

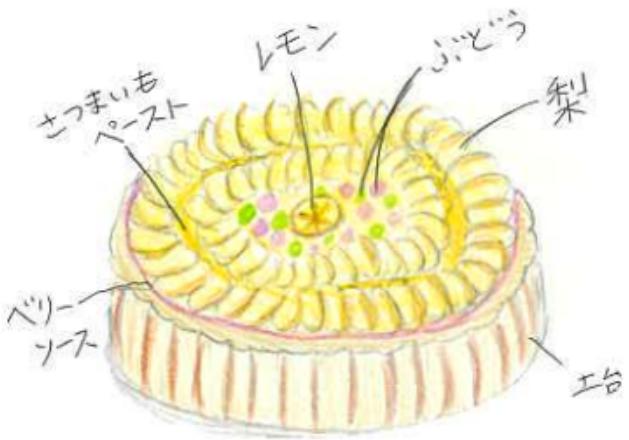
タイトル

ひまわりタルト

使用食材

梨・さつまいも・ぶどう・レモン・ブルーベリー

イラスト



コメント

梨を花のようにたくさんきれいにならべる。

真ん中に、レモンをのせる

下にさつまいもをぬって、フレーバーと合う。

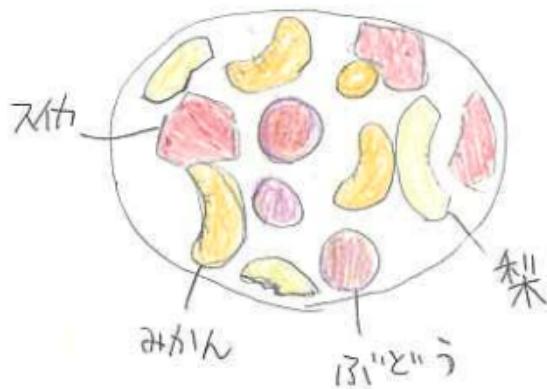
タイトル

シユウシユウフルーツパンチ

使用食材

スイカ、梨、みかん、ぶどう、サイダー

イラスト



コメント

夏が近づくと、よくスイカ、シユウシユウフルーツパンチをやめたりする。フルーツをたくさん入れる。あついときに、外でもたべるようになります。

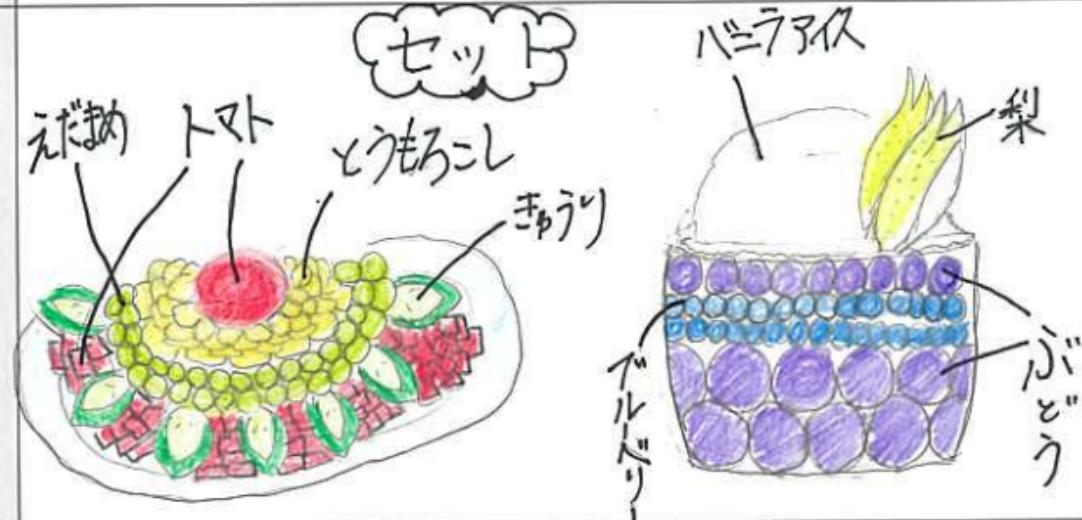
タイトル

花の夏野菜と果実たっぷりデザートセット

使用食材

キュウリ、ミニトマト、とうもろこし、えだまめ、アイス、バニラ、梨、ブルーベリー

イラスト



コメント

サドメニューして出す！　リストアで食べる

○キュウリでななづにぬく葉の形のようにする！

○お皿はさわやかな色にする

①梨はうさぎのような形に切る！
②透明なカット加工に盛り付ける！

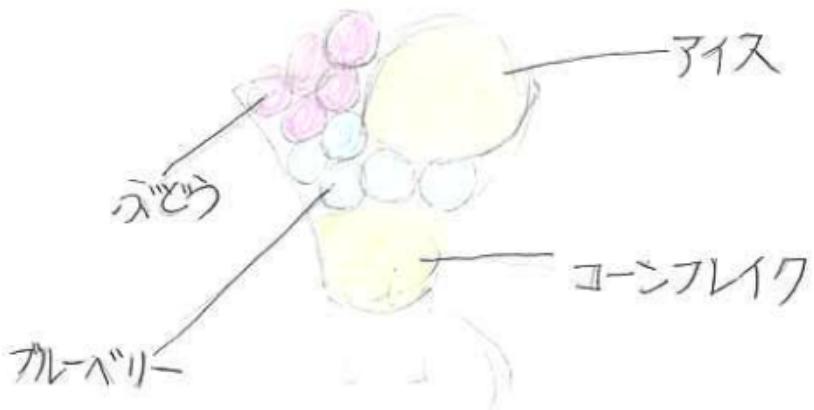
タイトル

西東京市 フレーツパフェ

使用食材

ぶどう、ブルーベリー、コーンフレイク、アイス

イラスト



コメント

たくさんぶどうを使う。ブルーベリーをいっぱい使う。
シンプルでおいしいパフェにする。

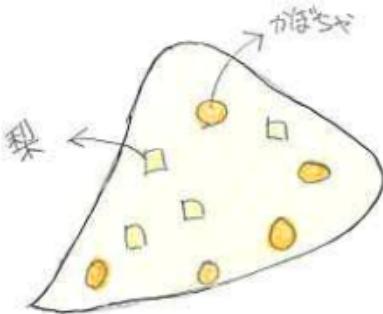
タイトル

カボチャと梨のスコーン

使用食材

ホットケーキミックス、カボチャ、梨

イラスト



コメント

カボチャと梨が沢山入った甘いスコーン

タイトル	マカロニサラダ
使用食材	マカロニ、きゅうり、コーン、マヨネーズ、コショウ
イラスト	
コメント	冷蔵庫ととてもおいしい

タイトル

夏野菜カーライス

使用食材

トマト、ナス、じゃがいも、にんじん、肉、玉ねぎ

イラスト



コメント

夏野菜をたくさん使う、子供でも食べられる辛さ。
具がたくさんはいっている。

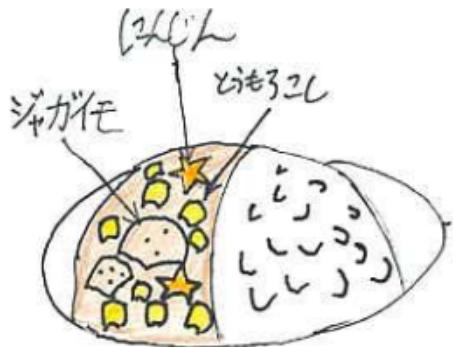
タイトル

西東京カレー

使用食材

ジャガイモ、とうもろこし、にんじん

イラスト



コメント

肉は使わない。甘口・中辛・辛口の3つがある。野菜をたっぷりと使う。

タイトル	夏野菜のカルボナーラパスタ
使用食材	スペゲッティ、なす、ズッキーニ、アスパラガス、ピコトマト、ペークン、とうもろこし
イラスト	<p>とうもろこし</p> <p>アスパラガス</p> <p>ミニトマト</p> <p>ズッキーニ</p> <p>なす</p>
コメント	<p>西東京市の野菜をいっぱい使う！</p> <p>とうがらしを加えればペペロンチーノにもできる。</p>

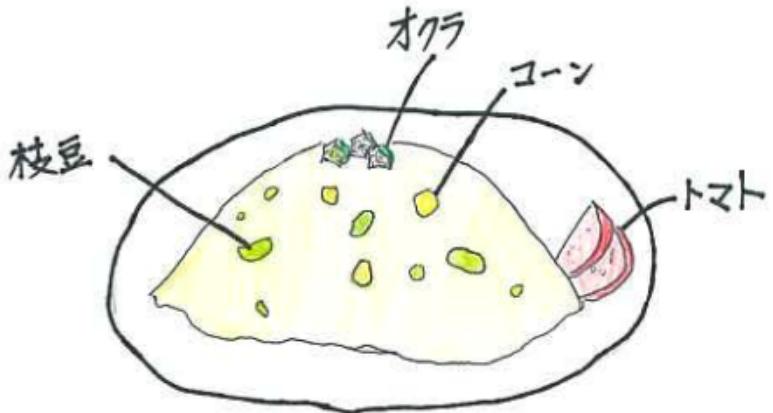
タイトル

星の枝豆コーライス

使用食材

枝豆、コーン、トマト、オクラ

イラスト



コメント

枝豆とコーンで彩りをよくする。
トマトもそえてカラフルにする!
オクラを星に見立てて盛りける!

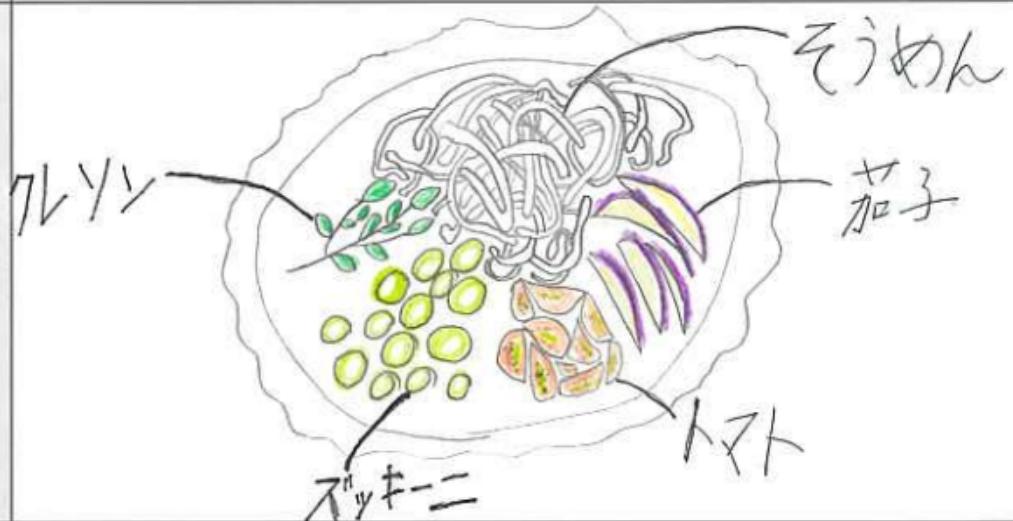
タイトル

夏野菜のサラダそばめん

使用食材

茄子、トマト、ズッキーニ、クルソン、そばめん

イラスト



コメント

茄子とズッキーニは素揚げする。

つけは、麺つゆベースでも、こまちれベースのどちらでもOK

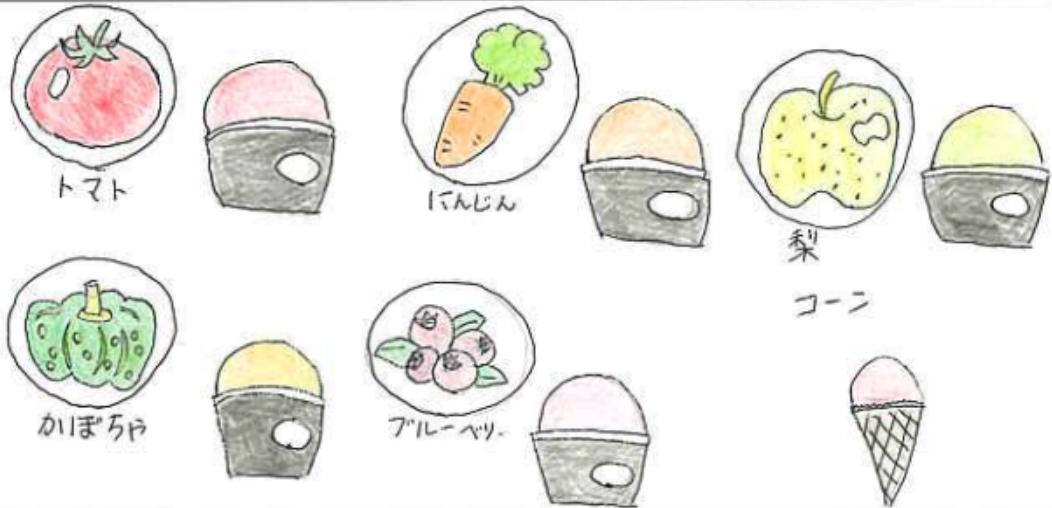
タイトル

西東京パーラー

使用食材

- ・にんじん
- ・トマト
- ・梨
- ・牛乳
- ・かほりちゃん
- ・ぶどう
- ・ブルーベリー
- ・砂糖

イラスト



コメント

西東京市の野菜や果物を使ったアイスクリーム。
 野菜は砂糖などを使って少し甘めにする。
 アイスクリームは食材と牛乳と砂糖などを使う。
 持ち帰りもできる。
 カップとコーンで選べる。

タイトル

野菜大量エネルギーハンバーグ

使用食材

にんじん たまねぎ もやし

イラスト



コメント

かんだと茎に「じやき」となるように中にもやしをハれて、
外がわはこんがり焼いた。

タイトル

まるごとトマトとこんがりチーズのオーブン焼き

使用食材

トマト、チーズ、バジル、ツナ、マヨネーズ、キャベツ

イラスト



コメント

熱を通した甘いトマトにこんがり焼き色がついたチーズに食欲をそそられること間違いない。バジルで色をたしてあげる。熱々の状態で出すのがポイント！

タイトル

夏野菜のおひたし

使用食材

かぼちゃ、なす、ミニトマト、オクラ、たまご、しょうゆ、みりん

イラスト



コメント

絵では少ないけど、もうちょっと野菜を増やしてもいいです。

タイトル

西東京、栄養満点! 麻婆茄子

使用食材

ナス、ピーマン、ひき肉長ねぎ

イラスト



コメント

夏バテ対策にピリ辛風味で栄養満点!
ピーマンシャキシャキ食感でとてもおいしい!

タイトル

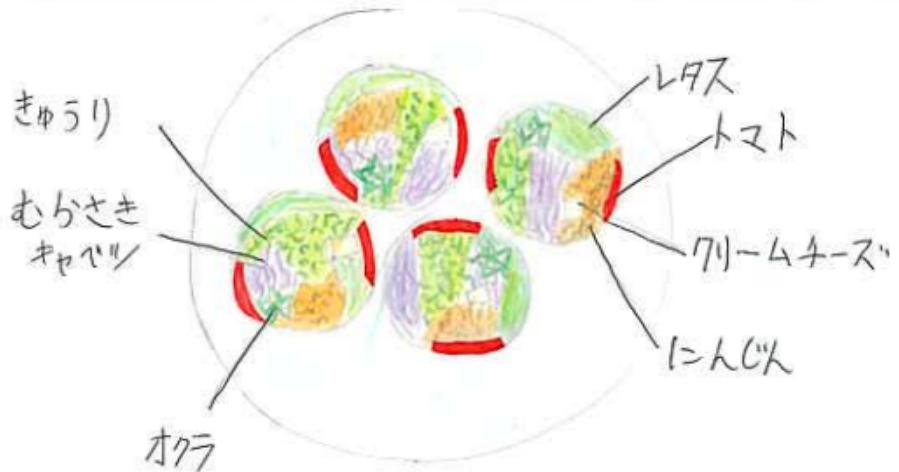
カラフル生春巻

使用食材

レタス、にんじん トマト、オクラ むらさきキャベツ
 キゅうり クリームチーズ

レース
 ハーフレース
 ピーソツリーレース

イラスト



コメント

野菜をいっぱい使う!
 カラフルになるようにまざめないようにする。

タイトル

おいしいおいしいカルボナーラ

使用食材

卵、チーズ、塩 コショウ、パセリ

イラスト



コメント

なるべくクリーミーにする

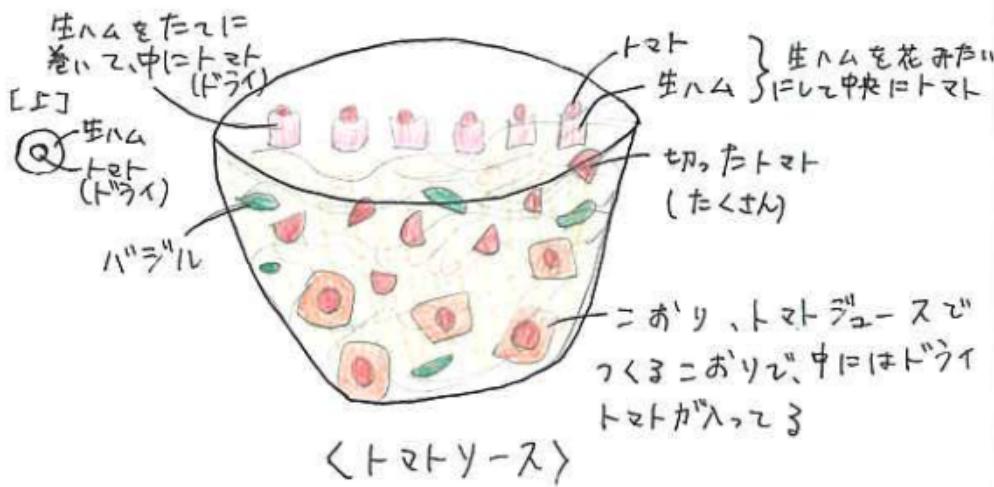
タイトル

トマトたっぷり冷製トマトハ'スタ

使用食材

ハ'スタ、生ハム、トマト、トマトジュース、ドライトマト
ハ"ジ"レ

イラスト



コメント

夏は暑いのでトマトを食べてスッキリしてもらいたいのと、
ただのニオリじゃなく、とにかく味がうすくならないように
トマトジュースで作るニオリにするとして、今たくさんあり、味が
うすくなれないといふところが牛丼の特徴である。

