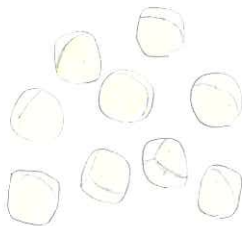
タイトル

ココロポラト (cardato)

使用食材

加熱マッシュポテト、かたくりこ、【マヨネーズ】、【バター】

イラスト

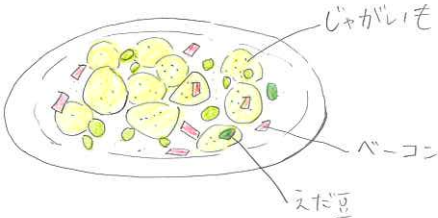


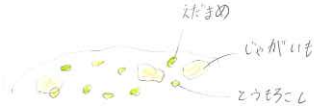
コメント

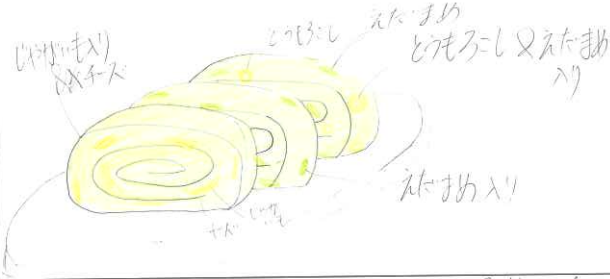
じゃがいもをかたくりこにすること、おぼろさか、冷して食物繊維が
とれることが出来る。

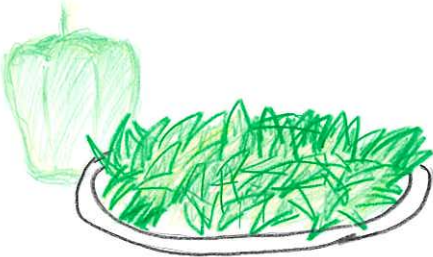
家でも簡単に作れるのでオススメ!

タイトル	なすと肉のいためたもの
使用食材	なす ひき肉
イラスト	
コメント	みんなが好きな味です。栄養も取れます。 ご飯がよく進みます。

タイトル	超美味! ジャガイモとえだ豆のんにく炒め
使用食材	えだ豆 ジャガイモ にんにく バーコン
イラスト	
コメント	にんにくと コショウを使って味つけをする。 えだ豆をジャガイモより多くする。 ジャガイモは食べやすくするために一口で食べれるサイズにする。

タイトル	野菜のための シチュー
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	シチューから飲めて、体を温められる。お肉入れたりするなどアレンジしやすい。牛乳をいっはい使う。 意外とお腹にたまる。持ち帰りにはできない。 西東京市で育てた野菜を34種類摂ることができた。 パンおたいなと 一緒に食べたり

タイトル	西東京野菜のたまご"巻き"
使用食材	じゃが"も" , えだ"め" , と"うもろ"に"し"
イラスト	
コメント	ミの3つとあと自分の好きなふわふわな卵焼き！ のを2つで1セット！冷めても ！ (1セット ち"こ"入リ)

タイトル	シャキと! 大人も大好き無限ピーマン
使用食材	ピーマン, 白たし, こりま, さけフレーク ^{もしくは塩こんぶ}
イラスト	
コメント	ピーマンを少しいためるから、いためずきなようにする。 白たしは入れすぎず、さけフレーク(もしくは塩こんぶ)の風味を残すようにする。 ^{シャキとした食感を残す}

タイトル

シャキッとジュワッと! アスパラの豚巻き

使用食材

アスパラガス, 豚肉

イラスト



コメント

とてもおいしく、ご飯がすすみます。
アスパラを巻くだけなのでとても簡単

タイトル	ロールキャベツ
使用食材	お肉と キャベツ
イラスト	
コメント	お肉をキャベツで"包み"ます。 とても人気になると思います。

タイトル

ホイコーロー

使用食材

ピーマン、キャバツ、豚肉

イラスト



コメント

野菜をたくさん使う
タレは醤油などで作る美味しい物
ご飯に合わせて丼にもできる。

タイトル	野菜ごごろめくみちゃんスパゲティ
使用食材	トマト・ピーマン・じゃがいも・ナス
イラスト	A hand-drawn illustration of a spaghetti dish. The spaghetti is represented by a tangled mass of yellow and orange lines. Various vegetables are scattered on top: green bell peppers (labeled 'ピーマン'), purple eggplants (labeled 'ナス'), and yellow potatoes (labeled 'じゃがいも'). A red line points to the tomato sauce (labeled 'トマトソース').
コメント	野菜の中でも、特に歯ごたえのありそうなものを使います。トマトソースでかためれば、皆さんが好きなナポリタン風に早変わり。ピーマンなど普段嫌いな野菜もおいしく食べてもらえたらいいなと思いました。

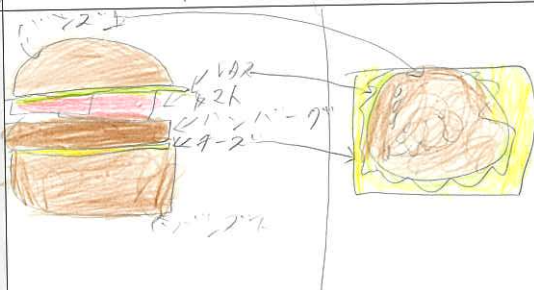
タイトル

ベジダブルバーガー

使用食材

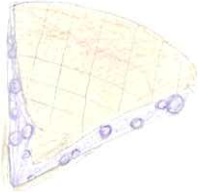
パン、トマト、ハンバーグ、チーズ

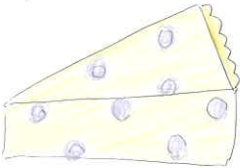
イラスト



コメント

スライスチーズを使い、トマトは3枚くらい入れた。
パン(上)にはしっかりとネギをのせる。
食べやすくデリカ味のソースにする。

タイトル	ブルーベリーパイ
使用食材	ブルーベリー、砂糖、パイシート
イラスト	
コメント	ブルーベリーをたっぷり使う。 冷めていてもおいしい。

タイトル	ブルーベリーチーズケーキ
使用食材	ブルーベリー、チーズ
イラスト	
コメント	甘めのチーズケーキに甘さ、ほろいブルーベリーをたくさん入れる。

タイトル	ブルーベリー タルト
使用食材	ブルーベリー ・ タルト ・ カスタードクリーム
イラスト	 ブルーベリー カスタードクリーム (ブルーベリー) タルト
コメント	西東京産のブルーベリーを沢山詰め込んでカスタードクリームにまぜ込む。 一口サイズですぐに食べられる。

タイトル	旬のチーズケーキ
使用食材	フルーベリー・ふどう
イラスト	フルーベリー フルーベリー と ふどうの層
コメント	チーズケーキは、食べやすく大人も子供も 食べることできるのでチーズケーキにしました。

タイトル

西東京めぐみちゃんラーメン

使用食材

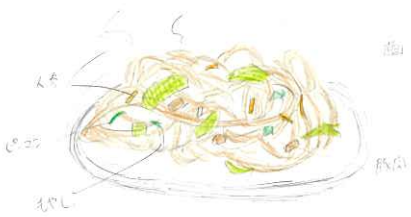
キャベツ・とうもろこし・バター・玉ねぎ・みそ・麺

イラスト



コメント

れんげみそラーメンを西東京市 Ver にアレンジしました。
野菜は、ミソの具にさんラーメンにしてほしいです。必要があれば、なと
なども入れてもいいかな、と思います。
給食で人気のラーメンです。残食も減り、西東京の野菜のおいしさを知れると思います。

タイトル	西東京産キャバツたっぷり焼きそば
使用食材	西東京産キャバツ、人参、豚肉、ピーマン、もやし、麺
イラスト	
コメント	西東京市で一番多く栽培されているキャバツを多く使った料理 野菜が多く入ってバランスがよい

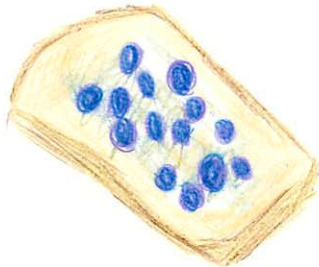
タイトル

フル-ベリー-X-フルバタートースト

使用食材

食パン バター X-フルシロップ° フル-ベリー

イラスト

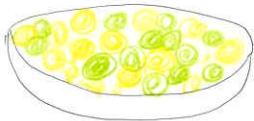


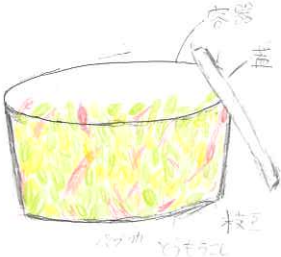
コメント

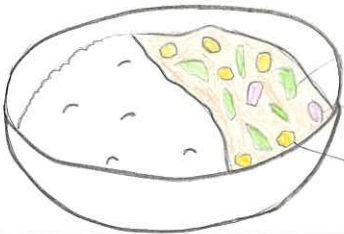
分量を乗せて、オーブントースターで焼くだけなので、
とても簡単です。(X-フルシロップ°は後がけ)
上手につくるコツは、焦けないようにすることです。