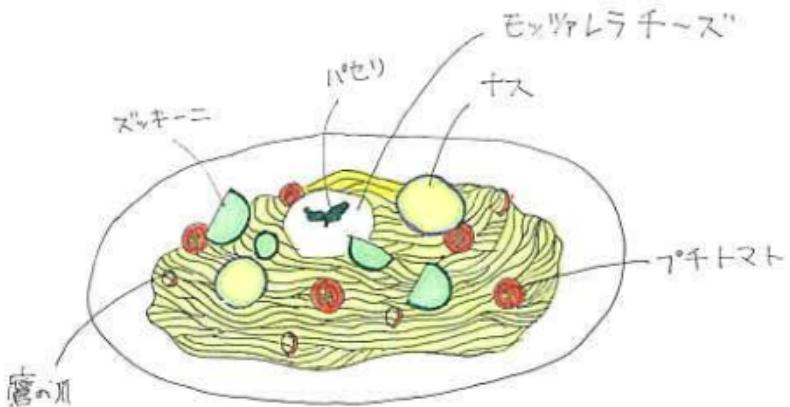
タイトル

夏野菜のペペロンチーノ

使用食材

- ・ズッキーニ
- ・ナス
- ・アーチトマト
- ・ピスタ
- ・鶏の爪
- ・モッツァレラチーズ
- ・パセリ

イラスト



コメント

野菜をたくさん使う
パセリをあしらいにのせる
赤、黄、緑の野菜をつかう

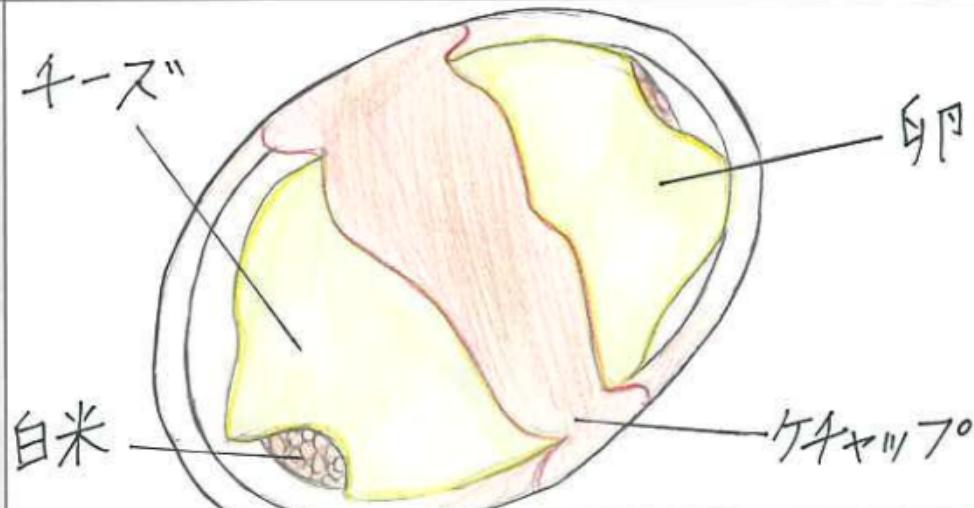
タイトル

チーズたっぷりオムライス

使用食材

卵、白米、ケチャップ、チーズ

イラスト



コメント

チーズをたっぷり使うので、卵とからみあって
すごくおいしいです！

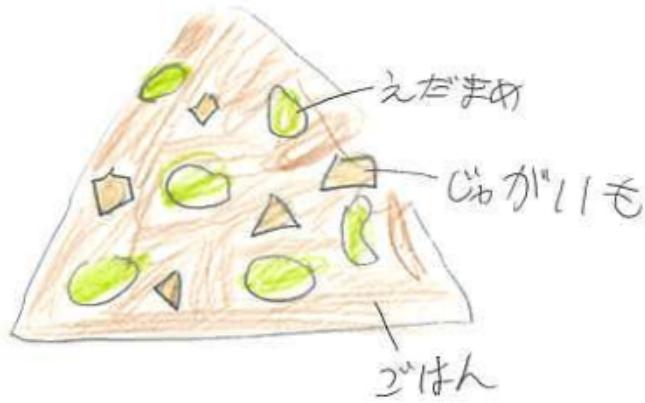
タイトル

じゃがまめ 焼きおにぎり

使用食材

じゃがいも、えだまめ

イラスト



手軽にたべられる。

コメント

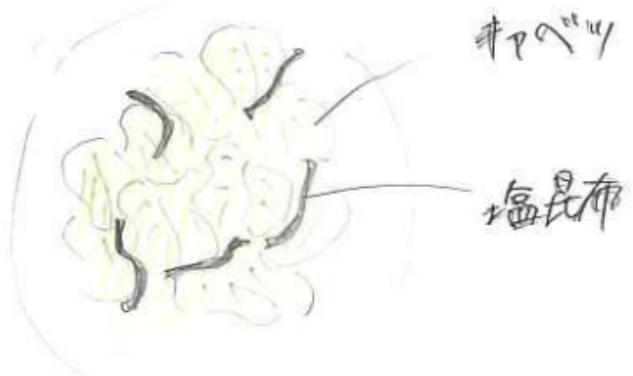
タイトル

キャベツのおひしゃつ。

使用食材

キャベツ、ごま油、鶏がら、塩昆布、以上。

イラスト



コメント

全部まぜる。

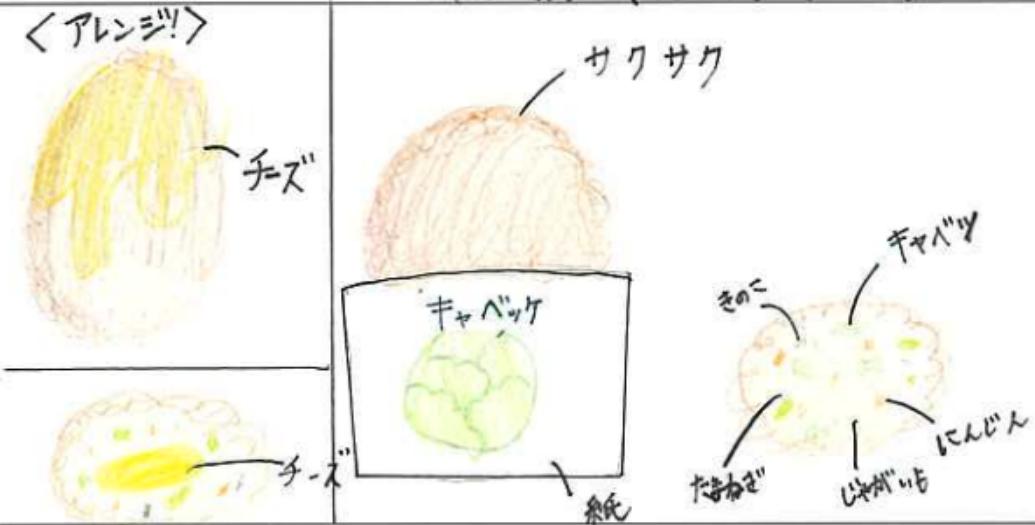
タイトル

キャベッケ

使用食材

キャベツ、じゃがいも、にんじん、きのこ、たまねぎ、ひき肉
(みじん切り) (みじん切り) (みじん切り)

イラスト



コメント

食べ歩きもできる！ ほくほく、カリカリのコロッケ。
キャベツを使うことで甘みが増し、美味しいなる！！！
アレンジでチーズをかけてもGood!!!

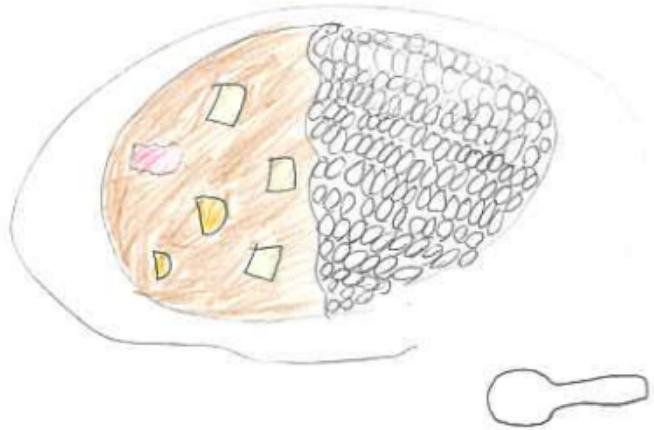
タイトル

カレーライス

使用食材

米、人参、じゃがいも、牛肉、ルー

イラスト



普通のカレーライスです。
やわらかいいカレーです。

コメント

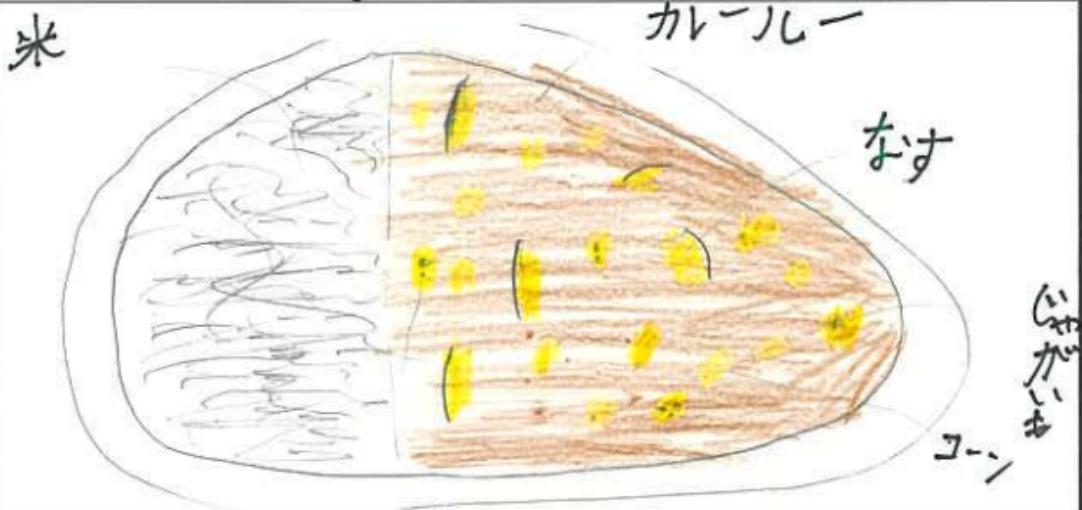
タイトル

野菜たっぷりカレー

使用食材

米、カレールー、じゃがもなす、とうもろこし

イラスト



コメント

コープをちょっと入り入れてほしい!

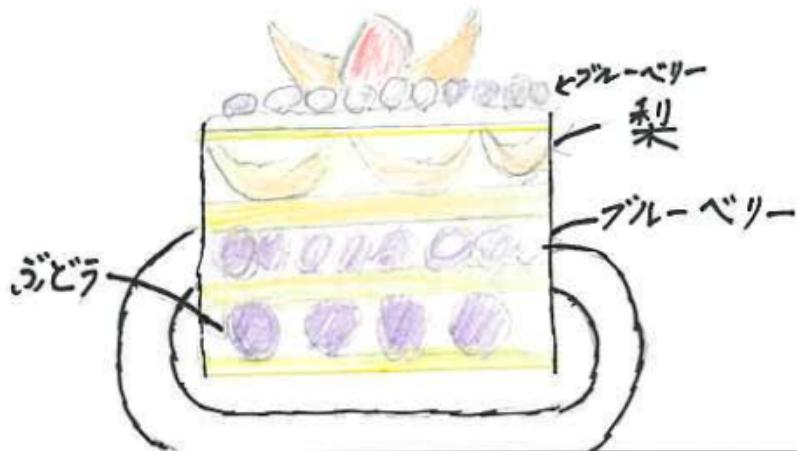
タイトル

西東京くだものたっぷりケーキ

使用食材

ブルーベリー、梨、ぶどう

イラスト



コメント

ブルーベリーをたくさん使う!
梨もたくさん使う!
持ち帰りができる。

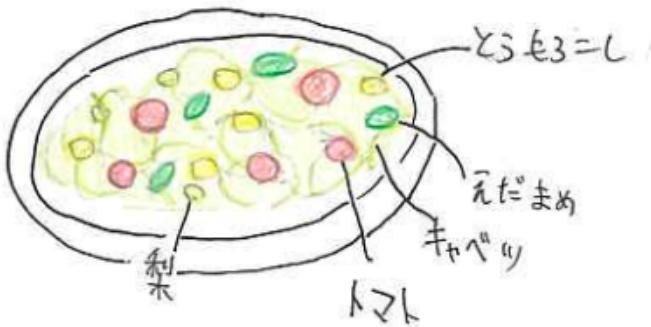
タイトル

西東京の野菜で作るサラダ

使用食材

キャベツ、トマト、とうもろこし、えだまめ、梨

イラスト



コメント

西東京の野菜を主に使ったサラダ
たれでとかんなんに作れる。

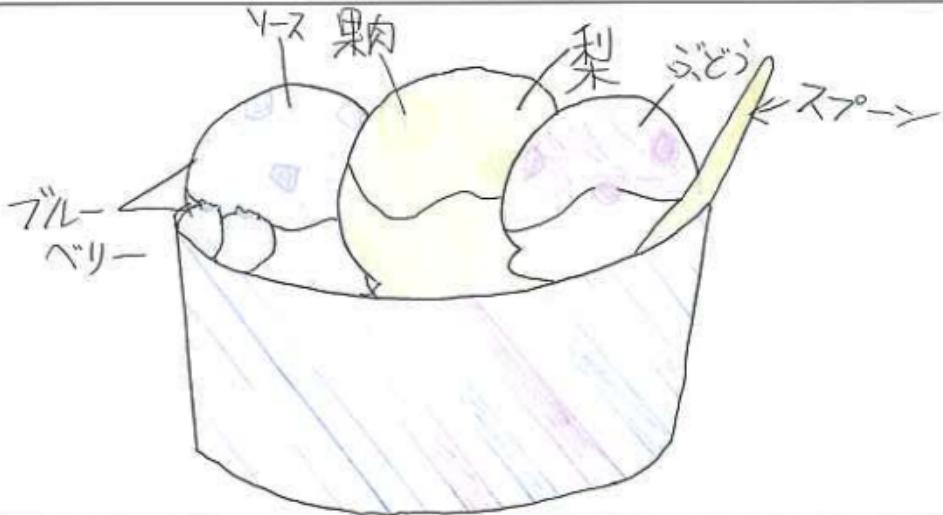
タイトル

西東京フルーツシャーベット

使用食材

梨、ぶどう、ブルーベリー

イラスト



コメント

梨、ぶどう、ブルーベリーをたくさん使う。

果肉を入れる。ブルーベリーをのせる。

シャーベットにそれぞれのフルーツを使、たソースをかける。

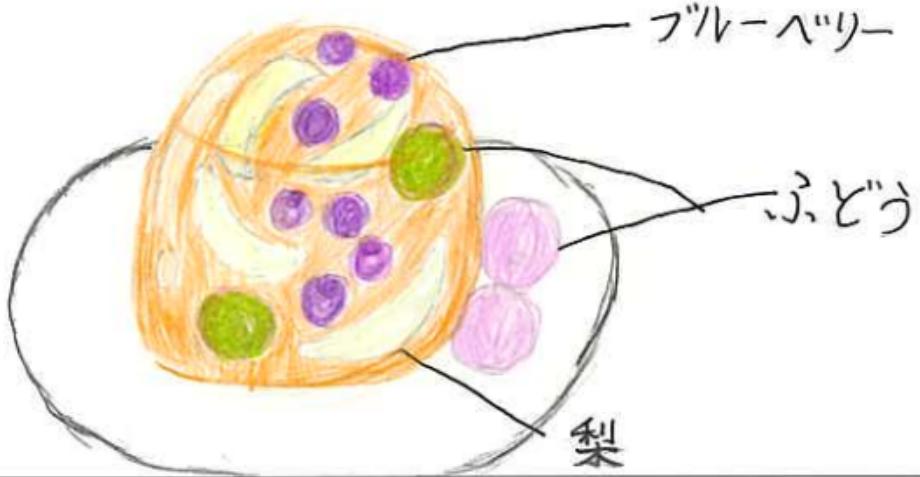
タイトル

西東京ぬくみちゃんの野菜ゼリー

使用食材

ブルーベリー、ぶどう、梨

イラスト



コメント

栄養たっぷりでとてもジューシー!! ゼリーの中には野菜がいっぱい入っている。
なんと! お子様セットでは1つ無料!

タイトル	冷やしトマトのマカロニスープ°
使用食材	トマト、ショートパスタ、にんじん、ジャガイモ、パセリ
イラスト	
コメント	<ul style="list-style-type: none"> ・具材は大きめに切る。 ・持ち帰りOK! (OK icon) ・S・M・L (小・中・大)の大きさを作る。

タイトル

枝豆のビンソウース(冷製スープ)

使用食材

枝豆 ジョガノイモたまねぎ

イラスト



コメント

西東京市の枝豆とじゃがいもを使つて
夏にピッタリの、
食せりスープです。

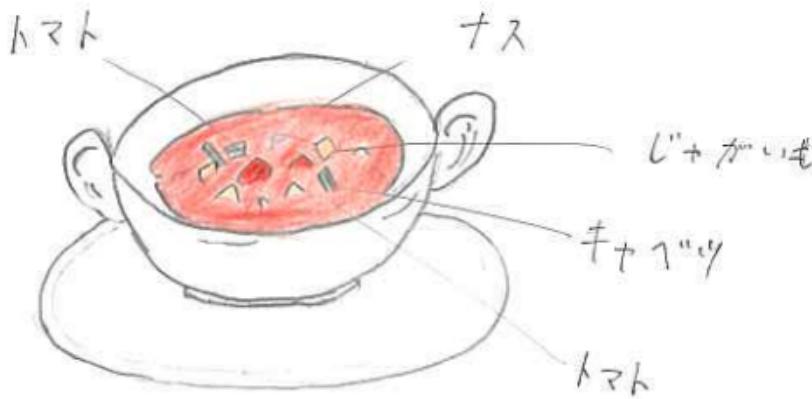
タイトル

魔法のスープ

使用食材

じゃがいも・たまねぎ・ナス・トマト
にんにく・ハーブ(迷迭香/ペセリ)
コンソメ・塩・こしょう・オリーブ油・キャラottes

イラスト



コメント

野菜が苦手な人も
一度口の中に入れてほんの少し味わえば
手が止まらない魔法のスープです。

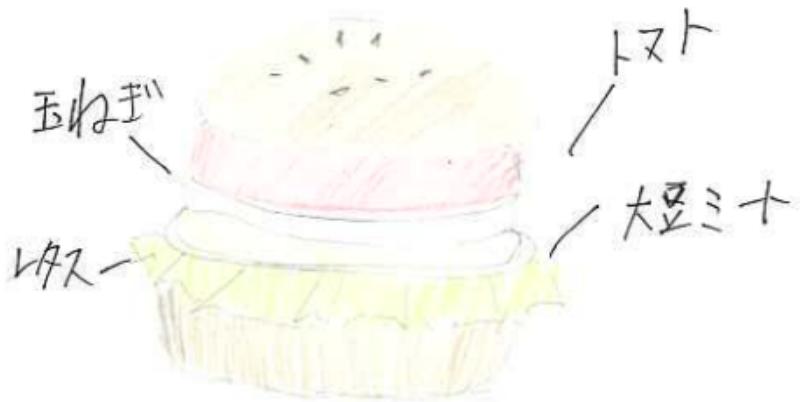
タイトル

西東京 ハンバーかー

使用食材

大豆ミート、トマト、玉ねぎ、レタス

イラスト



コメント

西東京市で取れた野菜でハンバーかーを考えました。ハンバーかーは子供からお年寄りまで食べられるメニューです。SDGsを考えて牛肉ではなく大豆を使いました。とくに西東京市のトマトはオススメです。