タイトル	野菜蒸しパン
使用食材	ニンジン、ほうれん草、ピーマン
イラスト	
コメント	野菜のたけまん入っているが、蒸しパンなので野菜が苦手な人でも食べやすいように作っている。

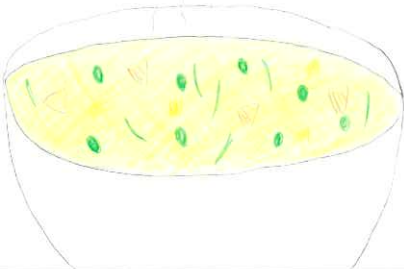
タイトル	にんじん た"い"こん
使用食材	にんじん・た"い"こん・たこ
イラスト	
コメント	かみかみサラダ"みた"い"にしたが、たの"で"にんじんとたこと大根を入れてかみこたえありにしました。 (ほうめんそうも入れてカッパにしました。)

タイトル	とうもろこしと えびまめの サラダ
使用食材	とうもろこし , えびまめ , ドレッシング(和風)
イラスト	
コメント	。安値で作れる、5人としたサラダのかかり(4人分)。

タイトル	枝豆・コーン・パプリカの3色サラダ
使用食材	えだまめ・とうもろこし・パプリカ(赤)
イラスト	
コメント	持ち帰り可能。子供にもオススメ。 手軽に食べられる。

タイトル	夏野菜ゴロゴロカレー
使用食材	キャベツ、じゃがいも、ナス
イラスト	
コメント	生産量が多摩1位のキャベツと、夏野菜のじゃがいも、ナスをたっぷり使った。みんな大好きカレーライス！ おいしい・栄養たっぷり！

タイトル	野菜たっぷりみそ汁
使用食材	キャベツ、みそ、水、とうふ、レタ、たまねぎ
イラスト	
コメント	イラストに書かれている野菜の量より、豆腐の量を入れる。

タイトル	野菜たっぷりコーンポタージュ
使用食材	とうもろこし、えだまめ、じゃがいも、ピーマン
イラスト	
コメント	クリーミーなコーンポタージュにたくさんのおんながっ兼う ような里野菜を入れて、食べやすくした。 汁物なので食べやすいのもポイント。

タイトル	トンカツ
使用食材	キャベツ、豚肉、
イラスト	
コメント	キャベツのせん切りを使うことによって脂濃いのをスリさせる。

タイトル	
使用食材	なれ、ハチミツ、シナモン、クリームチーズ
イラスト	
コメント	甘さひかめめのクリームチーズとなれ。甘いハチミツとシナモンをのせてうろうと良い甘さです。

タイトル	スイカの寒天ゼリー
使用食材	スイカ、寒天、チョコチップ
イラスト	 チョコチップ
コメント	まるでスイカを食べているような見た目味をさせています。スイカの種はチョコチップで代用し、食べるようにしました。夏といえばスイカと思い、このデザートを考えました。

タイトル

ふんわりあんまのじゃがいも大芋きつぷりん？

使用食材

さくらんぼ、カラメルぷりん、じゃがいも、バジル。

イラスト



コメント

ぷりんは皆の中で甘くて美味しいもの。という思い
があると思います。すばり、宝手さんは居ないと思う！！
と思いました。そのためメグちゃん、のじゃがいもでぷりん
より、まにに立ってあげ、言甘からも好みがあるようにしました！

タイトル	彩り鮮やか 野菜たっぷり ラタトゥイユ
使用食材	ナス、ズッキーニ、玉ねぎ、パプリカ(赤・黄)、トマト(トマト缶・トマトソースでも可)、ニンニク、ベーコン
イラスト	
コメント	野菜をたっぷり使って栄養満点。ベーコンを加えることで旨味もプラスされ、野菜の旨味と合わせり、どんどん食べ進めたいくなります。夏バテ対策にもバッチリ!!

タイトル	まぜてひらくりーのラッセルミートグラタン
使用食材	1人前分、なす、トマト、ベーコン、チーズ、ブロッコリー
イラスト	細切りのベーコンを なす、トマト、ブロッコリー と一緒に炒める チーズを 上から かけて オーブンで焼く
コメント	このレシピは、簡単で美味しいです。野菜の栄養がたっぷりと入っているので、健康的な食事になります。ぜひお試しください。

タイトル	めくみちゃんのロールレタス
使用食材	トマト、レタス、ひき肉、えだ豆
イラスト	トマトのスープ レタス ひき肉 えだ豆
コメント	ひき肉の中にえだ豆を混ぜ、それをレタスで包む。 上からトマトのスープをかける。 えだ豆が入っているから食感がおもしろい。

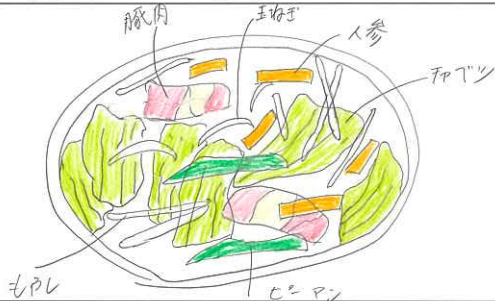
タイトル

野菜たっぷり肉野菜炒め

使用食材

豚肉、キャベツ、人参、もやし、ピーマン、玉ねぎ (1人分・生姜のみじん切り)

イラスト



コメント

ご飯が進む! 野菜をたくさん使い、栄養満点!!

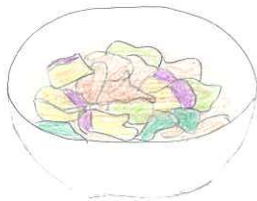
タイトル

豚コマと野菜の味噌炒め

使用食材

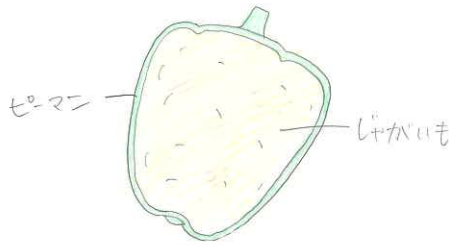
キャベツ、ピーマン、なす、豚コマ

イラスト

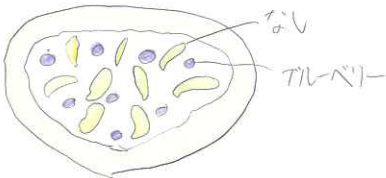


コメント

味つけは味噌汁などの味噌味料を使って味噌炒めにする。

タイトル	ヒーマンのじゃがいもつつめ
使用食材	じゃがいも、ヒーマン
イラスト	 ヒーマン じゃがいも
コメント	くりぬいたヒーマンにつつめたじゃがいもを入れて火を通します。 野菜が苦手な子供でも美味しく食べられると思います。

タイトル	あなたのハートにスパゲッティ 〜キャベツの青〜
使用食材	スパゲッティ、トマト、キャベツ
イラスト	A hand-drawn illustration of a red heart in the center, surrounded by a dense, swirling pattern of grey lines representing spaghetti. Five green rectangular markers are placed around the heart, with lines pointing to them from the labels 'キャベツ' (cabbage) and 'トマト' (tomato).
コメント	愛を込めて作ったかい 愛があれば、何にもできる！

タイトル	ブルーベリーとなしのフルーツピザ
使用食材	ブルーベリー、なし、クリームチーズ
イラスト	
コメント	ブルーベリー、なしをたくさん使う 全体にクリームチーズ 最後にメープルシロップ的なものでコーティング。 なしは砂糖で甘くしている。

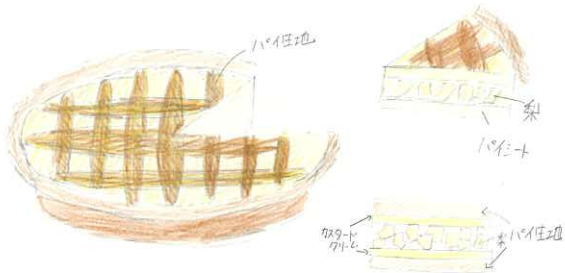
タイトル

梨のクリームパイ

使用食材

梨 パイシート カスタードクリーム

イラスト

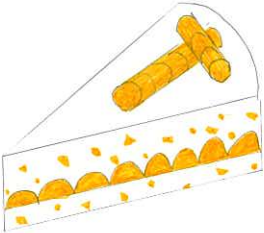


コメント

- ・アップルパイのりんごの代わりに梨を使うイメージ
- ・パイシートの上にカスタードクリームをしほり、梨の上からカスタードクリームをのせる。
- ・甘党におすすめ！ ・梨は少し大きめのものを使い、砂糖で少し煮詰める