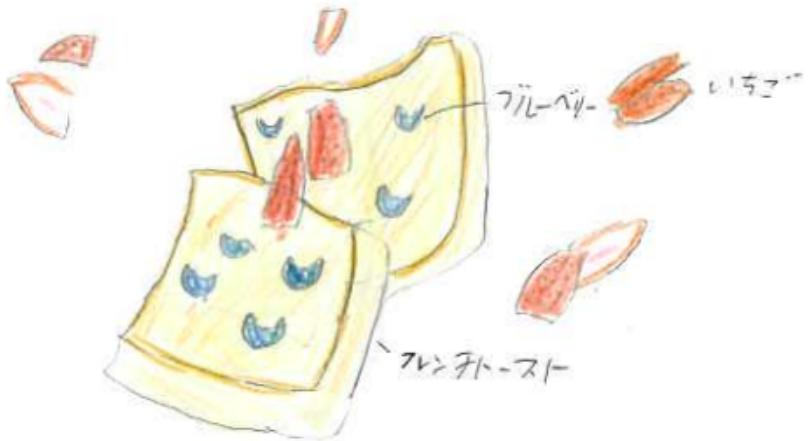
タイトル

フレーツたっぷりフレンチトースト

使用食材

卵、牛乳、レモン、フレベリー、食パン、レーズン

イラスト



コメント

牛乳はたくさんつかう 果物もたくさんつかう
絞り口はないけどほちまつちがう

タイトル

西東京市の具材を使ったヤマロッティー

使用食材

キャベツ、ブロッコリー、ペーパン、唐辛子

イラスト



コメント

野菜をたくさん使う。

特にキャベツをたくさん使う。

味は甘味にして野菜のおいしさを守るために

タイトル

西東京市くまライス

使用食材

米、きゅうり、トマト、トウモロコシ、枝豆、はくさい

イラスト



コメント

意外に食材のバランスが良く味がしあわせ
ていておいしいかったです。

タイトル

シャキシャキ野菜の冷し中華

使用食材

キュウリ、ハム、たまご、めん、

イラスト



コメント

すごく冷しこ、食べた時にすくくなるようにする

タイトル

伝説のやきそば

使用食材

キャベツ 肉 とうみょう マヨネーズ にんじん トマト カリフラワー

イラスト



コメント

あまい しょっぱい で いっはん 食べても、あきない
やさいたっぷりでおいしい♪

タイトル

夏にやつぱり!! 天ぷら、そーめん

使用食材

小麦、水など→そーめん ねぎ、しょウガ、ごま、マヨネーズ
 そら豆、えだ豆、いも
 かほーちや、ねんこん、えだ豆
 →てんぷら。

イラスト



コメント

夏は食慾が失せるけど、たくさん食べて力がつくよ!!
 やつぱりは「しょウガ」がけで「ごま」がけで「ねぎ」など送れる
 簡単なやく入れ物やねしきは、木(木りばい)よりよくなれに
 してください。

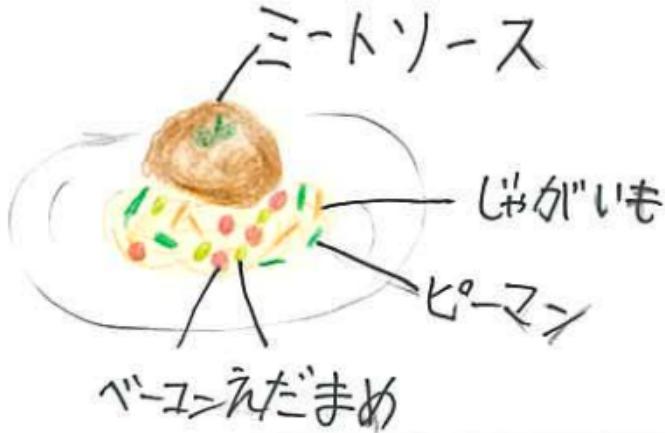
タイトル

野菜も元気もたっぷりパスタ

使用食材

えだまめ、じゃがいも、ピーマン、ベーコン

イラスト



コメント

ベーコンと野菜をたくさん使う!!
お店でも食べれるし、持ち帰って家でも
食べられる!

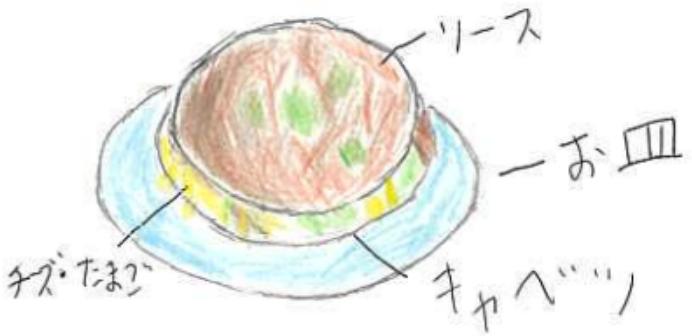
タイトル

キャラツリたっぷり おこのみ焼き

使用食材

キャラツリ 鮭 ゴーフ 鶏 バイ内 トロロ 水 まろび
キリレバカ 小麦粉 チーズ チーズ

イラスト



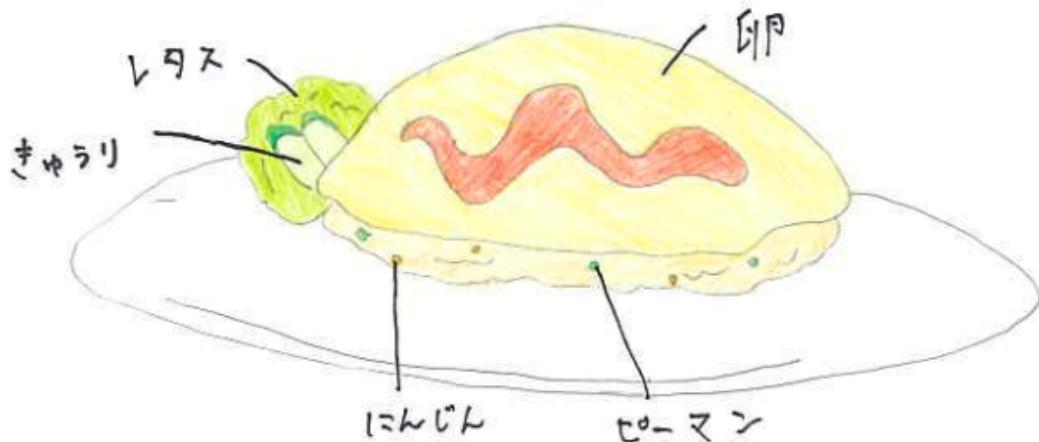
コメント

トロロとチーズで“わわわわ”おこのみ
焼き

タイトル ふわふわオムライス

使用食材 卵、レタス、きゅうり、ピーマン、にんじん

イラスト



コメント

オムライスたけたと、緑が少なないのでさっぱりとした、きゅうりとレタスのサラダをえてみました。

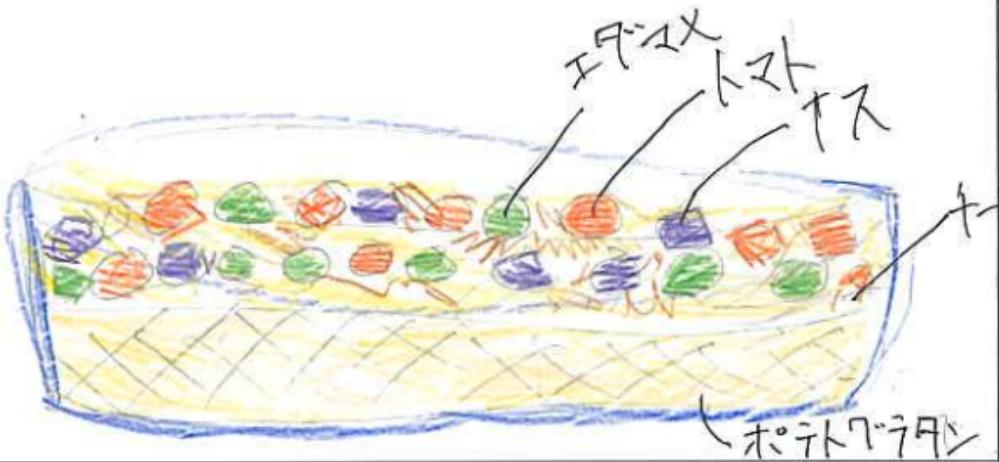
タイトル

西東京野菜カラフルケラトン

使用食材

トマト、エターマム、ジャガイモ、ナス、チーズ

イラスト



コメント

ジャガイモは、マッシュにする同じ大きさに切った野菜にチーズをたっぷりのせて焼く!!

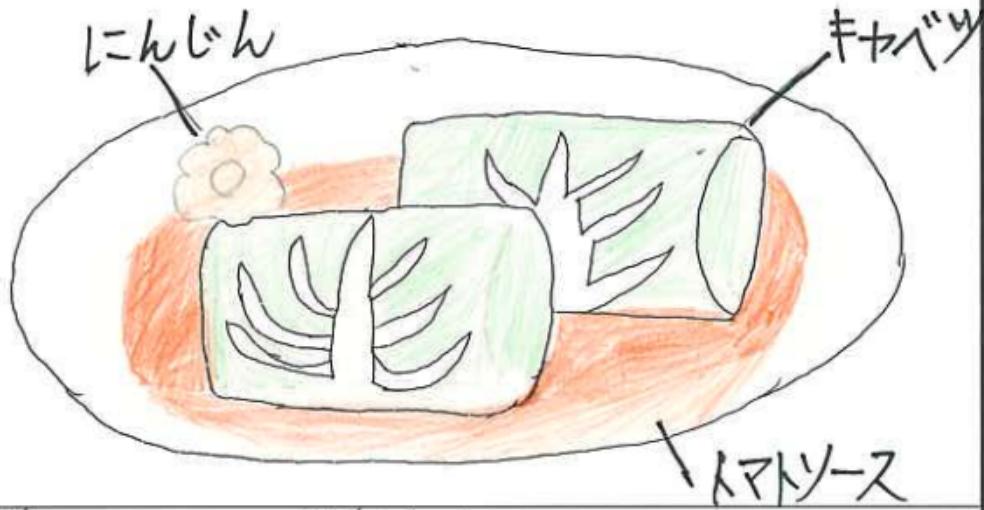
タイトル

ジューシーで美味しいロールキャベツ

使用食材

牛ひき肉、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、トマト

イラスト



コメント

野菜いっぱいの栄養満点。

タイトル	ナスヒパアリカの西東京夏野菜ラタトゥイユ
使用食材	ズッキーニ、なす、セロリ、玉ねぎ、パープルカラット(紫)、トマト缶、コンソメ
イラスト	<p>A hand-drawn illustration of a round dish containing ratatouille. Various vegetables are depicted with labels in Japanese pointing to them:</p> <ul style="list-style-type: none"> トマト缶 (Tomato can) 玉ねぎ (Onion) にんじん (Carrot) セロリ (Celery) パープルカラット (Purple Carrot) ズッキーニ (Zucchini)
コメント	<ul style="list-style-type: none"> ・具材は丰富、ぱり!! ・テイクアウトOK!!

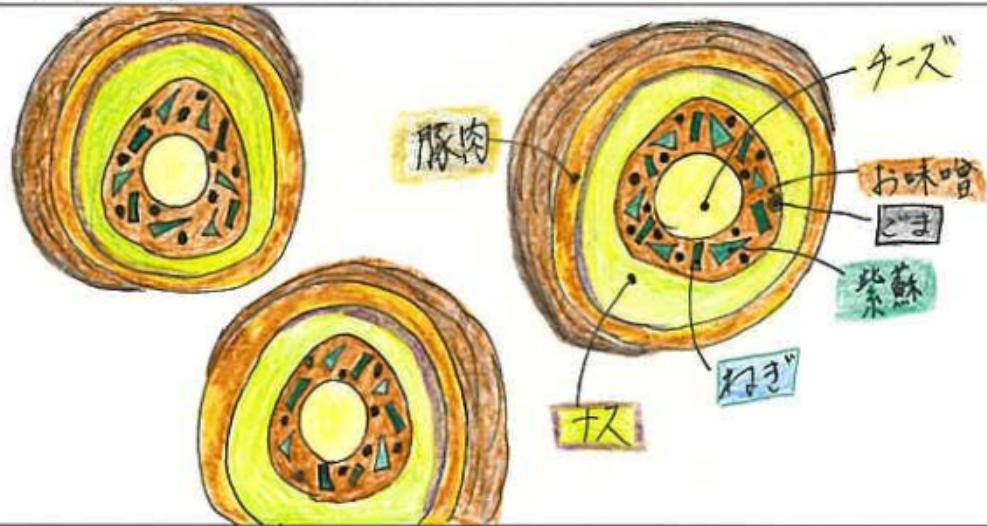
タイトル

フライトローリ なす with 豚肉

使用食材

紫蘇・お味噌・ねぎ・チーズ・ナス・豚肉・塩コショウ・小麦粉、
玉子・パン粉・油・ごま

イラスト



コメント

暑い夏をスタミナつけてクリкиうう！

ナス・豚肉・お味噌の相性バツグン！そこにねぎで
すレピリットきめさせます。

タイトル

西東京の夏野菜 冷製パスタ

使用食材

トマト、ツナ、なす、えだまめ、コーン、パスタ、バジル

イラスト



コメント

もうすぐ夏本番になるので、普通のパスタではなく、夏にぴったりの冷製パスタにしました。また、色とりどりの野菜を使うことで、見た目も良くなるように工夫しました。ツナをたくさん使うことで食べごたえと、コクが出るようにしました。

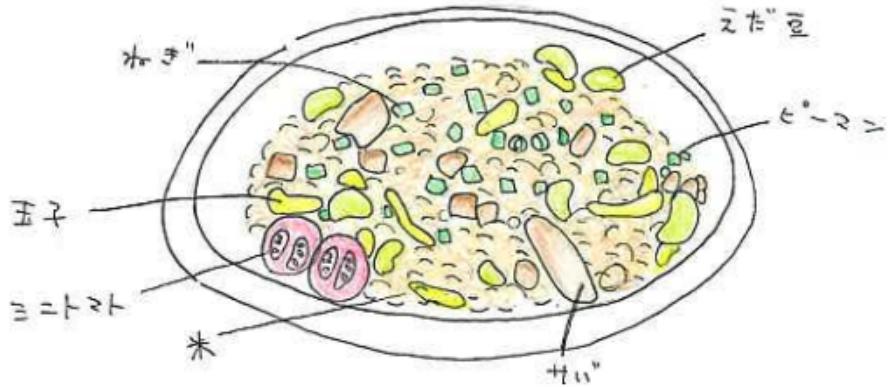
タイトル

サバチャーハン

使用食材

米、玉子、サバみそ缶、ねぎ、えだ豆、ピーマン、
ミニトマト、

イラスト



コメント

サバが入ってて营养が豊富!!

具がたくさん!!

持ち帰りもできました!!