タイトル	すいかケーキ
使用食材	スポンジ(すいか, 小豆, ぽん草), チョコチップ, 生クリーム
イラスト	
コメント	見た目も味もすいかのスポンジケーキ!! 着色料ではなく食材で色を付ける!! ドーム型のケーキもある!! (球体)

タイトル	ブルーベリー とブドウの 紫 ケーキ
使用食材	ブルーベリー とブドウ
イラスト	ブルーベリー ブドウジャム
コメント	ブルーベリー とブドウを合わせたら おいしくなる と考えたので、ケーキにしてみました。ブドウジャムは オイタことかあまりないので、ケーキに使うと、少し独 特の 味になって、良いなと思ったので、使ってみました。

タイトル	とうもろこしのケーキ
使用食材	とうもろこし 小麦粉
イラスト	
コメント	人参は甘い。そして人参ケーキがある。 なのびとうもろこしも甘いから ケーキと 合うかなと思いとうもろこしケーキを 考えた。

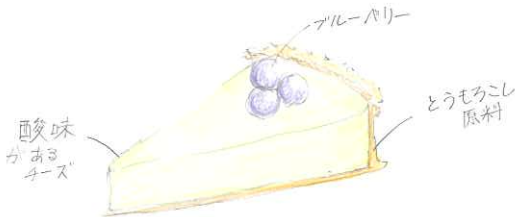
タイトル

夏のブルーベリータルト

使用食材

ブルーベリー・とうもろこし

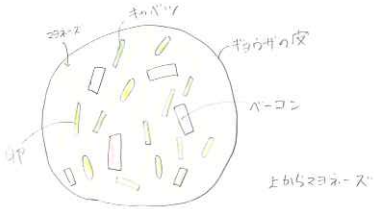
イラスト



コメント

とうもろこし原料の型にして夏を感じるタルトになる！チーズの酸味とブルーベリー・とうもろこしの甘さがマッチすると思う！チーズの酸味が夏の暑さをリフレッシュ！

タイトル	豆サラダ
使用食材	・とうもろこし ・グリーンピース ・えだ豆 ・キャベツ ・ドレッシング
イラスト	
コメント	はせ城の食材を使用したキャベツ / ・お好みのドレッシング

タイトル	ハロウィス 野菜
使用食材	・キウイの皮 ・キャベツ ・卵 ・ベーコン ・マヨネーズ
イラスト	
コメント	揚げたキウイの皮の上に ベーコンとキャベツと 卵のおじん切りを入れて上からマヨネーズをかけて完成です。 短時間で食べれます！

タイトル	NVS (西東京ベジタブルサンド)
使用食材	ナス、ネだりめ、トマト、トウモロコシ、ジャガイモ、チーズ、マヨネーズ、ベーコン
イラスト	
コメント	一度グリルした野菜でサンドウイッチの具にする

タイトル

めくちんぱりぱりサラダ

使用食材

キャベツ・ごま油・塩こしょう・めんつゆ・ごま

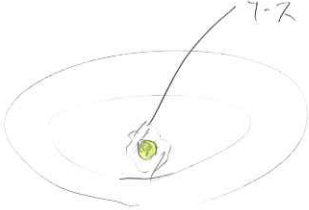
イラスト

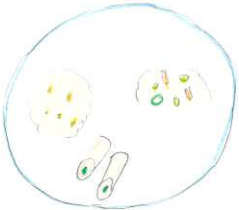


コメント

キャベツ ひと玉 食べられます!!

タイトル	いろいろ野菜のサラダ
使用食材	ピーマン トマト とうもろこし オリーブ
イラスト	
コメント	できた！色々な色の野菜を使う！ 野菜の種類が多いと◎

タイトル	一皿に1711こピースを327
使用食材	1711こピース
イラスト	 7-ス
コメント	1-スはいくらも貝木(調中米米)を 使てくたさ。

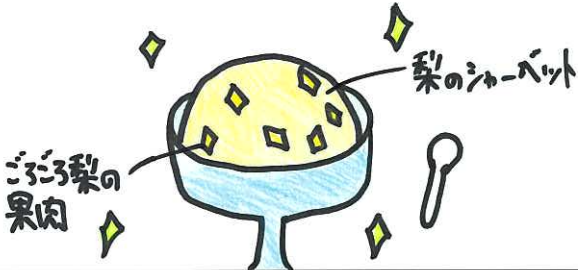
タイトル	めじみちゃん フォレト
使用食材	桜えび、とうもろこし、アスパラ、オクラ
イラスト	
コメント	西東京の野菜をたくさん使った。

タイトル	炙りガリの ビーチバター和え
使用食材	いかの干物 . ビーチバター
イラスト	
コメント	. 甘いバターといかの風味の、ぶっかり合います。

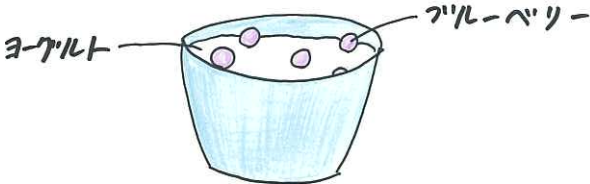
タイトル	まるごとぶどうのクリーム大福
使用食材	ぶどう, 生クリーム
イラスト	
コメント	生クリームの入った大福にぶどうを1粒まるごと包んだ。

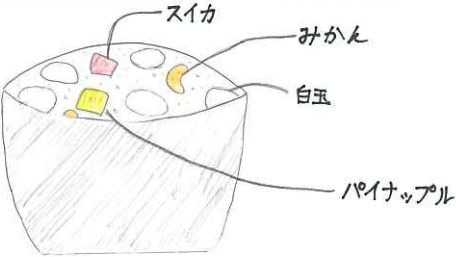
タイトル	トマトスープ
使用食材	トマト コレックス
イラスト	
コメント	トマトをたくさん使用し、甘くておいしい料理にする。 保存もできる。

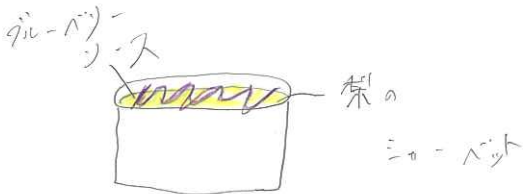
タイトル	エッグ・コーン・スープ
使用食材	じゃがいも・コーン・卵・わかめ
イラスト	
コメント	コーンと卵を中心に作る。その中にじゃがいもとわかめを入れる。卵やわかめ、コーンは嫌いな人が少ないから。

タイトル	ごろっと梨のシャーベット
使用食材	梨
イラスト	 梨のシャーベット ごろっと梨の果肉
コメント	とにかく梨を使う！梨100%！！ シャリシャリとシャクシャク食感で暑さに負けない！！

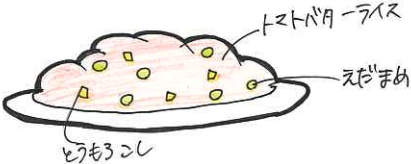
タイトル	西東京梨 シャーベット (ブルーベリー付き)
使用食材	梨, ブルーベリー
イラスト	
コメント	シャリシャリで冷たくて夏にぴったり！ シャーベットだから持ち帰りもできる！

タイトル	フルーベリーヨーグルト
使用食材	フルーベリー
イラスト	 ヨーグルト フルーベリー
コメント	フルーベリージャムを使ってもいい。 小さなカップにデザートのような感じにする。 私はたまに朝ご飯のときに食べます。

タイトル	シュワシュワフルーツポンチ
使用食材	白玉、みかん、パイナップル、スイカ、サイダー
イラスト	
コメント	そろそろ夏の季節ということで呉だくさんの甘いくだものを入れたフルーツポンチにしました。

タイトル	梨 シャーベット
使用食材	梨 . グル・ベリー
イラスト	 グル・ベリー 梨の シャーベット
コメント	梨のシャーベットにグル・ベリー・ソースを トッピングかける

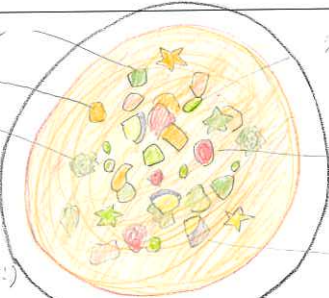
タイトル	ぷいぷいゼリー
使用食材	ぷいぷい
イラスト	クラッシュゼリー ぷいぷいゼリー ぷいぷい
コメント	ぷいぷいを丸ごと使う! クラッシュゼリーと普通ゼリーを1回で楽しめる。お母さんにして、夏にぴかぴかだね?