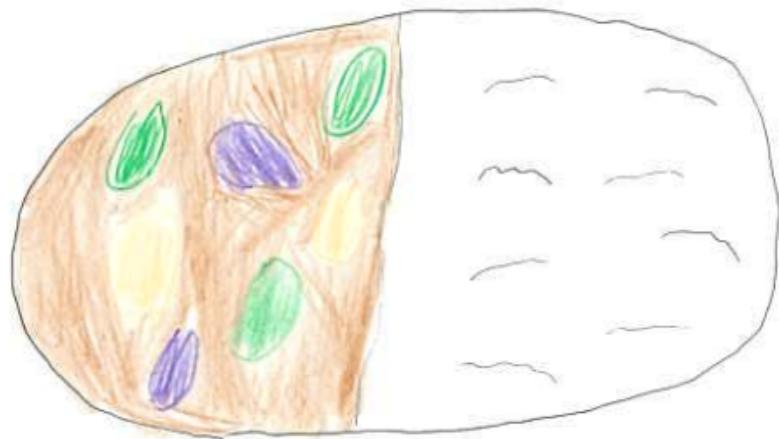
タイトル

西東京野菜た、パリカレー

使用食材

ナス、ジャガバ、ピーマン

イラスト



コメント

かく煙た、たけど、し、ケリま周へててきたがよ、
たです。

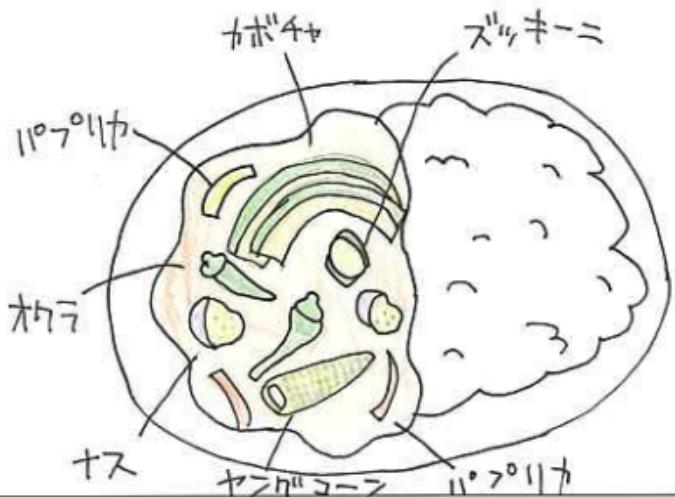
タイトル

西東京夏野菜カレー

使用食材

カボチャ、パプリカ、オクラ、ナス

イラスト



コメント

普通のカレーはよく食べますがあまりしゃうげん、
夏野菜カレーはたまにしか食べないから必ず“に食べらるる”
野菜をたくさん使う。

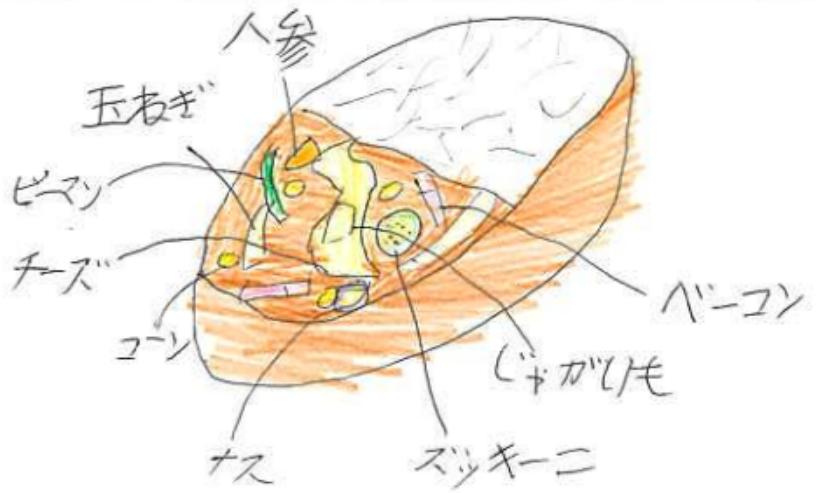
タイトル

夏のチーズカレー

使用食材

玉ねぎ、じゃがいも、人参、チーズ、ベーコン、ユーン、ピーマン、ズッキーニ、ナス

イラスト



コメント

とろりソース状のチーズをかける。

夏野菜をいれる。

ベーコンを入れてボリュームアップ。

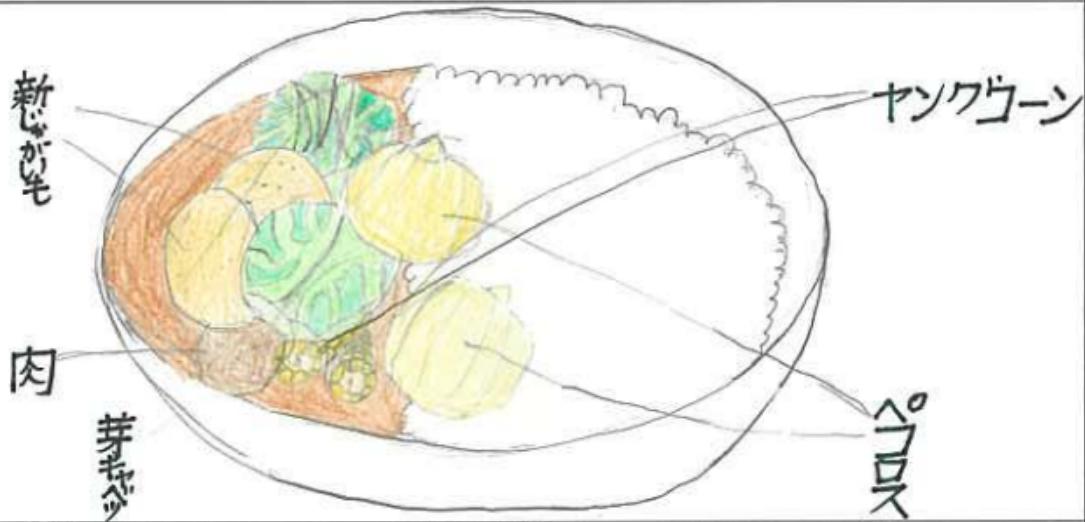
タイトル

野菜ゴロゴロカレー

使用食材

ペッコロス、ヤングコーン、新じゃがいも(小さい)、芽キャベツ、肉(小さい玉ねぎ)

イラスト



コメント

野菜はおからずくに素揚げをして、ゴロゴロ入れる。

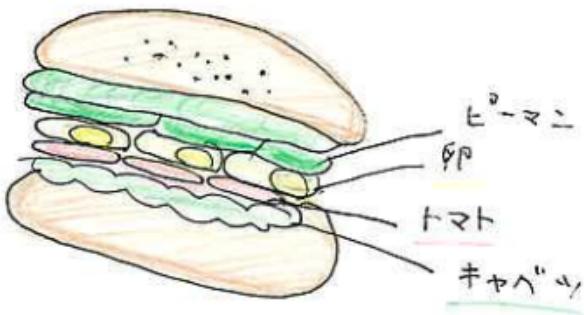
タイトル

西東京ヘルシー サンドイッチ

使用食材

卵、トマト、キャベツ、ヒーマニ

イラスト



コメント

- 野菜をたくさん使う
- こしょう ひとのアレンジをする
- 持ち帰りできる。

タイトル

西東京市ヘルシー サラダ

使用食材

枝豆、きゅうり、トマト、とうもろこし

イラスト



コメント

- ・色を明るくする
- ・その分皿の色を暗くする
- ・とうもろこしを大量に使う

タイトル

西東京市産野菜 ポテトサラダ

使用食材

じゃがいも(ポテト)、きゅうり、ねぎ、にんじん

イラスト



コメント

工夫した所は同じ食材を別々の食材のようにしたところ
工夫した所です。

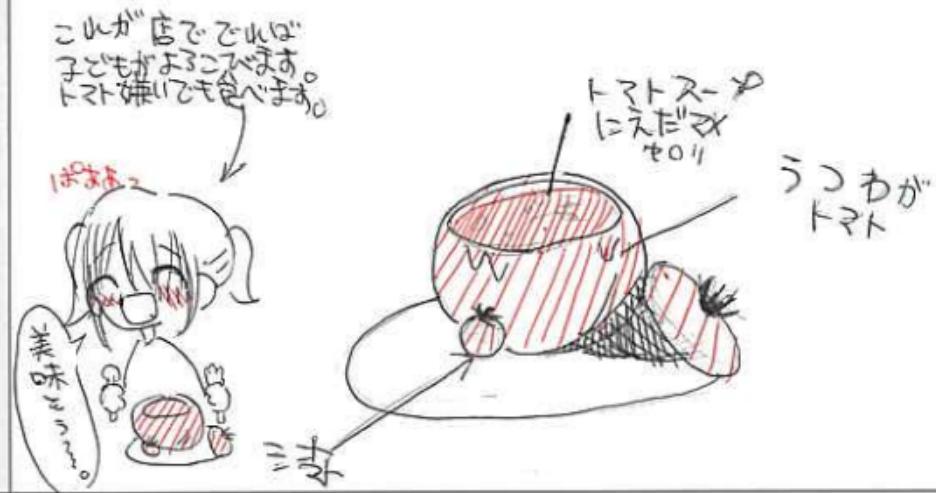
タイトル

トマト スープ\(^^\)/ ハヤシ!!

使用食材

トマト エビ 豆 セロリ ミニトマト

イラスト



コメント

- あさりエリこってりしたトマトスープです。
- トマト好きが作りだしたトマト愛でできあがったお料理です。
- トマトの中身がくりぬかれています

タイトル

(よちみつ)うりの焼肉

使用食材

豚肉、(もうれんそう)・玉ねぎ・フチトマト

イラスト



コメント

- (よちみつ)うりががく!(味!)
- 炒め物にフチトマトを使って、さっぱりした味!

タイトル

レタスとほうれん草のいため

使用食材

レタス、ほうれん草、ベター

イラスト



コメント

レタスを多く使い、味に塩味をくわえよ。

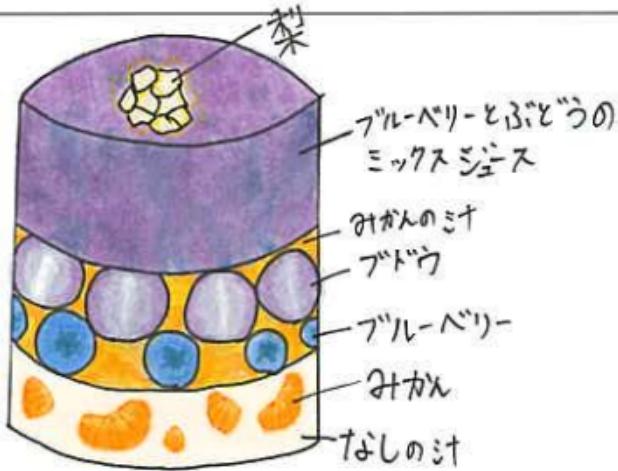
タイトル

ゴージャスフルーツゼリー

使用食材

ブルーベリー、ぶどう、梨、みかん

イラスト



コメント

たくさんの種類のくだものを使って気持ちも気分もアップ!!
みかんを入れて色鮮やか(明るく)なる!
三段に種類を分けると見た目も味もおもしろく、おいしくなる!!
いつもよりゴージャスにくだものを使う

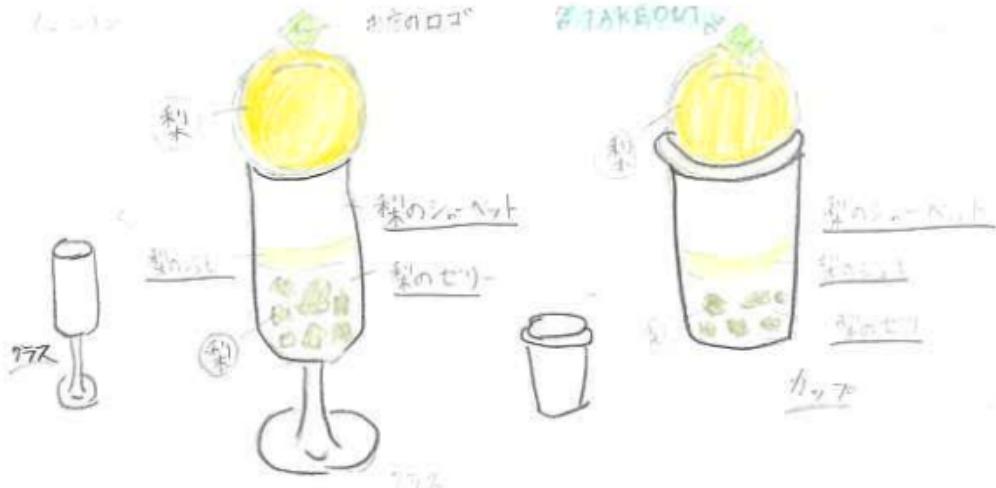
タイトル

まるごと梨パフェ

使用食材

- ・梨のゼリー(梨・水・砂糖・ゼラチン) 梨まるごと1個
- ・梨のシャーベット(梨・レモン汁・砂糖・ハチミツ)

イラスト



コメント

梨をまるごと1個のせた贅沢なパフェです。

テイクアウトにも対応できるようにカップバージョンも考えました。

上の梨は月をイメージしていて、その下の梨のゼリーはキラキラかがやく星をイメージしました。

タイトル

ピーマンに肉詰め

使用食材

ピーマン、ひき肉、玉ねぎ、パン粉、牛乳、小麦粉

イラスト



コメント

ピーマンにたくさん肉を入れる。
持ち帰り可。

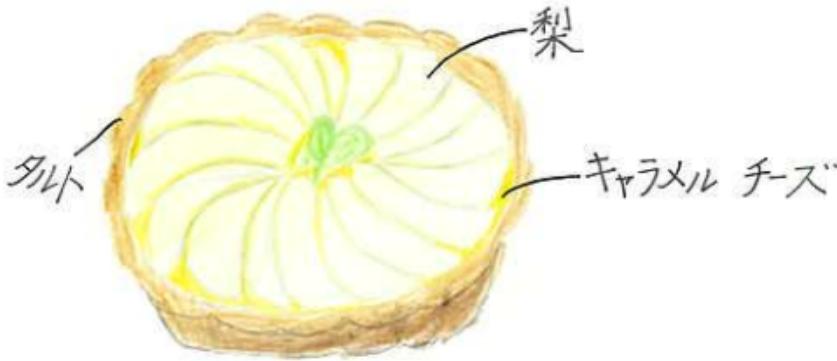
タイトル

梨のキャラメルチーズタルト

使用食材

梨、クリームチーズ、キャラメル

イラスト



コメント

みずみずしい梨と優しい甘さのキャラメルチーズ!
サクサクなタルトとあわさってとてもおいしい!!

タイトル

フレッシュトマトのパスタ

使用食材

トマト、パセリ、ヘーコン

イラスト



コメント

生トマトをさっといためで、トマトのうま味が引き立つパスタ。
とにかく生トマトを味わうパスタ！

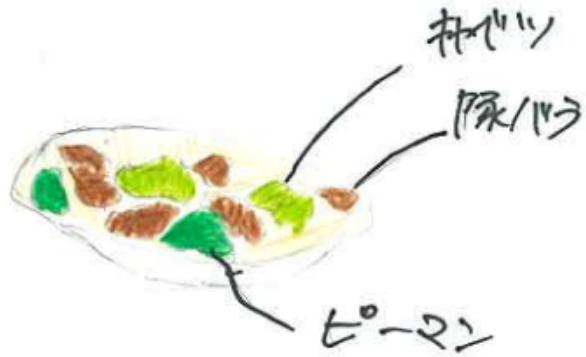
タイトル

ごはんが進む西東京、回鍋肉！

使用食材

豚バラ肉 キャベツ ピーマン 長ねぎ 甜麺醬 しょう油
料理酒 豆板醬 ごま油

イラスト



コメント

醤油で酢味噌で酢味噌のはキャベツ。キャベツをひんちんに使な回鍋肉は
ごはんが進みます。この料理を通して、西朝への興き方に気づいて
もらいたい。回鍋肉は親しみがあるから、とても食べやすないと
思います。

タイトル	夏野菜を入れたカレーと夏の果物を入れたフリーザーボンチ
使用食材	トマト、ナス、ゴーヤ、オクラ、じゃがいも、スイカ、メロン、桃
イラスト	<p>トマト オクラ ゴーヤ ライス じゃがいも トマト、ゴーヤ、じゃがいもなどを入れたカレー</p> <p>桃 メロン スイカ</p>
コメント	<ul style="list-style-type: none"> 野菜や果物をくろんなど大きめにカットする! 野菜や果物を沢山使う!! カレーは少しスパイシーカレーハズレでも、おいしいかも!!