タイトル	まめもろこしトマトライス
使用食材	トマト、バター、えびまめ、とうもろこし
イラスト	
コメント	えびまめやとうもろこし、それぞれを混ぜたご飯の料理から、少しアレンジして、イタリアン風のご飯にした。 (少めで作り、少しこげているとよりおいしくなると思う。)

タイトル	めぐみちゃんバーナー
使用食材	キャベツ、肉 たまねぎ
イラスト	
コメント	キャベツのシャキシャキ食感とお肉の ジューシーさがふくんで、新食感！

タイトル	西東京オムライス
使用食材	トマト, ピーマン, えだ"め, とうもろこし, レタス
イラスト	
コメント	オムライスの中の"飯"にはピーマン, えだ"め, とうもろこしをまぜ"て トマトソースで"味"をつける。 ピーマン, えだ"め, とうもろこしは"飯"に"まぜ"こみ"まぜ"る 持ち帰りも"可"する

タイトル	ヘルシーハンバーグ
使用食材	ジャガイモ、ニンジン、えだ豆、 トマト、 ^{マヨネーズ} しょうゆ(少)
イラスト	外 中
コメント	お肉よりも、お腹にたまりそうなので、つばいた。ジャガイモでヘルシーなup! このヘルシーハンバーグ1つで、お腹いっぱい。冷めると、ハサハサになりそうなのが、課題です。

タイトル	ごろごろ 夏野菜のミネストローネ
使用食材	なす、ピーマン、トマト、えだまめ、オクラ、にんじん
イラスト	 ピーマン えだまめ にんじん オクラ トマト なす お好みで 米粉チーズを かけてもgood (トマトとチーズの 相性は最高です!)
コメント	○夏野菜をたっぷり使ったミネストローネです。 ○ナスで夏バテ対策。トマトとピーマンで肌を守る。オクラで胃腸の 疲れをとるなど 栄養価バツグンです!

タイトル

野菜 いため

使用食材

キャベツ、にんじん、ピーマン

イラスト



コメント

野菜きづいてもおいしく食べれるようにソースをいっ
ぽいっかう。

タイトル

めくめたにやき

使用食材

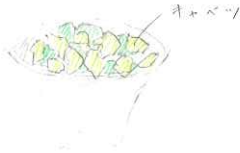
キャベツ たにやき粉 卵 オリーブ油 たに天カス

イラスト



コメント

西条市の農園の野菜を採り入れた。
たには大きめ
王道のたにやきにした。

タイトル	おつまみめんど汁ちゃん
使用食材	ごま油、ラー油、キャベツ
イラスト	 キャベツ
コメント	キャベツを千切りに使う！ ごま油とラー油を使う！ お酒にも合う。

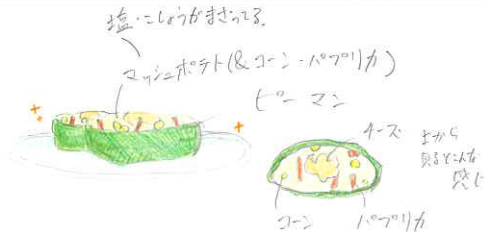
タイトル

ピーマンのマッシュポテト詰め。

使用食材

(じゃがいも)
ピーマン、マッシュポテト(と一緒にコーン、パプリカ)、チーズ

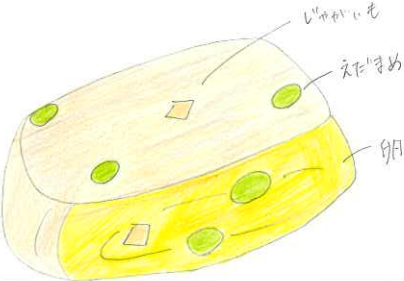
イラスト

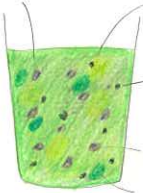


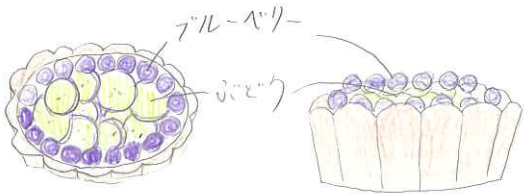
コメント

子ども～大人まで食べやすい！おまけにトマト等を
添えてもgood!!

タイトル	キャベツの丸焼きonチーズ
使用食材	キャベツ、チーズ、塩、こしょう
イラスト	
コメント	・大人数用。 ・キャベツを蒸し焼きのような感じにしてチーズをたっぷりかける

タイトル	枝豆ホラトの玉子焼き
使用食材	枝豆, じゃがいも, 卵
イラスト	
コメント	色々は食感が集りて、食べていて楽しくて、 一つ食べて、枝豆、じゃがいも、卵の栄養をとれる。

タイトル	スムージーで元気になる。
使用食材	キウイ、ブルーベリー、パイナップル。
イラスト	 すべてをミックスして。 パイナップル キウイの種、種ある方がおいしい! ブルーベリー キウイ ニーマーのは、少し果実を太いのも混ぜて、お腹にたまるようにする。
コメント	私もそうですが、夏になると、それまで以上に暑くて、のどがかわきます。部活などで運動をしていると、暑いし、のどもかわくしで、熱中症になりやすくなってしまう。なので、熱中症にきくフルーツを調べて、みんな水やお茶ばかりではなく、たまにはジュースそのものも良いかなと思い、これを考えました。

タイトル	ぬくみちゃんのもってる紫タルト。
使用食材	ふとろ, ブルーベリー
イラスト	 ブルーベリー ふとろ
コメント	本当にこのゆうタルトがあ、たろ食べてみた、 甘いふとろと、甘ずっぱいブルーベリーを のせてタルト。おいしそう！

タイトル	夏野菜スパゲッティ
使用食材	トマト、えだまめ、ピーマン とろろ、パスタ
イラスト	
コメント	トマトをたくさん使い、野菜をたくさん入れる。

タイトル	西東京野菜のなすとトマトのパスタ
使用食材	なす、トマト
イラスト	
コメント	旬の野菜を食べることかいて、 栄養面と味どちらも

タイトル	保谷梨のタルト
使用食材	保谷梨
イラスト	
コメント	私自身、保谷梨が大好きなから、保谷梨を使ったデザートが作れたかった。 持ち帰りができる。保谷梨をたっぷりつかう。

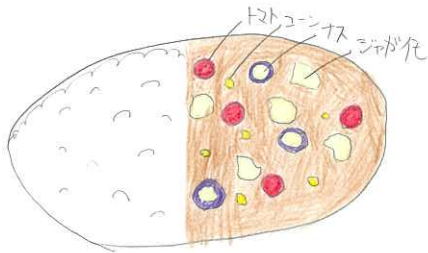
タイトル

夏野菜たっぷりカレーライス

使用食材

ナス、トマト、コーン、ジャガイモ

イラスト



コメント

夏野菜をたっぷり使う。お肉はあまり入れない。

西東北 キャバツの冷やし。かけうどん

[illegible]

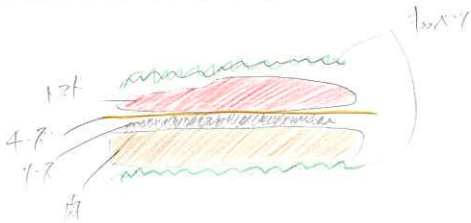
タイトル

キャベツバーガー

使用食材

キャベツ・トマト・肉・チーズ・アボカド・ソース

イラスト



コメント

西東京はキャベツが有るので、キャベツを使ったバーガーを作りました。

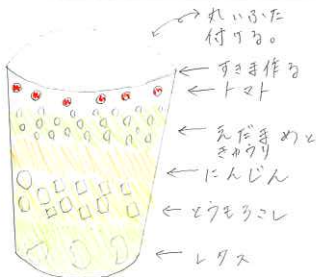
タイトル

ミニサラダ

使用食材

レタス・にんじん・えだまめ・とうもろこし・トマト・きゃうり

イラスト



・層を作る。

・ふたと一番上の野菜との
すきまを作って、振ったら
全体にドレッシングが混
ざるようにする。

カップに入れる(ふた付き)

ドレッシング

・レモンドレッシング

・梅ドレッシング

えきべる
よくする

コメント

ドレッシングのレモンと梅は、夏バテ予防にピッタリ！
サラダのトマトときゃうりなども、熱中症予防になる！
ミニサラダなので、小さい子も大人も手軽に食べれる。
持ち帰りもできて、インスタ映えにもなる。

タイトル	じゃがコーンサラダ
使用食材	じゃがいも、とうもろこし、(きゅうり)
イラスト	
コメント	ポテトサラダを地域のやさいで食った!! おいそう!!