タイトル

西東京梨ゼリー

使用食材

梨、かさり

イラスト



コメント

大きくなっただ梨そのまま使う。

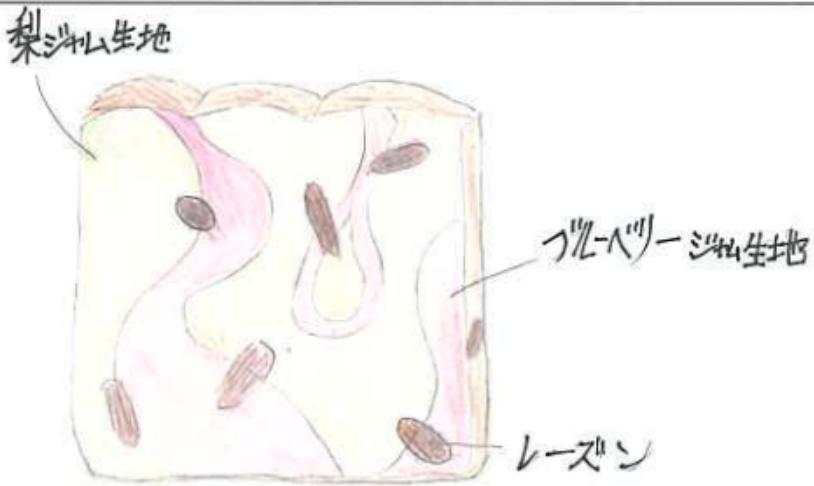
タイトル

ぬぐみちゃんのデザート

使用食材

ブルーベリー 梨 レーズン

イラスト



ジャム（梨、ブルーベリー）をたっぷり使う。

おみやげにもできる。

コメント

タイトル

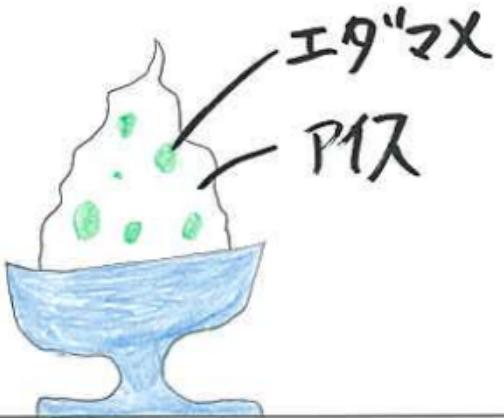
えだ豆アイス

使用食材

えだ豆 アイス

くたいいにえだ豆を
そのままのえだ豆を使う。

イラスト



コメント

夏にぴったりのメニューだ"と思う。
冷たくておいしい。

タイトル

夏のショートクリーム

使用食材

ブルーベリー、梨 カスタードクリーム

イラスト



コメント

カスタードクリームと、ブルーベリーシャムの層が4つあります。
そして、梨もカスタードクリームの中に、たくさん入ってる！

タイトル

ちょっぴり和風 フドウ白玉

使用食材

白玉、フドウ、フドウジュース

イラスト



コメント

少し和風な、ひんやり冷たい 夏にぴったりのデザート。
ジュースをセリーやしてもおいしい。マスカットでも良し。
手軽に作れます。

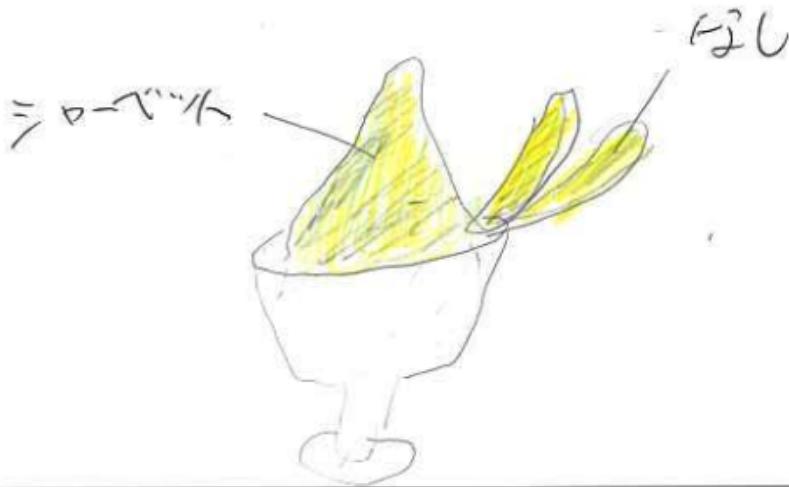
タイトル

なしのシャーベット

使用食材

なし

イラスト



コメント

絶対うまい

採用したら店が人気になります

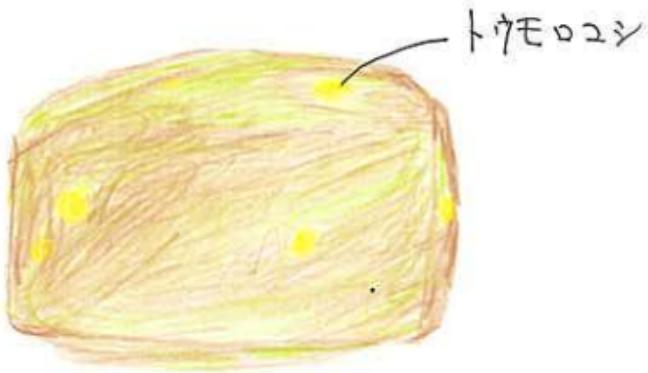
タイトル

キャベツとトウモロコシのケーキ

使用食材

キャベツ、小麦粉、トウモロコシ

イラスト



コメント

小麦粉とキャベツをすり混ぜたものを混せて生地にして、トウモロコシを入れて焼いて完成！

キャベツと小麦粉は同じくらいに入れると。

タイトル

西東京ジューシーパン

使用食材

西東京の野菜、果物
トマト、ぶどう、ブルーベリー、梨、シリアル、生クリーム

イラスト



コメント

梨のみずみずしさ、ぶどうの甘さとトマトの爽やかさのバランスのとれたパン。
生クリームの水分が多くするとシリアルの食感がなくなってしまうため、その点に注意

タイトル

西東京スープ

使用食材

ピーマン、パセリ

イラスト



コメント

とても美味しい

タイトル

鮮やか西東京 トマトスープ

使用食材

トマト、じゃがいも、枝豆

イラスト



コメント

野菜の鮮かさで食欲をそそる。健康的な
スープ。

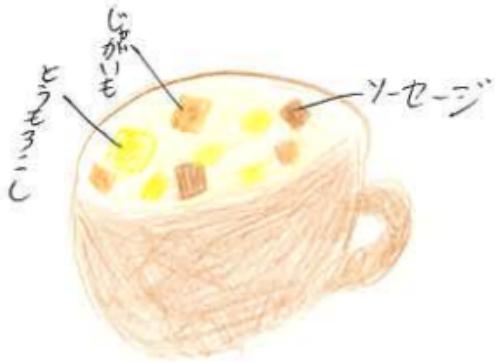
タイトル

具たくさんポトフ

使用食材

じゃがいも、とうもろこし、ソーセージ

イラスト



コメント

じゃがいもやとうもろこしをたくさん入れる。

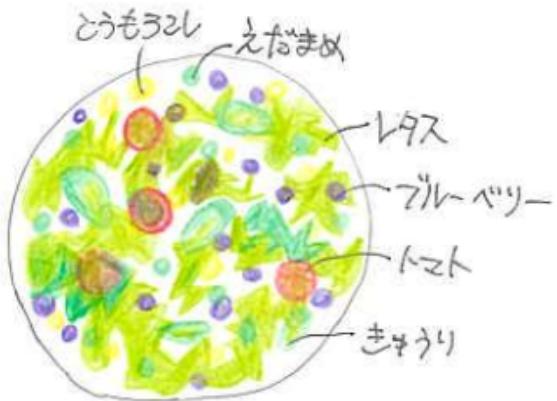
タイトル

西東京の色とりどりサラダ

使用食材

トマト、きゅうり、とうもろこし、えだまめ、ブルーベリー、レタス

イラスト



コメント

色々な野菜と果物を使って色とりどりのきれいなサラダにする。ブルーベリーで酸味をつける。

タイトル

ホテトサラダ

使用食材

じゃがいも、レタス、にんじん、きゅうり

イラスト



コメント

じゃがいももレタスもたっぷり入れる。
野菜嫌いな人も食べられるかも。

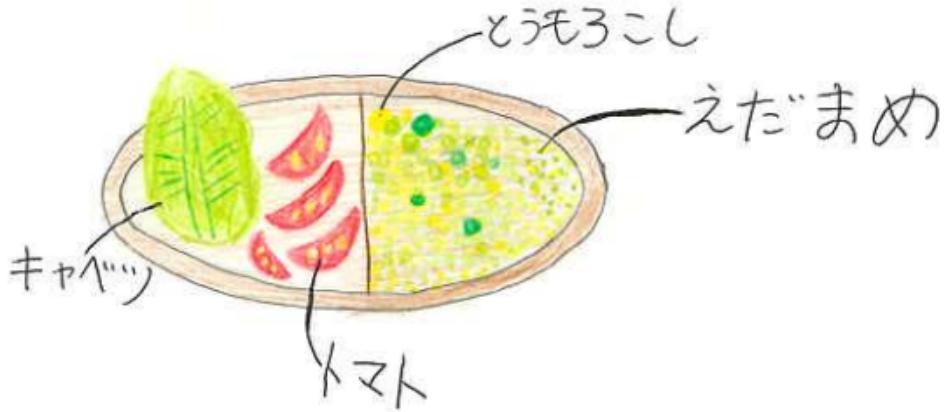
タイトル

夏野菜シャキシャキサラダ

使用食材

キャベツ、とうもろこし、トマト、えだまめ

イラスト



コメント

「シャキシャキサラダ」は西東京しゃきしゃき体操を意識して考えた。

新鮮な野菜で気分リフレッシュ！

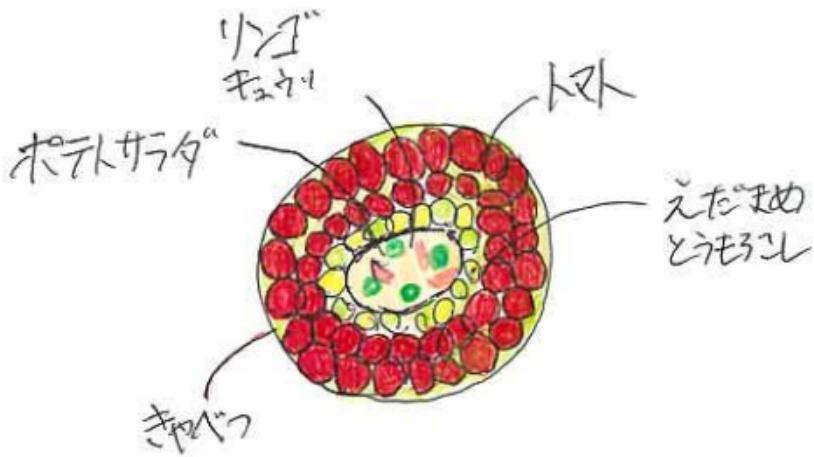
タイトル

たまごサラダ

使用食材

トマト・えだまめ・りんご・モニタリ・とうもろこし・じゃがいも・モヤシ

イラスト



コメント

野菜いっぱい！フルーツが入ってるよ！
みんなで食べよう！

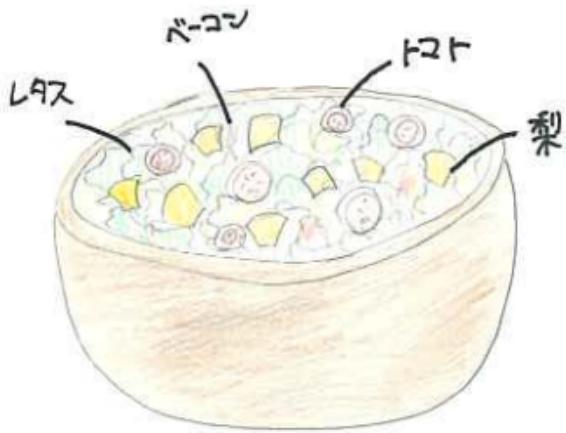
タイトル

さっぱり梨のシーザーサラダ

使用食材

レタス、ミニトマト、ベーコン、梨

イラスト



コメント

シーザーサラダに西東京の梨を加えてサッパリ! 野菜たっぷり、栄養たっぷり。トマト加えて色とりどり! イン!

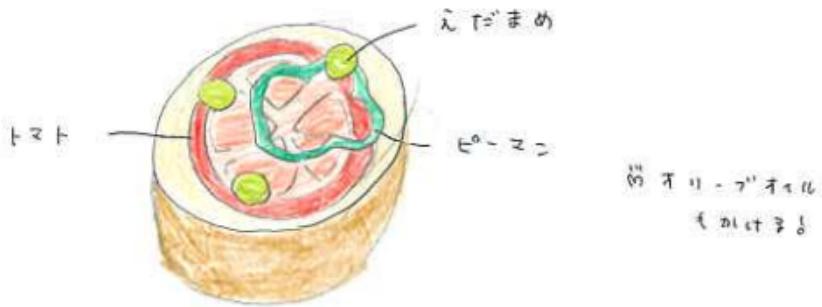
タイトル

野菜 いろどりパスタ

使用食材

トマト、ピーマン、えだまめ

イラスト



コメント

野菜をたくさんのって、はねやかにする。

それこれの野菜の色々な食感を楽しむようにする。

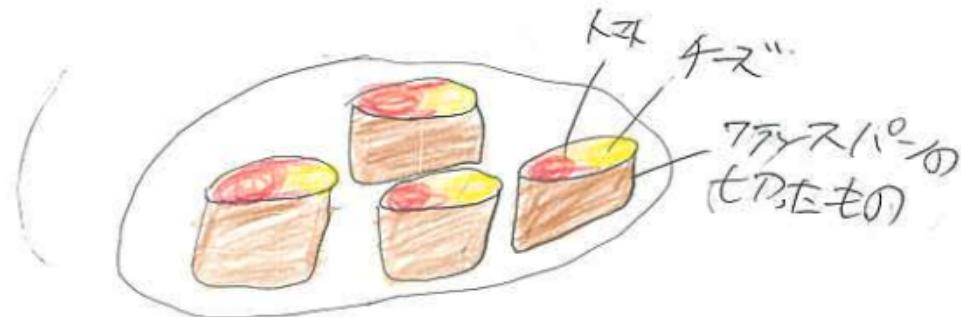
タイトル

かりかりフランストースチーズ

使用食材

トマトチーズフランスパン

イラスト



コメント

ヘルシーでまいにち！

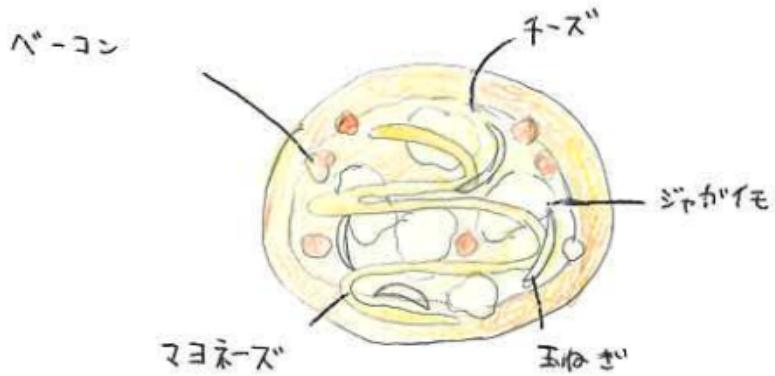
タイトル

ジャガパン

使用食材

ジャガイモ、マヨネーズ、ベーコン、玉ねぎ、チーズ

イラスト



コメント

- ・小腹かすいたときにちょうどいい量
- ・ジャガイモで食物繊維が摂取できる
- ・そこまで大きくななくて食べやすい

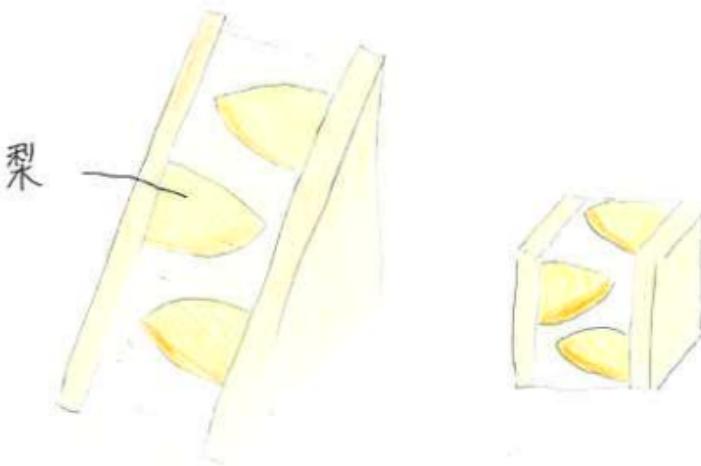
タイトル

ゴロゴロ 梨 サンド

使用食材

梨

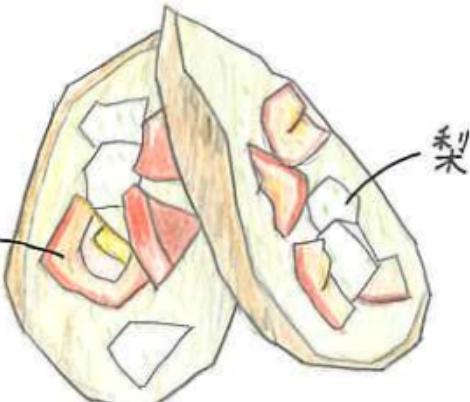
イラスト



コメント

梨をたくさん使う！ 形は工夫してみていい！

見た目かわいい！

タイトル	パンケット・ド・西東京
使用食材	トマト・梨・フランスパン
イラスト	
コメント	<p>オリーブオイルと塩で和え、サッパリとした味付けで これからのおいしい時期にピッタリです! タイトルの「パンケット・ド・西東京」 とは、「西東京市のパンケット(フランスパン)」という意味で付けました!</p>

タイトル

西東京 バランスよし、味よし、キーマーカレー

使用食材

お米(まい)、カレー、トマト、レタス

イラスト



コメント

キーマーカレーに、野菜を入めて、バランスのよい食事になるようにしました。

おみそ汁も付けたしてもいいかもです。

タイトル

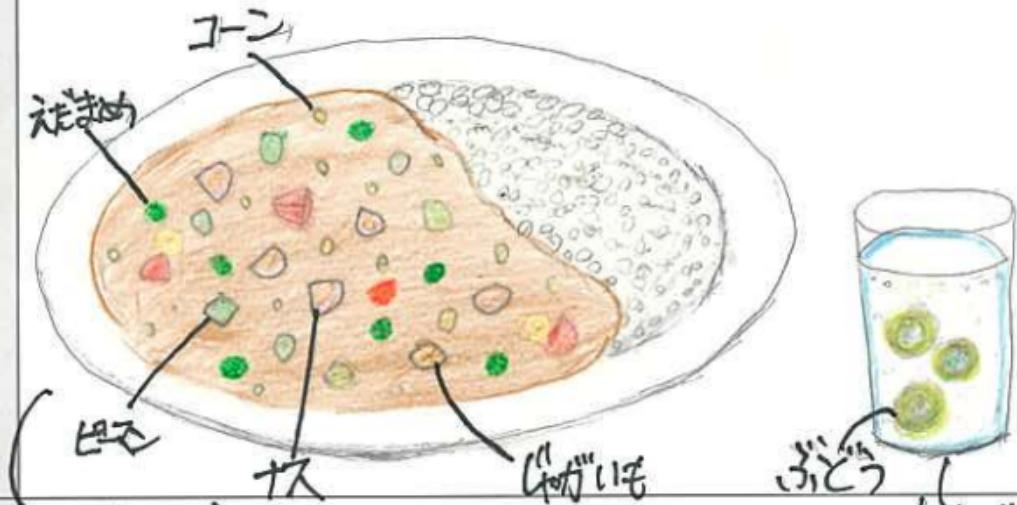
夏野菜のカラフルカレー

しゃわじゅふどうソタ

使用食材

チーズ、ピーマン、トマト、じゃがいも
えだまめ、豚ひき肉、とうもろこしぶどう(皮むいて凍結)
サイダー

イラスト



コメント

野菜は、全て小さめに切って大きさをそろえる。
早く火が通り、小さい子やお年寄りも食べやすい。
そして色とりどりがキレイ! 玉ねぎが高くて他の野菜
でもお出でください。

涼しげな
飲み物が欲
がったのでえま
けた。

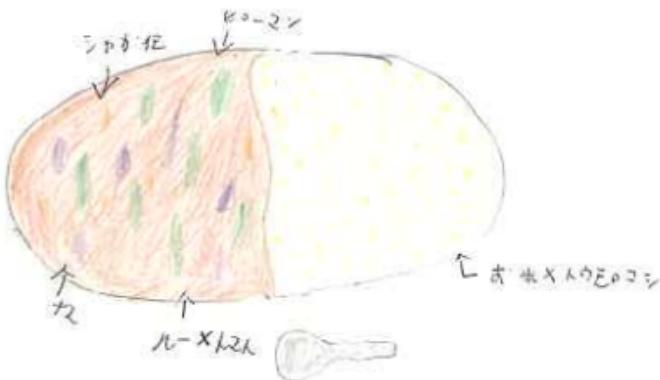
タイトル

西東京トマトカレー

使用食材

カレー ライス
 トマト・ピーマン・ナス カークモ・肉・ルー・米・トウモロコシ

イラスト



コメント

前にテレビでやっていたトマトカレーがよいしもで、それが
 西東京市で有名なので、「トマトカレーを佑紀」と思って
 ライスにトウモロコシを入れてアクセントを足しています
 無水カレーはアレンジするのもあります。

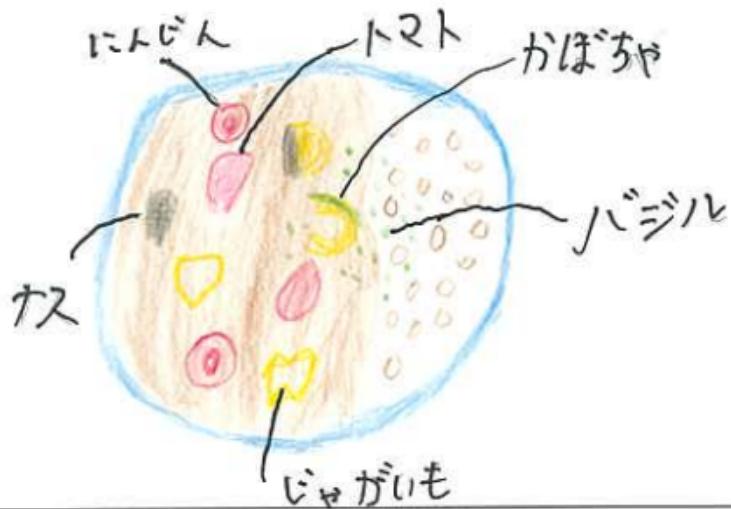
タイトル

夏野菜カレー

使用食材

トマト、じゃがいも、ナス、にんじん、かぼちゃ、バジル

イラスト



コメント

野菜をたくさん食べられて体にいい。

暑い日だともっと美味しい。

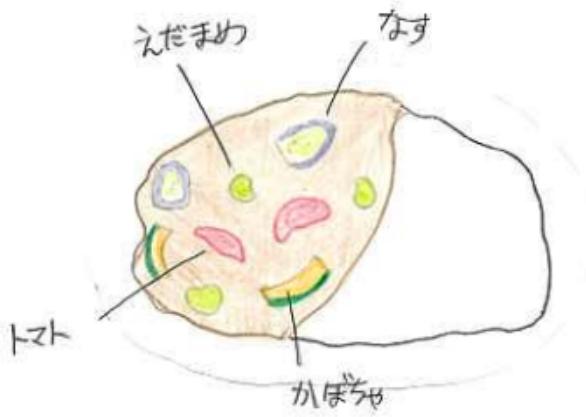
タイトル

夏野菜カレー

使用食材

たまねぎ、ナス、トマト、枝豆、ぶた肉

イラスト



コメント

夏にとれる野菜をたっぷり入れたカレーにする。
おいしさ100点、栄養100点！

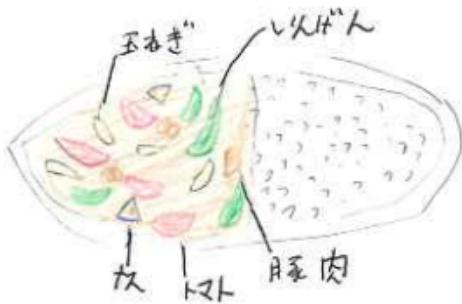
タイトル

西東京 夏野菜カレー

使用食材

トマト、いんげん、なす、玉ねぎ 豚肉

イラスト



夏野菜たくさん使う。

コメント

テイクアウトもできる。

タイトル

パワー カレー スタミナ!!