タイトル

野菜たっぷり肉づめピーマン

使用食材

ひき肉、ピーマン、タマネギ、チーズ

イラスト



コメント

ピーマンにひき肉と野菜をつめた。

タイトル	おみちさんの肉づめ
使用食材	ピーマン、ひき肉
イラスト	
コメント	ピーマンを使った料理で、香りがいいです。 ピーマンで栄養が補い、肉でたんぱく質がとれます。

タイトル	ナスのみそ汁
使用食材	ナス、ミソ
イラスト	
コメント	細長く切ったナスをみそ汁に入す。

タイトル	めくおちゃん ミネストローネ
使用食材	ポテト、人参、トマト、ねぎ、玉ねぎ
イラスト	
コメント	西京市産のポテトなどの野菜をたくさん使う

タイトル

めぐみちゃん グラタン

使用食材

じゃがいも、なす、ピーマン、トマト、マカロニ

イラスト



コメント

味はトマトベースで、西東京市の野菜をたくさん使ったグラタン。

タイトル	めぐみちゃん ^サ と野菜 ^サ のケチアップライス
使用食材	ケチアップご飯、とうもろこし、キャベツ、スナップえんどう、チキン
イラスト	
コメント	スナップえんどう等の野菜が苦手な人でも食べやすいように、可愛いらしいめぐみちゃんの顔を作り思わず食べた!!と感じてほしいような見ためにはした。ここに書いた食材以外にも様々な栄養のある野菜を足して作ります。

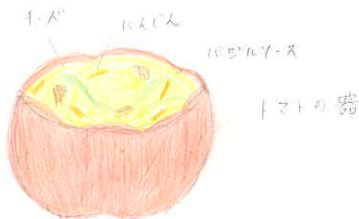
タイトル

めぐみちゃんのトマトグラタン

使用食材

トマト , チーズ , ポテト , にんじん , バジルソース

イラスト



コメント

くりぬいたトマトも使う
チーズのこけ"目もつけてほしい"

タイトル

めぐみちゃんのバーベキューー！！

使用食材

ナス、とうもろこし、豚肉

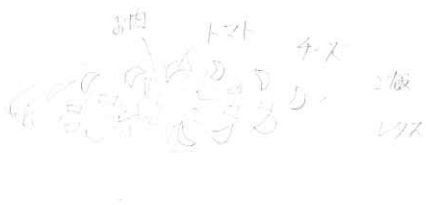
イラスト



コメント

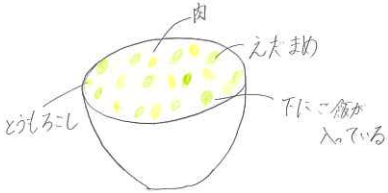
バーベキュー味のいためものです。
食べやすくておいしー

タイトル	めぐみちゃんのぶどうとブルーベリータルト
使用食材	・ブルーベリー・マシュマロ・チョコ・とうもろこしをねりタルト
イラスト	ブルーベリー マシュマロ ぶどうジャム チョコ とうもろこしをねりタルト
コメント	ぶどうとブルーベリーをたっぷり入れる ・タルトに野菜を多く栄養たっぷりにする

タイトル	野菜たくさんタイフイス
使用食材	トマト、レタス、チーズ、飯、お肉
イラスト	
コメント	レタスはせん切りイ チーズ をたくさん使ったんです。 野菜をたくさん使ったんです

タイトル	めくみちゃんほら天丼
使用食材	米、ヒマシ、ナス、とろろ、し、海老、舞茸
イラスト	
コメント	西東京市でとれた新鮮な野菜を天ぷらにして米の上に乗せる！ たくさん野菜を使っているので栄養の摂取が可能！

タイトル	めくみちゃんのサッパリ野菜そうめん
使用食材	そうめん、トマト、とうもろこし、えだまめ、バジル
イラスト	えだまめ、とうもろこし、えだまめのペーストをかけたら味がマイルドになたり...?
コメント	そうめんと夏の野菜を使った料理です。トマトとめんつゆを混ぜたら、あ、さりした味となりいいかなと思いました。えだまめととうもろこしはゆでるだけで、食べる時はしっかりと氷で冷やします。バジルは見た目が良くなるのでゆでました。氷とかなを周りに置いて、も、とさ、ぱりワールな感じにできるかなと思います。

タイトル	めぐみーとごはん
使用食材	ひき肉, えだまめ, とうもろこし, 米
イラスト	
コメント	「みー」とは「meet」という意味で そぼろごはんのようなもの ひき肉 4割, えだまめ 3割, とうもろこし 3割 くらいの 割合 お肉は少し味を濃いめにし、えだまめ、ごはん、とうもろこしと 一緒に食べたとき、ちうといいくらいの味の濃さになるようにする!!

タイトル	栄養豊富中華丼
使用食材	小松菜、さやえんどう、りんじん、白菜
イラスト	
コメント	野菜の栄養も取り、みんながおいしく食べれるように！ 野菜をたくさん使う。

タイトル	めぐみちゃんホイコーロー
使用食材	キャベツ、ヒールン お肉 たまねぎ (12人)
イラスト	
コメント	野菜たっぷり、ソースから作るのだからトマトを使えばいいわ。 ごはんといっしょに食べてほしいです。 たくさん匂いの野菜を使って、匂いを味で感じてみてください！

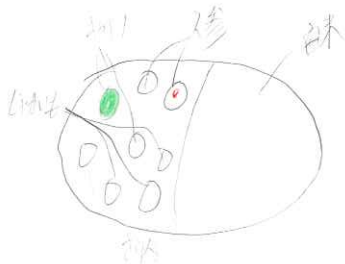
タイトル

野菜たっぷりカレー

使用食材

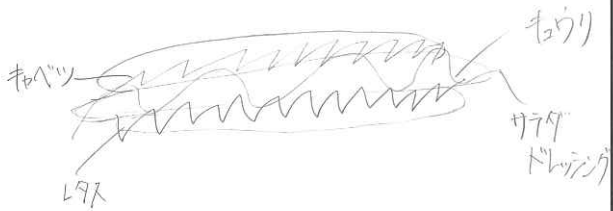
じゃがいも、トマト、お肉、人参、餅

イラスト



コメント

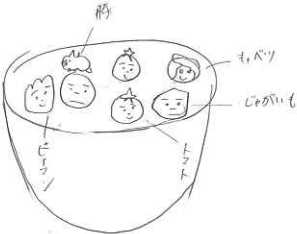
野菜がいっぱい使う。

タイトル	めぐみちゃんドック
使用食材	きゅうり、キャベツ、サラダドレッシング、レタス、パン
イラスト	
コメント	野菜しかない！ 夏にピッタリ！

タイトル	めぐみちゃんピザトースト
使用食材	トマト・じゃがいも・ピーマン・とうもろこし・玉ねぎ
イラスト	
コメント	西東京市の野菜をたっぷり使ったピザトーストです!! テスト前の忙しさと疲れているときに最適なボリューム満点の献立!! ピーマンが苦手な子でも、ピザトーストすれば食べることができるかもしれない。

タイトル	めくみさんうな丼
使用食材	うなぎ、ごはん、つけもの、おひたし
イラスト	
コメント	うなぎをごはんの上にのせる。つけものはめくみさん。

タイトル	めぐみちゃんポテトサラダ
使用食材	じゃがいも、きゅうり、ベーコン、レタス
イラスト	
コメント	夏のやさいのじゃがいもときゅうりを使い、ベーコンも一緒に混ぜてやさいかな子も食べやすいようにしました。

タイトル	めみちも人 トマトスープ
使用食材	トマト ジャがいも ピーマン キャベツ 豚肉
イラスト	
コメント	野菜をたくさん使う 肉もとろろ

タイトル	視力は↑アゲ！フルーベリー-アイ
使用食材	・フルーベリー ・フルーベリーゼリー ・ヨーグルト
イラスト	 フルーベリーゼリー フルーベリー ヨーグルト フルーベリー
コメント	フルーベリー青めで視力を↑アゲます。

タイトル	めぐみんヨーグルト
使用食材	梨、ブルーベリー、リンゴ、ナタデココ、ヨーグルト
イラスト	 具は、絵よりも、たくさんにする
コメント	西東京市で有名なフルーツを全部使うことを意識しました。また、ナタデココも入れて、甘さを増しました。具をたくさん入れて、見栄えも良くしました。

タイトル

夏のめぐみちゃんミニパフェ

使用食材

ブルーベリー・ブルーベリー・ぶどう・梨
ヨーグルト・みかんシャーベット(売っているもの)

イラスト



コメント

夏のくだものをふんだんに使った。パフェが出たことはあまりないので食べたいと思いこのメニューにした。このパフェはホイップやいちごを使ってないので、甘い物が苦手な人でも食べられると思った。