使用食材

人参・ジャガイモ・ニンニク ぶた肉

イラスト



コメント

人参を大きく切りほこしたのである人参
にはいお肉をつかった!

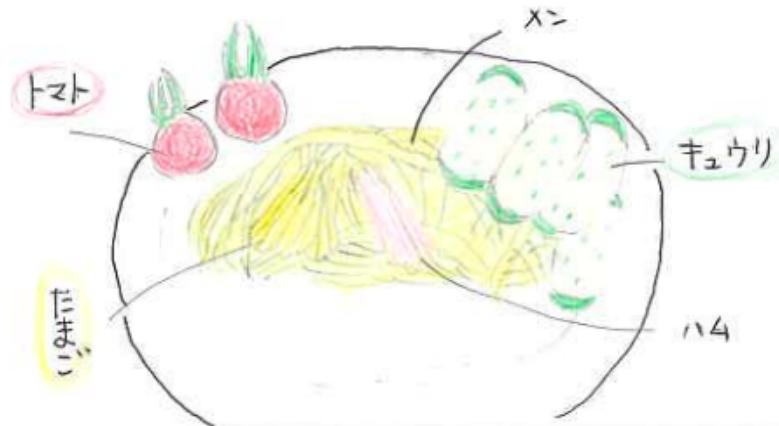
タイトル

冷やしちゃうか

使用食材

トマト・キュウリ・

イラスト



コメント

暑くてつがひた部活動終わり帰宅うちつめなくて
おいしい冷やしちゃうがおいしい

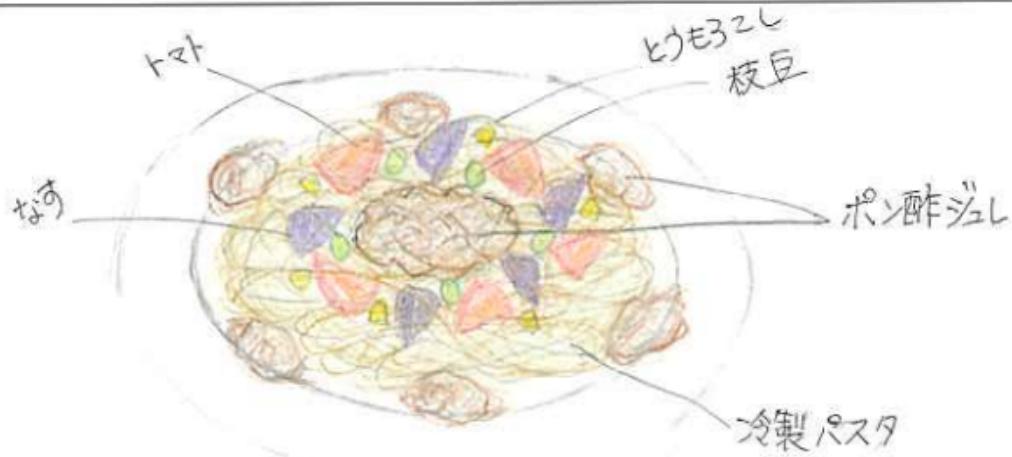
タイトル

西東京野菜たっぷりポン酢ソースの冷製パスタ

使用食材

なすトマト とうもろこし 豆枝 ポン酢ソース パスタ

イラスト



コメント

西東京市の野菜をたっぷり使う!!
色とりどり良く盛りつける。暑い日にぴったり!!

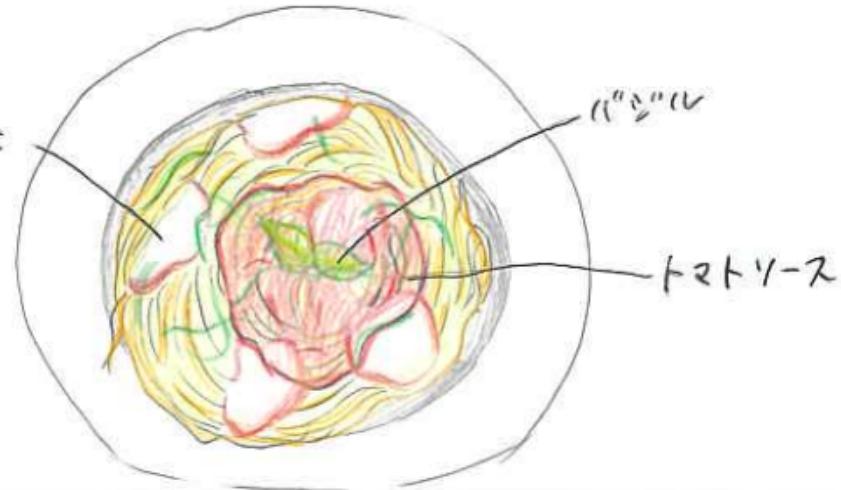
タイトル

暑さを美味しい防ごう！ ハーブサラダ

使用食材

スパゲッティ、ゆでたまご、トマト、玉ねぎ、ハーブ

イラスト



コメント

かわいい千葉風でさっぱりとしているので
夏バテ防止にもなる！これから夏にぴったりなハーブサラダと一緒に食べて味に飽きかない。

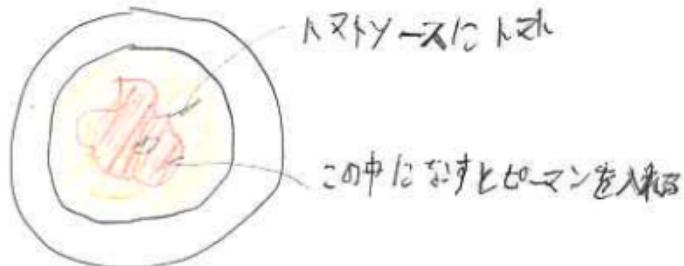
タイトル

西東京ヘルシーハンバーグ

使用食材

トマト、ナス、ハーブ、トマトソース

イラスト



コメント

トマトをたくさん使う。そしてなすはトマトソースに合う量を使う。トーストにのせて
もおいしいかもしない。

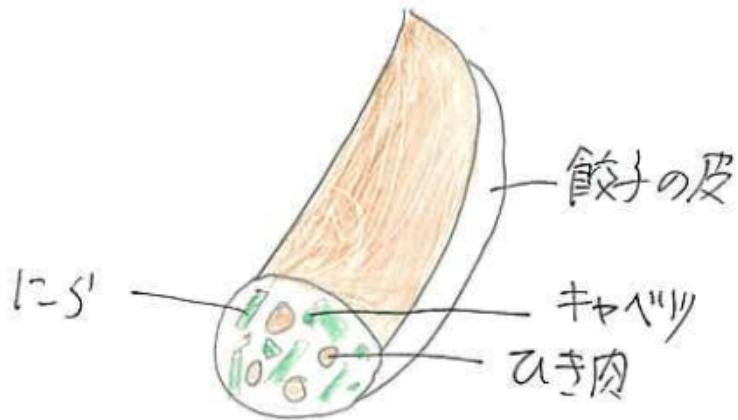
タイトル

西東京市肉たっぷりぎょうざ

使用食材

豚ひき肉 にら キャベツ 餃子の皮

イラスト



コメント

肉がたっぷり入ってる！ 持ち帰り可能！

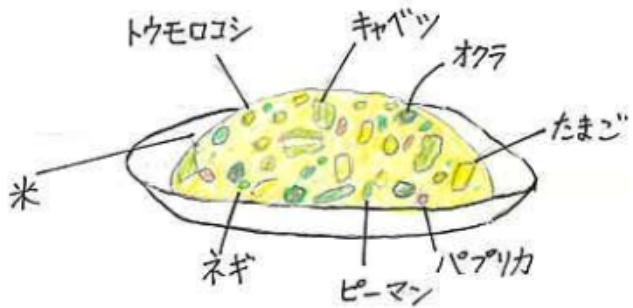
タイトル

色鮮やかな西東京市具たくさん炒飯

使用食材

キャベツ、トウモロコシ、オクラ、ピーマン、パプリカ、ネギ、卵、米

イラスト



コメント

炒飯の具材として、西東京市で栽培されている野菜が
たくさん入っている!
誰でもおいしく食べれる。すぐに食べたくなっちゃう!

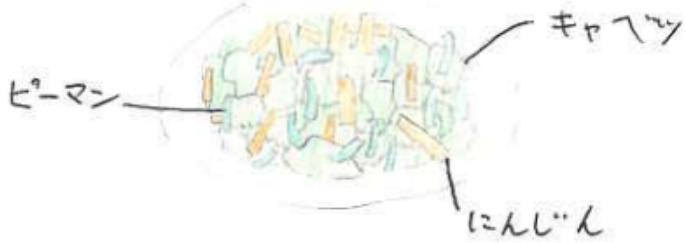
タイトル

西東京の野菜 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

キャベツをたくさん入れる。
シャキシャキ感は残す。

ジェノベーゼパスタ

タイトル

使用食材

ジェノベーゼソース、バジル、ベーコン、キャベツ

イラスト



コメント

野菜をたくさん取れ。肉も取れ。
オシル

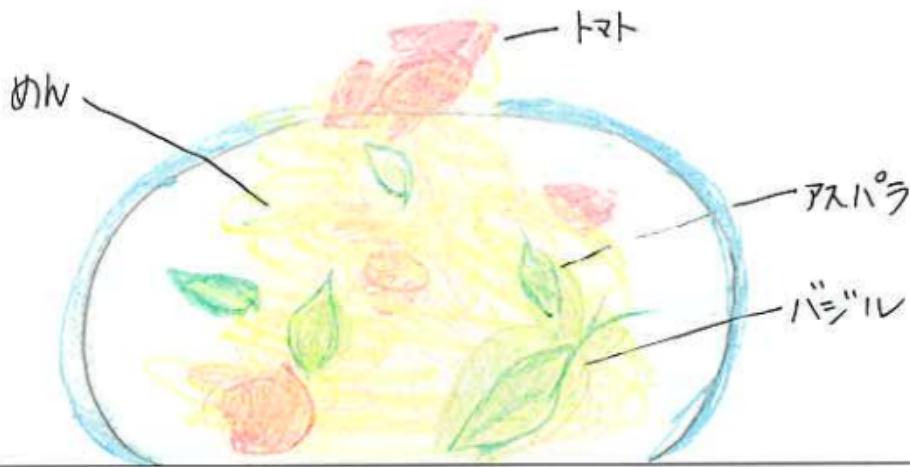
タイトル

夏野菜のガーデン風カッペリーニ

使用食材

トマト、枝豆、アスパラ、セロリ、たまねぎ、バジル

イラスト



コメント

カッペリーニとはイタリア語で“天使の髪の毛”と言われています。食欲の落ちる夏にピッタリの細いパスタを使って夏野菜をタップリ入れて冷めたくすることで“夏バテ防止にもがみと鬼”になります。

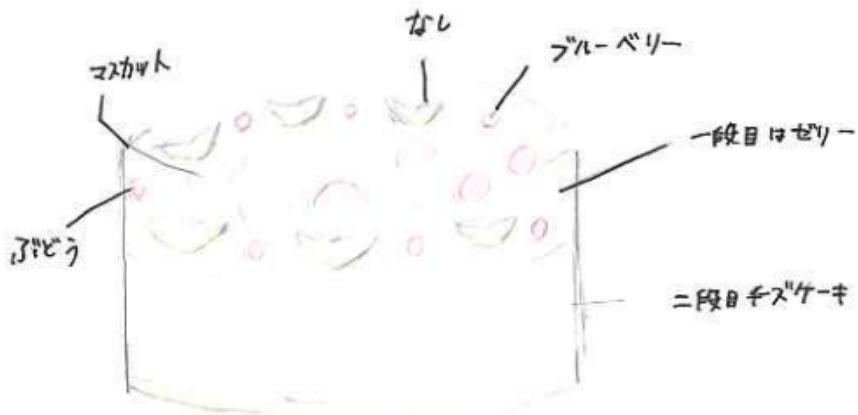
タイトル

果物たっぷり鮮やかレアチーズケーキ

使用食材

なし、マスカット、ぶどう、ブルーベリー

イラスト



コメント

外側は、なしとブルーベリー があり、中にぶどうとマスカット がたがいちかわにあります
色々な果物が入っているから、さわまかしおかんがあじうえる。

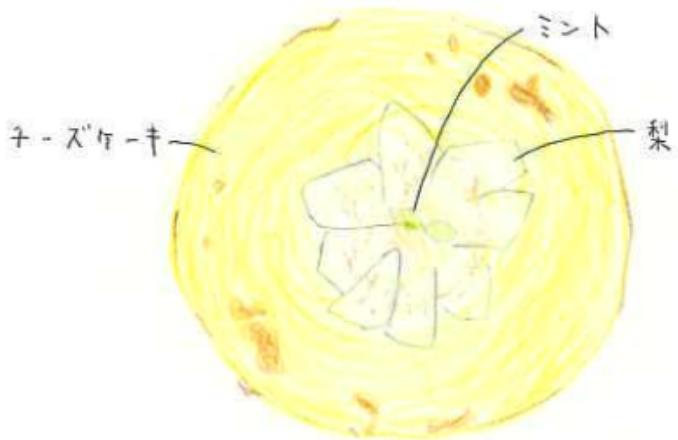
タイトル

西東京 の 梨 チ - スケ - キ

使用食材

梨・ヨーグルト・レモン汁・卵・はちみつ・砂糖・薄力粉
ミント・シナモンパウダー

イラスト



コメント

梨をたくさんの、ける！仕上げにミントとシナモンをかけて見栄えも良くする！
家族や友達とシェアして食べれる！

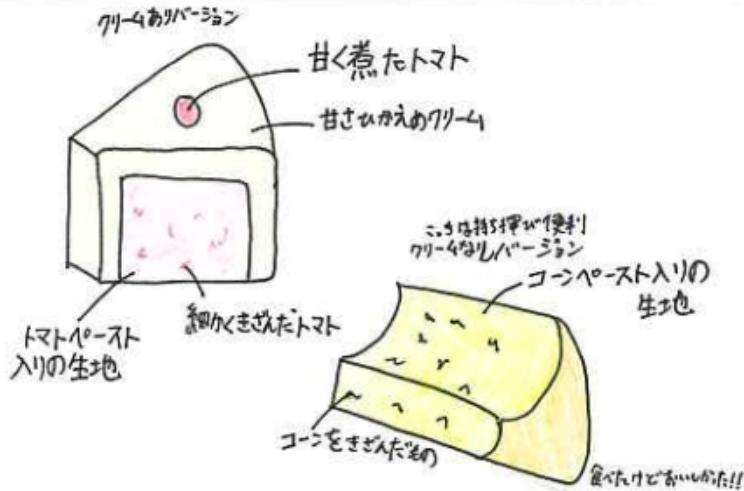
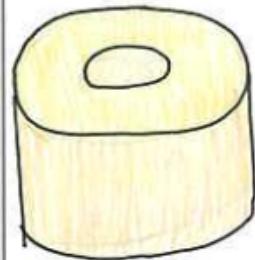
タイトル

夏野菜のシフォンケーキ

使用食材

卵、小麦粉、油、砂糖、牛乳(シフォンケーキ)トマト、トウモロコシ

イラスト



コメント

甘い野菜をおかずだけに使うのはもったい無い! 野菜嫌いの子供も、おいしく食べられる! 甘さひかえめのクリームは健康にも良いです。

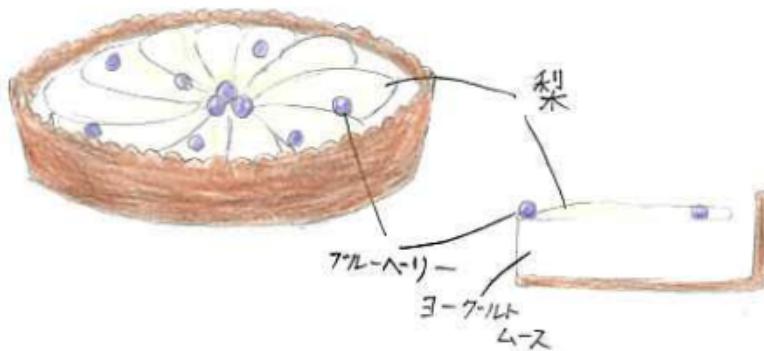
タイトル

梨とブルーベリーのヨーグルトムースケーキ

使用食材

梨、ブルーベリー、ヨーグルト

イラスト



コメント

梨とブルーベリーをたくさん使う。

ブルーベリーソースでもいい。(追いげ)

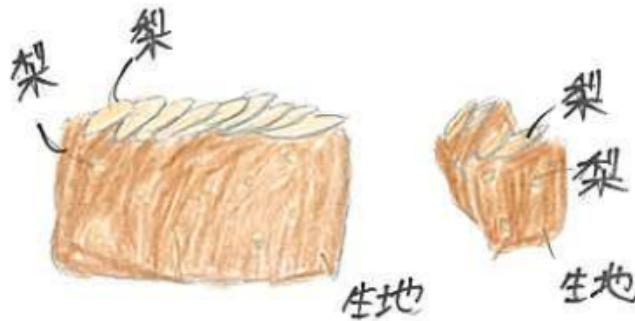
タイトル

梨のパウンドケーキ

使用食材

- 梨 ○グラニュー糖 ○薄力粉
- 無塩バター ○全卵 ○ベーキングパウダー

イラスト



コメント

●梨をたくさんつかう

- 卵をふわふわになるまであわだて、
ケーキ部分をかわかわにする

タイトル	たっぷりブルーベリーチーズケーキ
使用食材	ブルーベリー、グラハムビスケット、クリームチーズ
イラスト	
コメント	とにかく、ブルーベリーをたくさん使う！ クリームチーズも使用しているため、ブルーベリーとよく混ぜ合わさっていて、2つの味をこのケーキ1つで味わうことができる。切った断面は、3つにわかれていているため、いろいろな視点から楽しむことができる。

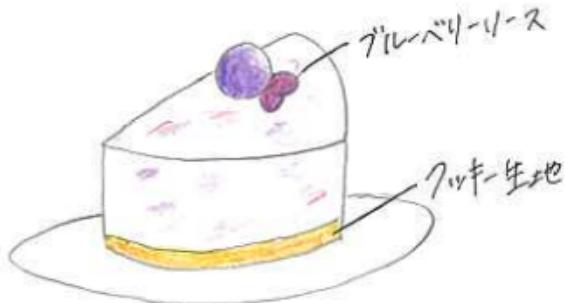
タイトル

しあわせのブルーベリーチーズケーキ

使用食材

ブルーベリー、クリームチーズ、ショートブレッド

イラスト



コメント

小ぶりだけれど、スイーツを食べるごとに"しあわせになれるような
感覚"にしました。濃厚なのに爽やかなのがいい
ポイントです。

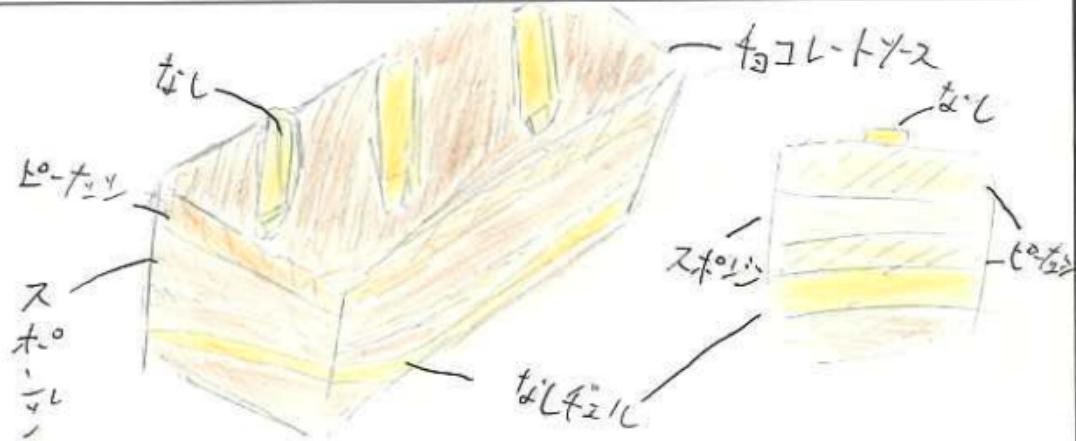
タイトル

なしチーズのショコレートケーキ

使用食材

なし・ショコレート・卵・ピーナツ

イラスト



コメント

ピーナツのザクザク感で食感を出す。
なしチーズで酸味を出た。[砂糖はいらない]
ショコレート層とショコレート層のスポンジ層との上をどこの人?