タイトル

めぐみちゃんと果汁50%梨ジュース

使用食材

梨のみ

イラスト



コメント

今梨ジュースが飲みたかったのでつくりました。

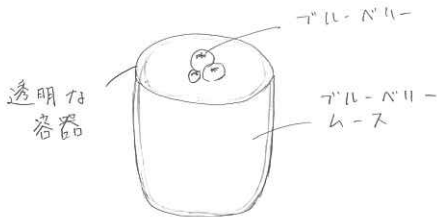
タイトル

めぐみちゃんブルーベリームース

使用食材

ブルーベリー，砂糖，牛乳，生クリーム，ゼラチン

イラスト



コメント

夏のくだものを使って，容器を透明にし見映えを良くしました。また，上はブルーベリーを3個乗せ，レオッレを意識しました。

タイトル

めく"みちゃんゼ"リー

使用食材

バ"どう ゼ"ラチン

イラスト



コメント

バ"どうとゼ"ラチンを使ったメニュー。
ゼ"ラチンをたくさん使う

タイトル	めいめいちゃん ブルーベリーシャーベット
使用食材	ブルーベリー、氷、みぞれシロップ
イラスト	 ブルーベリー みぞれシロップ 氷
コメント	夏にピッタリのブルーベリーシャーベット。氷をフォークでくदैいて自分で作るシャーベットです。

タイトル

めぐみスミージー

使用食材

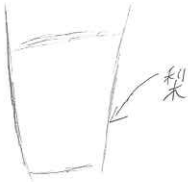
ぶどう (グレープ) にんじん リンゴ トマト など

イラスト



コメント

牛乳の代わりに給食で出し、野菜を多く取ってもらうために飲みやすくスミージーにしてみました。

タイトル	めぐみちゃん梨ジュース
使用食材	梨木
イラスト	
コメント	とれやかでスッキリとした 梨木ジュース!!

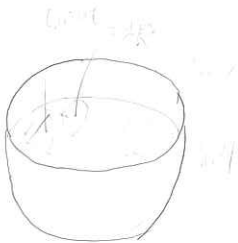
タイトル

XXミチヤクシチュー

使用食材

じゃがいも、アスパラ、じゃけ、大根

イラスト

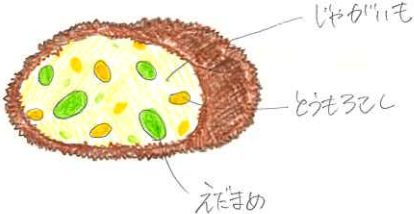


コメント

人気のあるシチューに西東京市でとれたXXミチヤク野菜をた
くさん入れ健康にもいいシチューでね
野菜だけのシチューだと満足感が足りないと思ったので魚のじゃけを
入れた。

タイトル	野菜たっぷりロールキャベツ
使用食材	豚肉 キャベツ、玉ねぎ、にんじん
イラスト	西東京市の キャベツ 中は豚肉とにんじん 玉ねぎなど
コメント	西東京市のキャベツなど西東京で作られた野菜をたっぷり入れたロールキャベツ

タイトル	玉ねぎとズッキーニの ^{チーズ} 蒸し炒め
使用食材	玉ねぎ、ズッキーニ
イラスト	
コメント	材料は2つだけ、油を使わない。 フライパン1つでできる チーズを足しても良い！

タイトル	もろこしくんコロッケ
使用食材	えだまめ、じゃがいも、とうもろこし
イラスト	
コメント	とうもろこしに 焦点を当てた 甘めのコロッケです

タイトル

めぐみちゃんポル-

使用食材

にら、卵、素麺、豚肉、人参

イラスト



コメント

ちゃんポル- は、野菜を沢山使うため、栄養たっぷり
の料理なので、この料理も考えた。めぐみちゃんポル-
もかけあわせたいタイトルにしたのもポイントです。

タイトル

じゃがいも

使用食材

じゃがいも 人参

イラスト



コメント

じゃがいもがおいしい。
人参がおいしい。

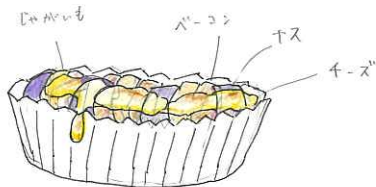
タイトル

ナス

使用食材

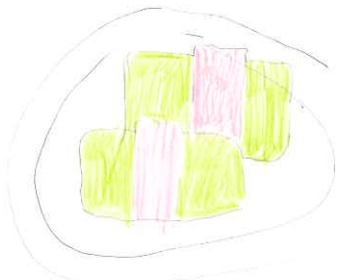
ナス、ベーコン、チーズ、ジャガイモ

イラスト



コメント

ナスが苦手な人も多かったので西東市の野菜でナスを少して食べられたらいいなと思いました。

タイトル	ロールキャベツ
使用食材	キャベツ、人参、酒、鶏皮、ひき肉、玉ねぎ、パン粉、牛乳、葱、黒こしょう コンソメスープ
イラスト	
コメント	・キャベツは何枚も使、7分厚く。 肉もたくさん使う。 コンソメスープが染み込んで、

タイトル

ブルーベリーのパピロア

使用食材

ヨーグルト、生クリーム、牛乳、ブルーベリージャム、ブルーベリー、セサミ

イラスト



コメント

カルシウムがよくとれるので
成長できる

タイトル

青・赤肉糸

使用食材

ピーマン、黄・赤パプリカ、カリナー

イラスト



コメント

緑黄野菜をたくさん使う。

タイトル

使用食材

キャベツ 枝豆 とうもろこし 豚肉

イラスト



コメント

人気の野菜を沢山使っているため、小さい子でも
食べやすくなっている

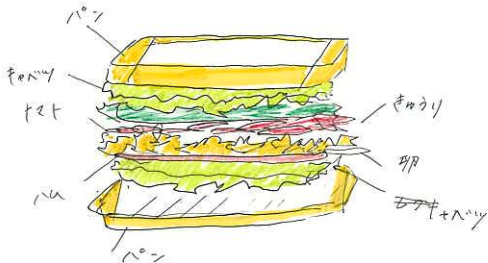
タイトル

野菜 バたてさん サンドウィッチ

使用食材

キャバツ、トマト、きゅうり、卵、ハム

イラスト



コメント

- 野菜 バたてさんあり、栄養 バたてさん とれる。
- 食べやすい。
- 弁当 に 入れられる。

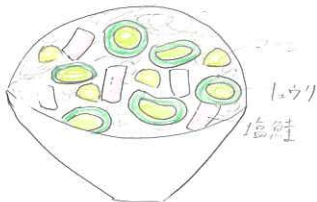
タイトル

色とり飯

使用食材

コーン、キュウリ、鮭

イラスト



コメント

おいしい。
家でも作れる

タイトル

夏野菜と豚肉のピリ辛炒め

使用食材

豚肉、もやし、ピーマン、きゅうり、夏野菜

イラスト



コメント

これは、油で炒めて、豆板醤の味をつけ、ピリ辛に仕上げる。
ご飯が合うので、食後のデザートでも、おやつにも
合います。

タイトル	オムライス
使用食材	玉ねぎ, 鶏肉, クリーンプール, 卵, トマト
イラスト	
コメント	色々な食材をまんべんなく使った

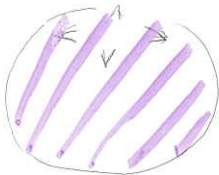
タイトル

たろん フル-ベリー パン

使用食材

フル-ベリー , パン

イラスト



コメント

たろん フル-ベリー パン: フル-ベリーのパン
フル-ベリー パン

タイトル

梨 3つ + ムースト = スレ

使用食材

梨 3つ + ムースト = スレ

イラスト



梨を砂糖にマッシュする。
しゅっとかき混ぜる。
にゅるにゅるにゅる
完成!