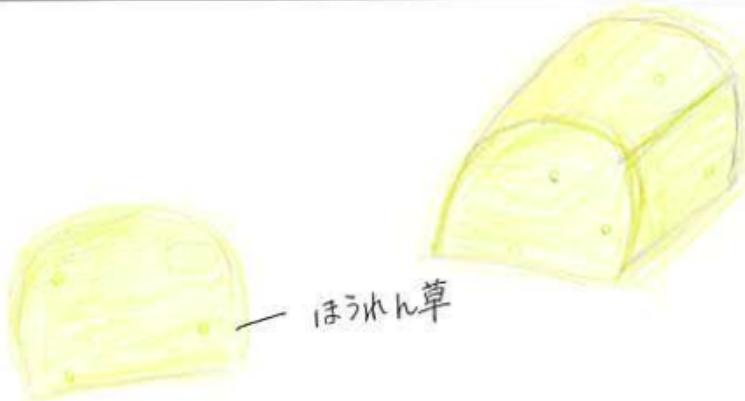
タイトル

ほうれん草のパウンドケーキ

使用食材

ほうれん草

イラスト



コメント

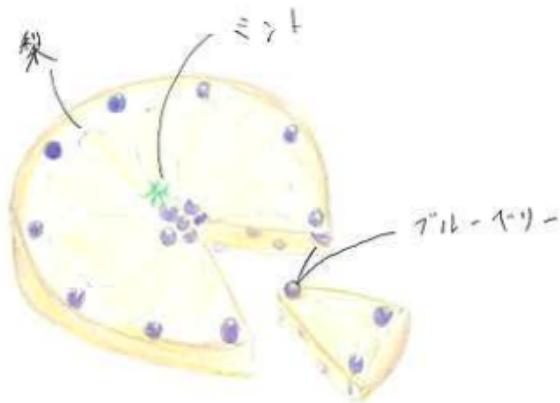
ほうれん草の色や味を楽しめよ。
野菜の苦手な人でも食べやすい。

タイトル

梨 ピルーベリー の タルト風 ケーキ

使用食材

梨 ピルーベリー ミント

イラスト**コメント**

直径 18cm の ケーキ。 梨は うす切りにして ならべて、 ケーキの生地 の 中に ピルーベリー を いれる。 最後に ミントを まぶして 色をよくする。 テイクアウトも できる。

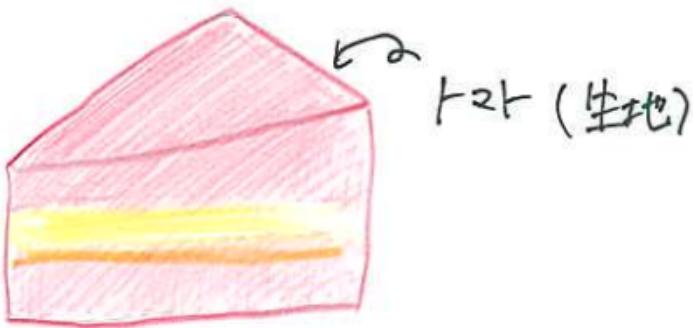
タイトル

トマトケーキ

使用食材

トマト

イラスト



トマトをつかったケーキ、甘いトマトをつかう。

コメント

タイトル

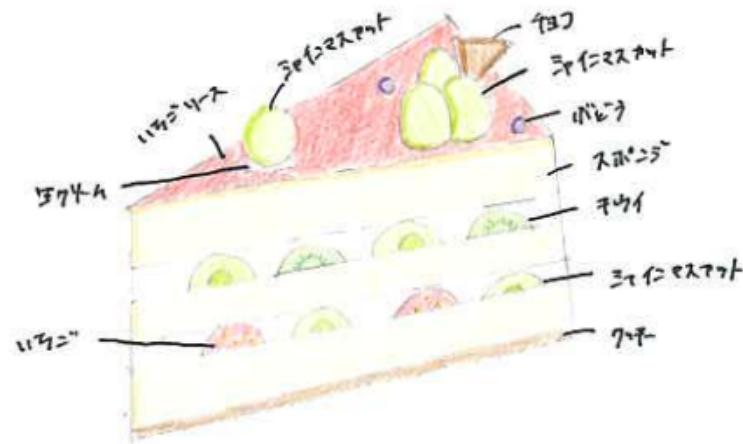
(裏切らばりがりレシピ)

マスカット & リンゴ テーブ

使用食材

ミルク、マスカット、リンゴ、キウイ、バニラ、スポンジ、生クリーム、チコ、砂糖

イラスト



コメント

西東京市の果物を深山便りに工夫しました。手に、リンゴ×バスクチーズ便
うどに、おと食感を楽しめるようにしました。見目もキレイに見えますうに
果物の配置には気をつかりました。甘味と果物のうま味や酸味
を組み合わせて楽しめました。

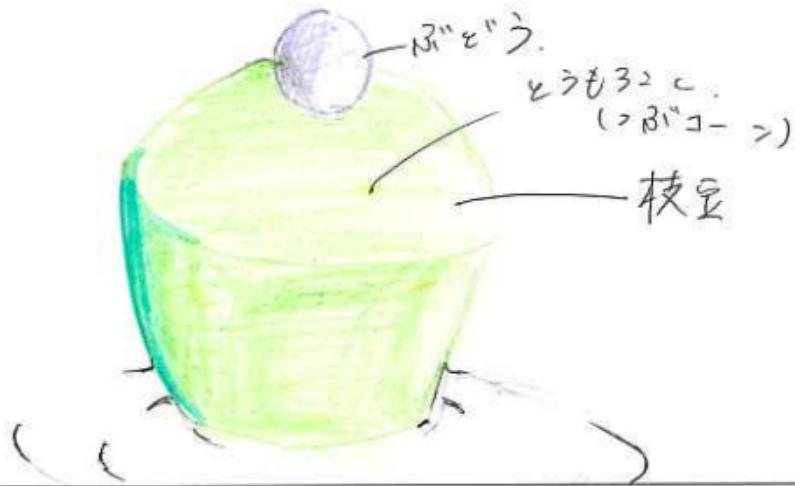
タイトル

いこいーなのりーなケーキ

使用食材

枝豆、ぶどう、とうもろこし

イラスト



コメント

給食でも親しみやすいうに燕巣パンにしました。
いこいーなのの衣装は緑色なので旬の野菜の枝豆
を使用、トッピングでぶどうを加入了した。
あつたらいーなのケーキです！中にとうもろこし！

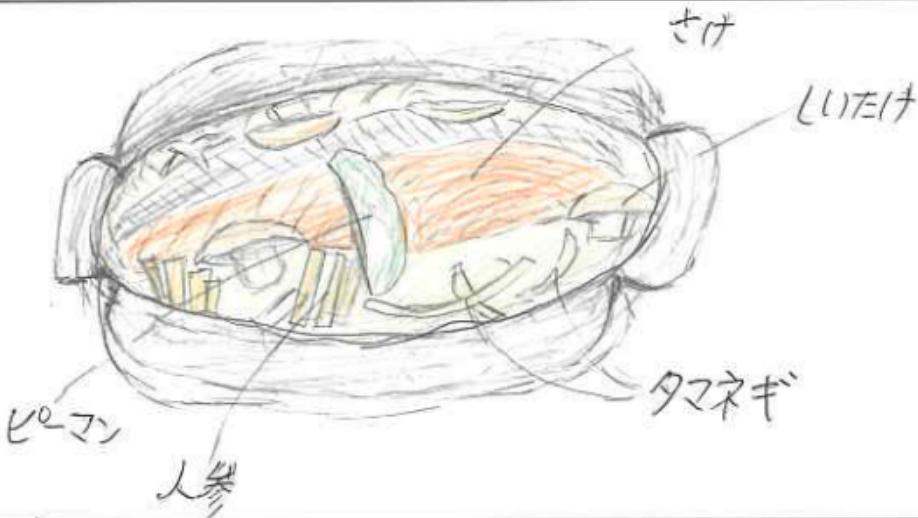
タイトル

魚のホイル蒸し

使用食材

人参、(いわしあわさき、ピーマン、さけ

イラスト



コメント

西東京市の人参、いわしあわさき、ピーマンを使った魚のホイル蒸し。
温かいうちに食べるのがいい。

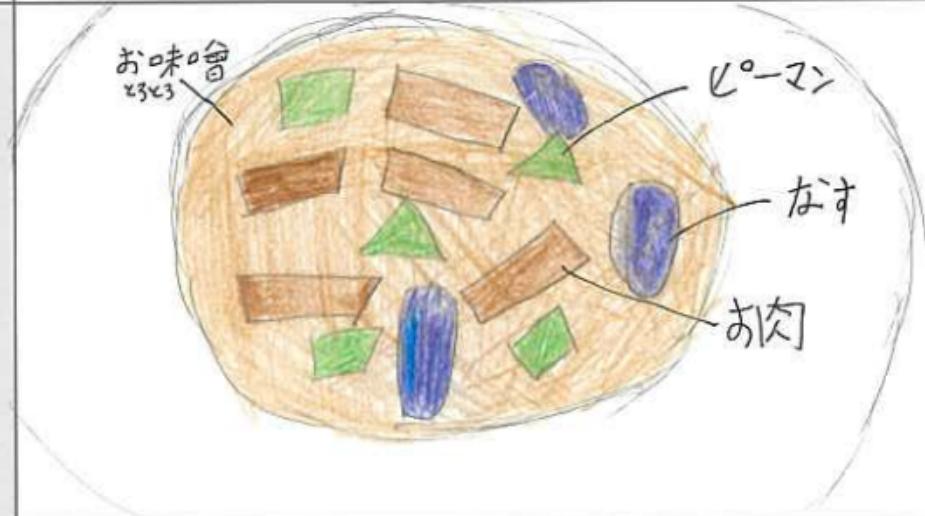
タイトル

豚肉とにかく野菜炒め

使用食材

豚肉、なす、ピーマン

イラスト



コメント

味はお味噌で、ピーマンはし切り、なすは乱切り
お肉は一口切り。子供にも人気!! お肉おあわ!!
持ち帰らせてさ。

タイトル

サクサク！ もろこし天ぷら～！

使用食材

とうもろこし、塩、あげ油・水 薄力粉

イラスト



コメント

お母さんがよくつくってくれるので私もつくってみたい！

味が濃い方がいいので塩を多めに。

タイトル

手軽で簡単！3種のあえ物

使用食材

シナ、ほうれん草、なめたけの缶づめ

イラスト



コメント

すごい手軽で、少しお腹が空いたときや、あえものが必要など時この料理かじきる。
費用もかからず、栄養もすごくとれる。
味つけ不要。3~5分で完成！

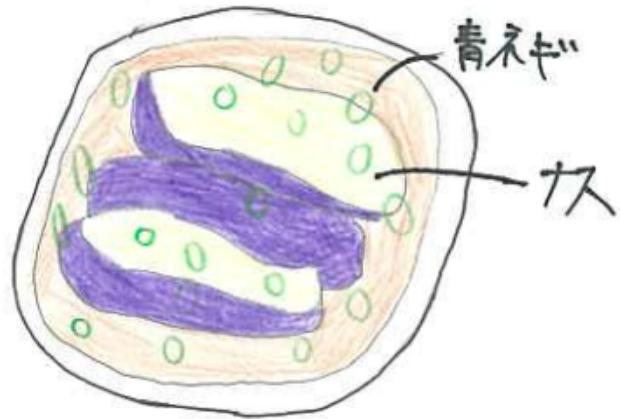
タイトル

西東京、ナスの おひたし

使用食材

ナス 青ネギ

イラスト



コメント

西東京のナスをまるごと使ってその味を青ネギを使つてさうにおいしくした物です。

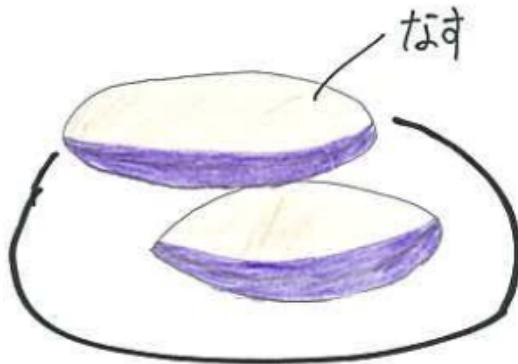
タイトル

だれでも簡単なすのあひたし

使用食材

なす

イラスト



コメント

しょうゆがしみこんでいておいしい!
だれでも簡単に作れる!

タイトル

サッとできちゃうキャベツ+マヨ炒め

使用食材

キャベツ

イラスト



コメント

すぐにできちゃう。見た目や食感は最高。

時間のないときに、サッと作って一口いかが。

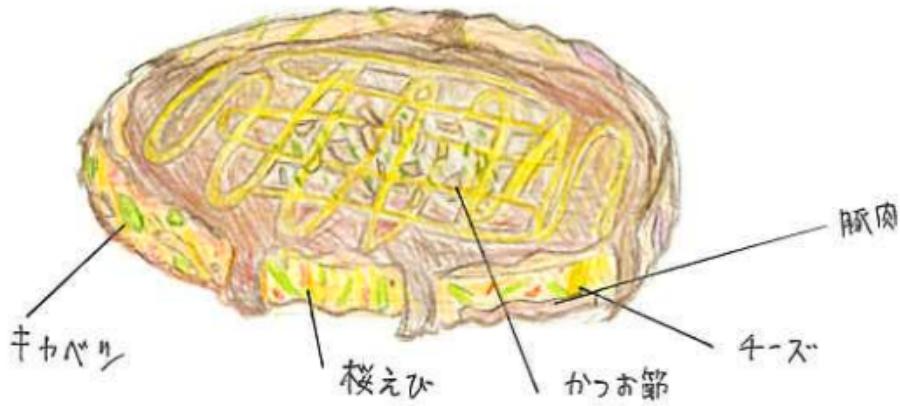
タイトル

西東京 キャベツ の お好み 焼き

使用食材

キャベツ、豚肉、桜えび、チーズ、かつお節

イラスト



コメント

お好み焼きなのでアレンジもできて、幅広い食材を使えます!
キャベツを沢山使います。食感もとてもりでです。
調味料も自分好みにできます!