コメント

梨の甘さと、しゅっとかき混ぜる。ほろがコッパに合う。
せす。ぽくお。しゅっとかき混ぜる。

タイトル	めぐみちゃんのかりんとうパン
使用食材	かりんとう、パンの材料、(黒蜜)
イラスト	 かりんとうを糸状にほいて 生地に混ぜる
コメント	西東京市の特産品であるかりんとうをけい、あまり有名ではないと思ったので、折角食するなら他の牛丼にアレンジしたいと思って考えました。

タイトル

めく"みろやん汁

使用食材

トマト、キャベツ

イラスト



コメント

めく"みちゃんの頭に生えている
キャベツを使用しました。

タイトル

野菜スープ

使用食材

粗びきウインナーソーセージ
・レタス ・ジャガイモ ・にんじん

イラスト



コメント

野菜が苦手な人でも食べやすいように野菜は小さく、
ソーセージは大きいとこ3かけ特製です。

タイトル

じゃがいも入りコーンスープ

使用食材

じゃがいも、コーン

イラスト



コメント

スープに野菜を入れて、野菜を食べやすくなった。

タイトル

今が旬!! 西東京市の野菜ポテトサラダ

使用食材

玉蜀黍・胡瓜・蕃茄・枝豆・黄青椒・竜鬚菜・馬鈴薯

イラスト



コメント

もともと夏が旬の野菜が多く入っていたポテトサラダは、
西東京市の夏が旬の野菜を活かすのにぴったりのレシピだったので、
この料理にしました。

タイトル	茹いキャベツ
使用食材	キャベツ
イラスト	
コメント	素材を生かした料理。シンプルが味付け。 レンガルisベスト。野菜レが使わないのでヘルシー。

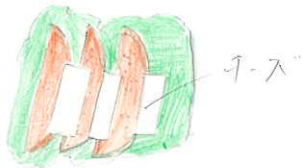
タイトル

西東京さわやかサラダ

使用食材

トマト、キャベツ、チーズ

イラスト



コメント

味が濃すぎず、あっさりとしているので、野菜が嫌いな人も食べやすい。西東京の新鮮な野菜がたのしみ！

タイトル

西東京野菜タマリ味噌汁

使用食材

いきのこ、にんじん、
キャベツ、大根

イラスト



コメント

野菜をたくさん使う！
この7品でたくさんの野菜を摂取できる。

タイトル	トマトジュース
使用食材	トマト
イラスト	
コメント	自家製のトマトを使っている。 健康にトマトがとってもよい

タイトル

さわやか スカッと西京フルーツゼリー

使用食材

なし、フルーゼリー、サイダーゼリー

イラスト



コメント

なしのけずけずさと、フルーゼリーの甘酸っぱい、味で調和され、夏には、欲しい、サイダーゼリーで暑さに負けない、スカッとさ!!

タイトル

梨のフルーツヨーグルトサラダ

使用食材

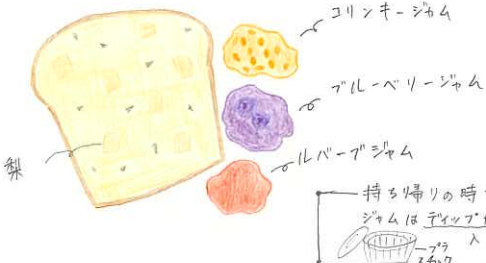
梨、バナナ、オレンジ、パイナップル缶、きゅうり、塩、
ドレッシング: ヨーグルト 200cc、生クリーム 50cc、マヨネーズ 大さじ 1杯、砂糖 大さじ 1杯

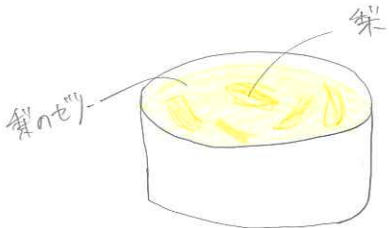
イラスト



コメント

水分もビタミンもクエン酸も簡単に美味しく摂れて、暑くてバテバテな体にぴたりのフルーツサラダです。梨の食感が絶妙です。ヨーグルトに入っている乳酸菌で腸内環境も整います。

タイトル	保谷梨パウンドケーキと選べる3種のジャム
使用食材	保谷梨, フルーベリー, コリンキー, ルバーブ
イラスト	
コメント	パウンドケーキの水分量も少なくして夏でも重くない食べやすいスイーツ! 冷やしておいて冷やしたい焼き風にするれば暑い日にぴったり。西東京の野菜と果物のジャム。3種類から選べて珍しい野菜があって楽しい! 持ち帰り可。

タイトル	梨のゼリー
使用食材	梨,
イラスト	
コメント	西東京市でとれる保谷梨を使ったゼリー。 給食などでも作れることを考えてつくりました。

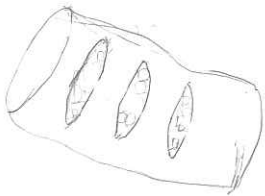
タイトル

保谷梨のバカ

使用食材

保谷梨 強味・薄力・バカ

イラスト



コメント

ありがちなやつだけど女嫌いな人は少ないと思う

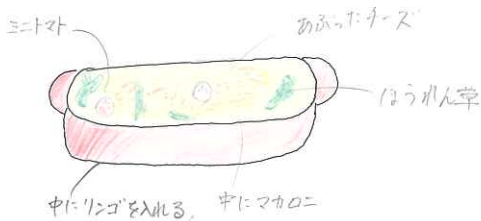
タイトル

西東京大学 果物チーズ クラタン

使用食材

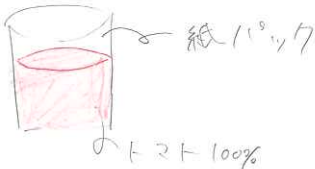
ミニトマト、ほうれん草、とり肉、マカロニ、りんご

イラスト



コメント

チーズを物めいに入れる。ミニトマトは3〜4コ程度。
マカロニをたくさん使う。

タイトル	トマト ジュース
使用食材	トマト
イラスト	 紙パック のトマト100%
コメント	リコピン豊富で健康的 美肌効果

タイトル	其たくさんトースト
使用食材	ナス、トマト、キャベツ
イラスト	
コメント	きせつのナスなどをたくさんのかから チーズをたくさんのかう

タイトル	ローストジャガイモ
使用食材	肉 ジャガイモ
イラスト	
コメント	スッラの米じょうとジャガイモライスにする! 赤ワインを少しおめにする

タイトル	西東京火焼そば
使用食材	えだ豆 ピーマン トマト にんじん 肉 キャベツ
イラスト	
コメント	西東京市のがさいを使った火焼そばです。 おいしく食べましょう。

タイトル	グリンダ とろろチーズパスタ
使用食材	じゃがいも トマト マッシュチーズ グリンダパスタ
イラスト	 じゃがいも トマトソース グリンダパスタ とろろチーズ
コメント	

タイトル

フブスバサラダ

使用食材

とうもろこし、えだ豆、大根

イラスト



コメント

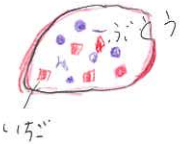
たくさん食べれるかんじがします。

タイトル	トマトとヒーマンのスパカッティー
------	------------------

使用食材	トマト、ヒーマン、めん
------	-------------



コメント	トマトはソース、ヒーマンは ちぎってまきしてのけます。
------	--------------------------------

タイトル	フルーツ大福
使用食材	いちご・ぶどう
イラスト	
コメント	皮につがしたいちごをまぜてください

タイトル	ピーマンのハンバーガー
使用食材	ピーマンとひき肉たまねぎ
イラスト	
コメント	ピーマンがにがてな人でも食べられるようにしました。

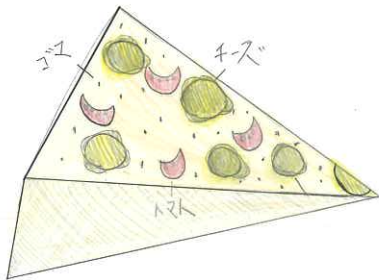
タイトル

トマトチーズケーキ

使用食材

トマト、チーズ、ヨーグルト

イラスト



コメント

トマトとチーズを合わせたトマトチーズケーキ
チーズがもっちりしている。

タイトル	お、す、い、た、ら、う、の、シ、シ、ユ、ー
使用食材	レタ、トマト、ピーマン、ニンジン、チーズ
イラスト	
コメント	お、す、い、た、ら、う、の、シ、シ、ユ、ー よろしくね！

タイトル	コーンクリームフロック
使用食材	じゃがいも、とうもろこし
イラスト	
コメント	フロックの中に、つぶしたじゃがいもと、とうもろこしが入っている。 外がサクサクしているフロックです。

タイトル

豚汁

使用食材

豚肉 じゃがいも
長ネギ 味噌

イラスト



コメント

里芋が好きな人にしてほしいです。お米がなくていいのでおすすめです。

タイトル	トマト
使用食材	ナス
イラスト	5/12/15 10/10/15 10/10/15 10/10/15 10/10/15 
コメント	食べた11月 フォト11月

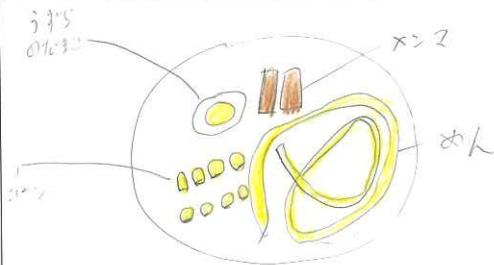
タイトル

ミソバターラーメン

使用食材

バター、ミソ、コーン、うずのたまご、めんメンマ

イラスト



コメント

スープは、ミソとバターのとろけです。

タイトル	西東京焼きとうもろこし
使用食材	とうもろこし
イラスト	
コメント	喰みごたえがある！焼いいるから、ニげあとがいついイイもっとおいし けうに見える！焼きたてだからいい香りがする。

タイトル

梨ゼリー

使用食材

梨 ・ゼラチン ・アヲエ

イラスト



コメント

・梨を少し小さく切る。

タイトル

コーン えだまめ ご飯

使用食材

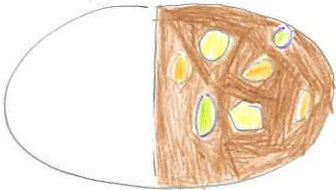
えだまめ、とうもろこし

イラスト



コメント

えだまめが苦手な人が多いと思い、とうもろこしがいねると
えだまめが苦手な人に食べやすくしたメニューです。

タイトル	西東京野菜カレー
使用食材	トマト、じゃがいも、にんじん、なす
イラスト	
コメント	野菜をたっぷり使っている

タイトル	フルーツ汁スパゲッティ
使用食材	スパゲッティ 梨 ブルーベリー 梨 ペパロニ
イラスト	
コメント	汁たっぷりのスパゲッティ。梨で目立つようにする。

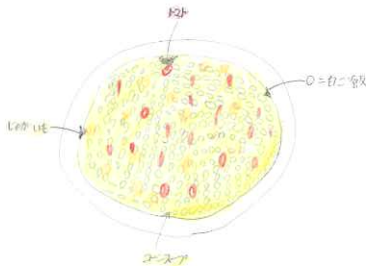
タイトル

トマトが入りコーンスープのリゾット

使用食材

トマト、じゃがいも、とうもろこし、白ご飯

イラスト



コメント

じゃがいもとトマトをちうくらいにちカッて下さい。

タイトル	なしの1107 / なすのトマトにニミ
使用食材	なし・ブルーベリー / トマト・なす・ ^(お肉) ・えだまめ・じゃがいも ユニフレク / 全乳クリーム ^{なし} / ^{なし}
イラスト	ナシ・ブルーベリー ユニフレク 全乳クリーム  ナシ・ブルーベリー ユニフレク 全乳クリーム トマト なす えだまめ じゃがいも  トマト なす えだまめ じゃがいも チーズと コレートを 入して リゾットに よき。
コメント	・アロエを入れてさわやかに ・ホッケーやユニフレクをはき 足とも食やすようにする ・なしとブルーベリーの2つの 味を味わえる ¥350 リゾットにすることで味変ができる。 具はたくさんで栄養たっぷり ¥450 (チーズ+ごはんセット)

タイトル

めぐみちゃんじゃがいもソーセージ

使用食材

じゃがいも ソーセージ

イラスト



コメント

ウィンナーとじゃがいもを切る。七刀って火売く。(じゃがいもが
こを食うと元気が絶対に出る。ケチカマソースは少しも煮える。
手持ち帰りも出来る。(ハートのマークを書く。)

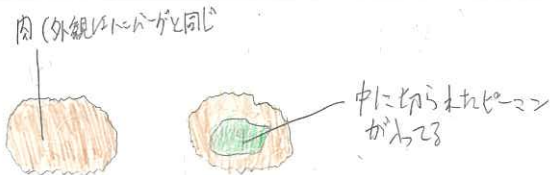
タイトル

西東京特製ピーマンバーグ(肉言吉)

使用食材

ピーマン、肉

イラスト



コメント

- ・ピーマンの周りを肉が包んでいます。
- ・ピーマンが嫌い的人在が、このハンバーグを食べてピーマンを食べるのって無理じゃないかなと知りこのお惣菜を作りました。
- ・大きさは大体8x6cm

タイトル	じゃが麺
使用食材	じゃがいも、豚肉、ねぎ、トマト
イラスト	
コメント	じゃがいもは丸いじゃがいもデンプンをつかった具だくさんのうどんです。

タイトル	ブルーベリーチーズケーキ
使用食材	ブルーベリー
イラスト	
コメント	ブルーベリーチーズケーキの作りました。

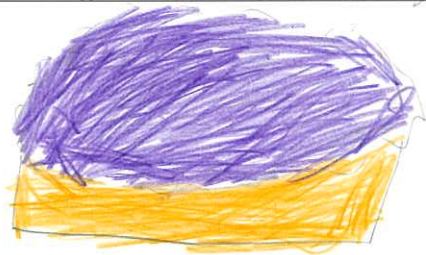
タイトル

ブルーベリーのチーズケーキ

使用食材

ブルーベリー、クリームチーズ、生クリーム

イラスト



コメント

ブルーベリーがおいしい生クリームも使

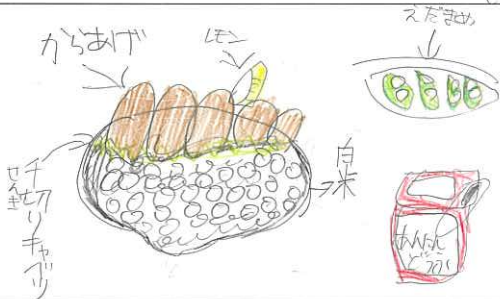
タイトル

デラックス からあげ丼

使用食材

とりもも^{ササミ}、セキリキャベツ、マヨネーズ、ユーンアレイク、こしょう
(7分アレイク)

イラスト



コメント

揚げ物な人にも仕事をする人でもセキリな
デラックスからあげ丼です。野菜をたくさん使い、レモン
果汁とベストマッチして持ち帰りも出来ます!

タイトル	トコメのゆでたまご
使用食材	ゆでたまご トコメ
イラスト	
コメント	トコメをくり抜いて ゆでたまごを入れる くりぬいたトコメを茹でてくりぬいたタレを入れる

タイトル

使用食材

チーズ、トマト、ぶどう

イラスト



コメント

タイトル

めいみちさんの野菜をポリポフ

使用食材

食塩、コーン、じゃがいも、キャベツ、ベーコン、ミックスめ
めいみちさんのコンソメ、しょう油、ごま油、みりん

イラスト



コメント

野菜をポリポフにしてみました。美味しく、おいしく
けいさつなレシピにしてみました。

タイトル	抹茶のピーマンケーキ。
使用食材	ピーマン抹茶。
イラスト	
コメント	糸緑の糸ワメ合わせて抹茶の甘みとピーマンの酸味を合せて

タイトル	夏野菜のピザトースト
使用食材	ピーマン トマト、ジャガイモ、ウインナー、パン
イラスト	
コメント	皆が好きなピザと野菜の組み合わせにしてみました。

タイトル	西東京特製!! トマトとピーマンの混ぜ合わせサラダ
使用食材	トマト・ピーマン・ポン酢・千切りキャベツ
イラスト	その上には 千切りキャベツ （カットした） 下にピーマン 中にポン酢  輪切りにしたトマト
コメント	新鮮な2種の野菜を大量に使用! ポン酢も大量に使用する。 サイトメニューにも出ます。

タイトル	めくみ様 枝豆 ホテトサラダ
使用食材	じゃがいも とろもろこし 枝豆 ニーソソノ たまねぎ 奥肉ソーセージ
イラスト	
コメント	・ホテトサラダは野菜をたろもろこしに入れました。 ・枝豆なども入り、じとろもろこしになって食感をそろえてくれました。

タイトル

ポテトサラダ

使用食材

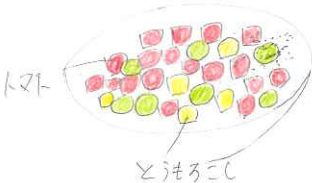
じゃがいも、えだまめ、とうもろこし、キャベツ、ミニトマト
きゅうり

イラスト



コメント

コーンとえだまめがあっかなとはもってけたりないかと
ポテトサラダにまぜてさいうかにきゅうりにめいみちのイメージの
キャベツとミニトマトときゅうりをのせました。

タイトル	野菜たふりサラダ
使用食材	トマト、とうもろこし、えびまめ
イラスト	
コメント	トマトなど入ってるサラダです。

タイトル

トマトラーメンめぐみ

使用食材

トマト・ ラーメン・ミニトマト のりのやぐみ肉

イラスト



コメント

スープは トマトをつぶして、その
のり、北海道産ののり
ミニトマトははじっこ1粒のせも
めぐみちゃんのナルトを作る

タイトル	夏野菜ゴロゴロ コロッケ
使用食材	ピーマン、じゃがいも、とうもろこし、ひき肉、にんじん
イラスト	
コメント	夏野菜のピーマン、じゃがいも、とうもろこしで作ったコロッケです。 デイクアウトもでき、野菜もせっけりでまろ