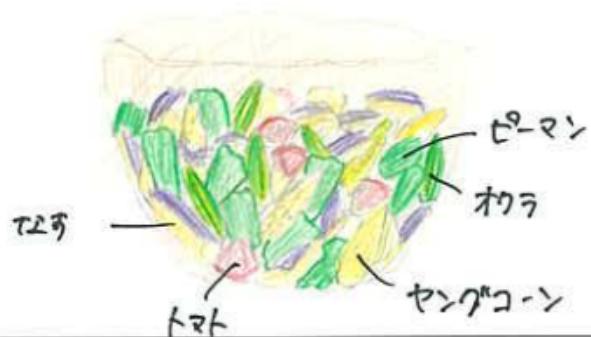
タイトル

夏野菜のあげひたし

使用食材

なす、ピーマン、トマト、ヤングコーン、オクラ

イラスト



コメント

夏野菜を素あげじく、つやにひいたあだけじけいど、じゃわ～っとなって。
野菜のうまいも広がるし、ひんやりしていい。夏の暑い日でも野菜をたくさん
とる。夏にテ予防になまく個人的にすこく好きだ。お母さんの料理だの！

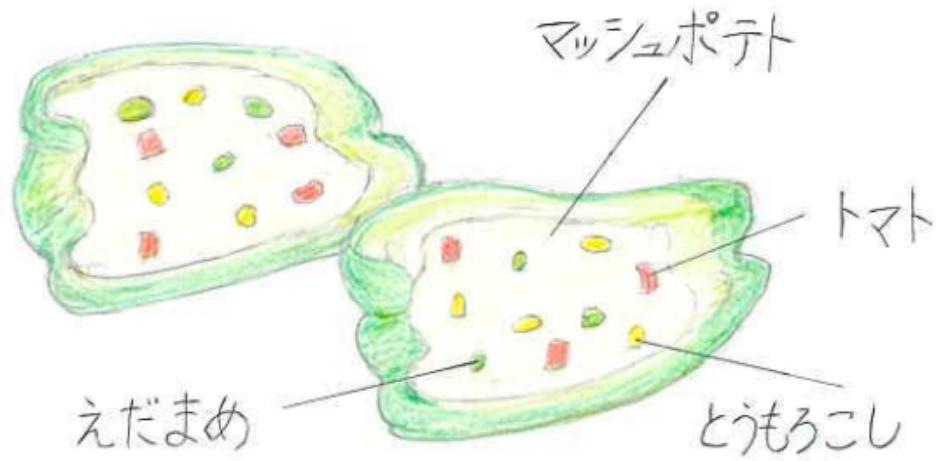
タイトル

ピーマンの西東京野菜づめ

使用食材

ピーマン、とうもろこし、トマト、じゃがいも、えだまめ

イラスト



コメント

大好きな「ピーマンの肉づめ」をアレンジ。
西東京の野菜をいっぱい使って宝石箱みたいに
カラフル！

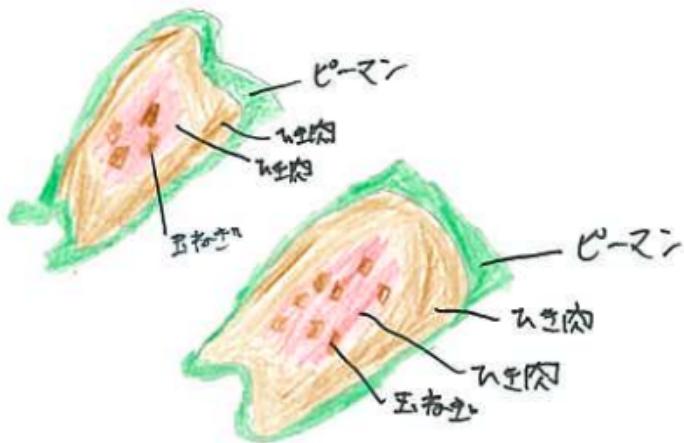
タイトル

西東京栄養たっぷりピーマンの内詰め

使用食材

ひた肉、ピーマン、塩、玉ねぎ、片栗粉、サラダ油

イラスト



コメント

ピーマンはひっくり返す、蒸し焼きにするのがポイント

タイトル

トマトリーチーズオムレツ

使用食材

トマト、チーズ、ベーコン、卵

イラスト



コメント

オムレツの中に西東京産のトマトを入れたものです。
トマトの味をひきたたせるためにチーズを入れました。

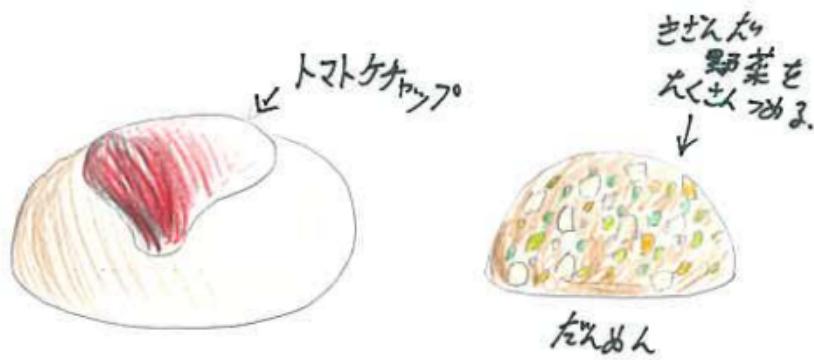
タイトル

西東京野菜つめすきハンバーグ

使用食材

人参・キュウリ・キャベツ・玉ねぎ・大根など

イラスト



コメント

これがもがという(ひいたくさん)のめんむ。(形が(かたち)いい)(
「など」なので いろんな種類の野菜といふ)

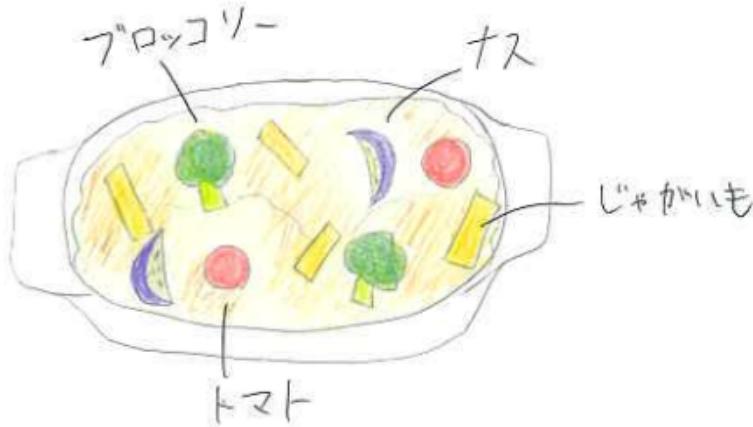
タイトル

西東京野菜たっぷりグラタン

使用食材

ナス、じゃがいも、ブロッコリー、トマト、マカロニ

イラスト



コメント

野菜をたくさん使う！ 色どりが良い！

タイトル

肉汁たっぷりハンバーグ

使用食材

お肉、たまねぎ、にんじん、ミニトマト、パスタ粉
 ブロッコリー、牛乳、卵、豆腐、ねぎ、アイスクリーム

イラスト



コメント

お肉たっぷりで肉汁たっぷり。
 甘いアイスもあってバランスも良しな。

タイトル

メグちゃんの、西東京市ナ芋

使用食材

白米・にんじん・ブロッコリー・じゃがいも・玉ねぎ・鶏肉

イラスト



コメント

具材たっぷり!!

とくにじゃがいもとにんじんは大きめにカット!!

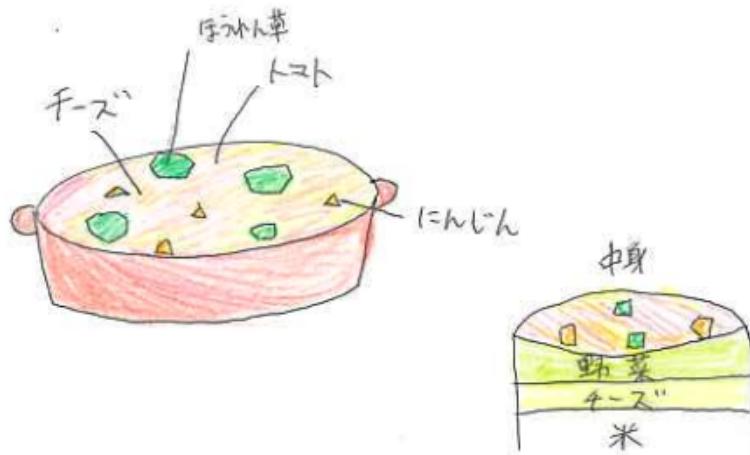
タイトル

元気になれる!! 野菜リゾット

使用食材

ほうれん草、トマト、チーズ、米、にんじん

イラスト



コメント

元気になれるような 野菜をたくさん使ったものにしました。
栄養たくさん!! (にんじん多め)!!

タイトル

とうもろこしコロッケ

使用食材

じゃがいも、とうもろこし、ひき肉

イラスト



甘くて、おいしい。

コメント

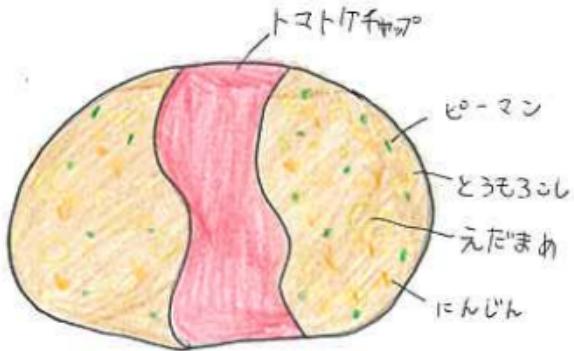
タイトル

野菜どりんとハンバーグ

使用食材

トマト、とうもろこし、ピーマン、えだまめ

イラスト



コメント

たくさん野菜が入っているから栄養がたくさん取れる！

野菜がきらいでも細かくしているし、ハンバーグだから食べやすい！

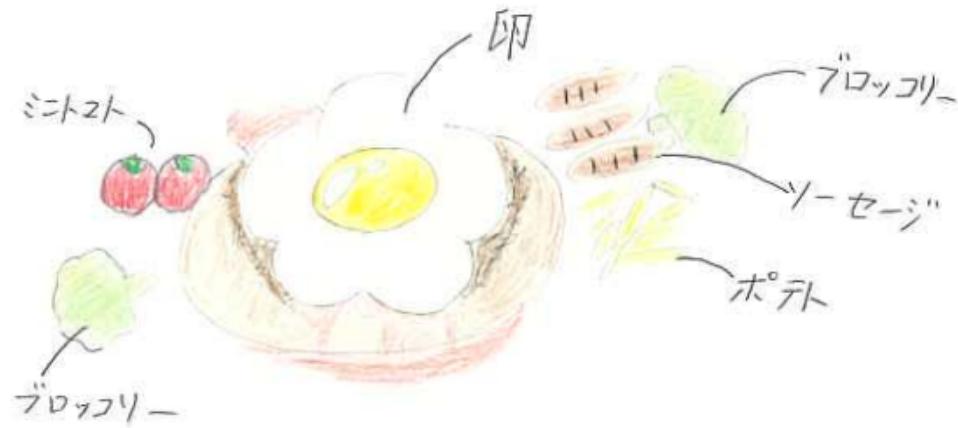
タイトル

はなまるハンバーグ

使用食材

卵、ブロッコリー、ソーセージ、ポテト、肉、ソース ミント

イラスト



コメント

目玉焼きは花の形で、ハンバーグの上に乗せる。
まわりには、ブロッコリーや、ポテト、ソーセージなどともりつける。

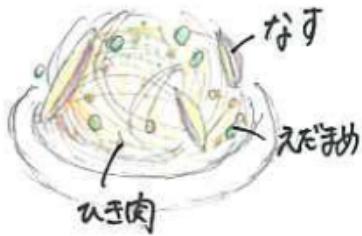
タイトル

夏野菜のパスタ

使用食材

なす、えだやめ、ひき肉（レモン）

イラスト



コメント

醤油ベースの味付けでさっぱりしたへる！

夏野菜をたくさん使う ⇒ 肉ドリ野菜メインで！
(なす、えだやめ)

レモンとか酸味のあるものを添えたい。

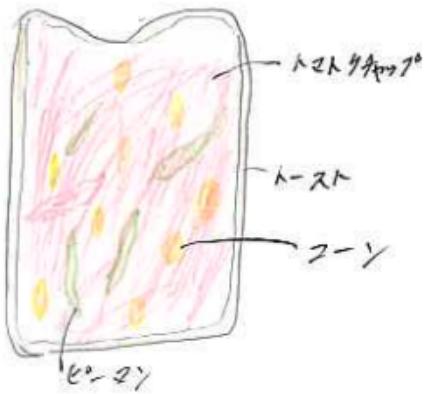
タイトル

ピザトースト

使用食材

ピーマン トマト チーズ

イラスト



カリカリにならぬまでやく。

コメント

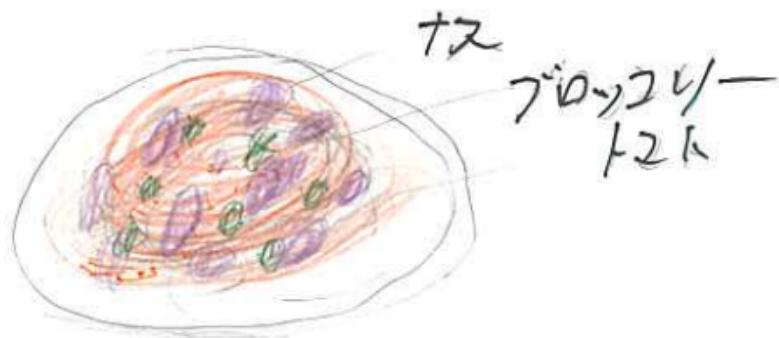
タイトル

西東京野菜パスタ

使用食材

ナス トマト 粉チーズ ブロッコリー

イラスト



コメント

野菜をたくさん使った。

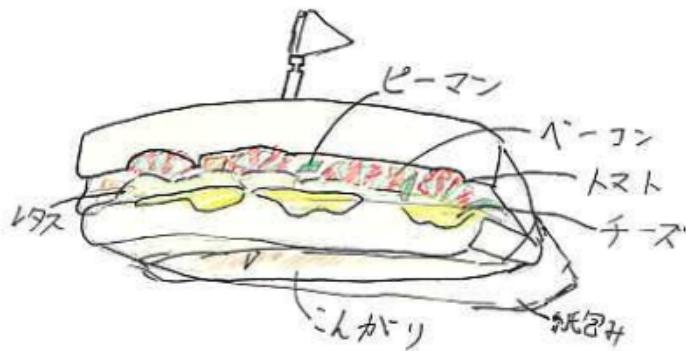
タイトル

夏野菜のピサーストサンド

使用食材

トマト、ピーマン、チーズ、パン、ベーコン

イラスト



コメント

トマトは輪切り。
ピーマンはたんざく切り。

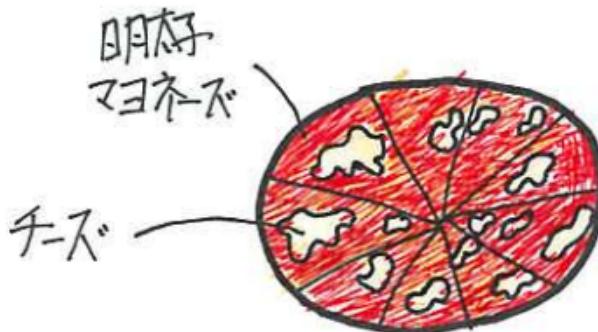
タイトル

明太子 たっぷりピザ

使用食材

明太子、チーズ マヨネーズ

イラスト



コメント

メンタコとチーズを使う
さわてもおいしい。

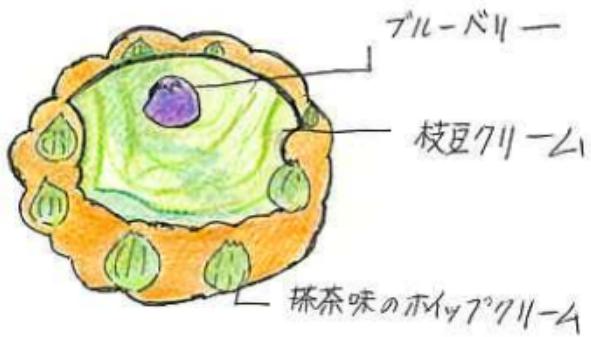
タイトル

枝豆モンブラン

使用食材

ブルーベリー 枝豆

イラスト



コメント

枝豆クリームを作ると玉は、砂糖を加えておく。

生地はサブレ、ぱくサクサクして中がふわふわとしている。

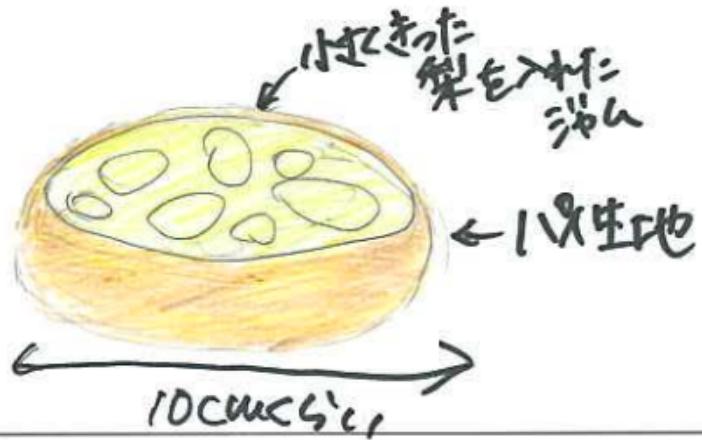
タイトル

♡おいしい梨パイ♡

使用食材

梨・パイ生地

イラスト



コメント

チーズとXニユーロイヒートミックスで作る。
パイをたくさんにして下さい。レモンがけられなくても
美味しいです。

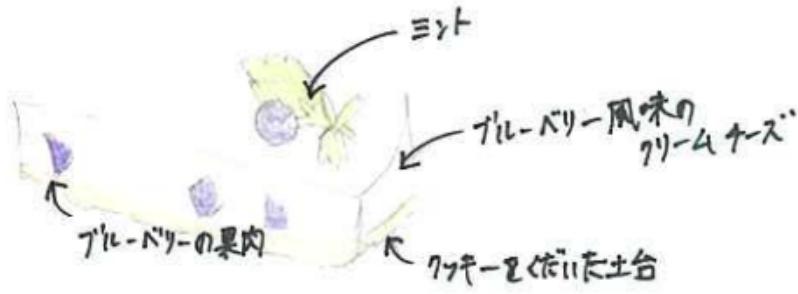
タイトル

ブルーベリーのレアチーズケーキ

使用食材

ブルーベリー、ミント

イラスト



コメント

ブルーベリーの果肉をたくさん使う。少しだけミントを混ぜる。
クリームチーズもできるだけ多く使う。

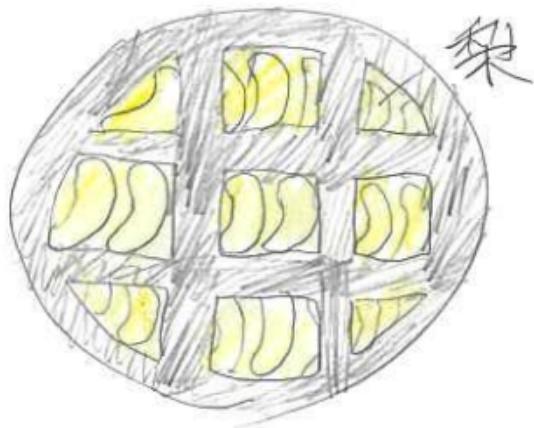
タイトル

梨のパイ

使用食材

梨

イラスト



コメント

梨をいっぱい使う

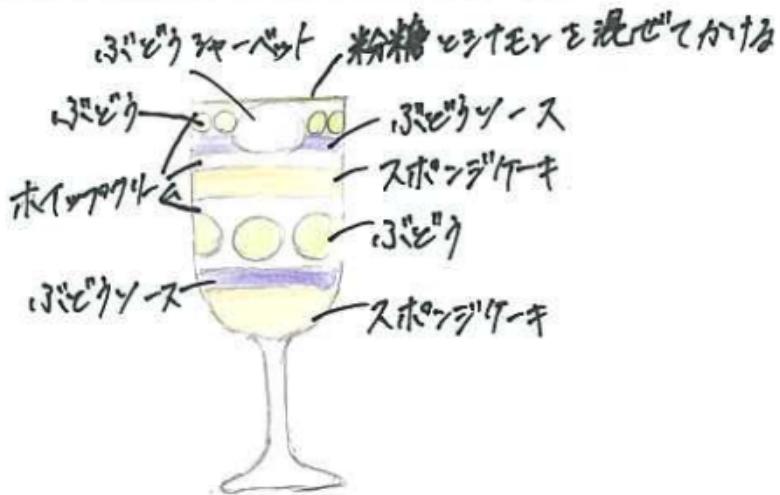
タイトル

ふじうのグラスケーキ

使用食材

ふじう、生クリーム、スポンジケーキ

イラスト



コメント

とにかく、ふじうづくしのケーキです。

3段目のふじうは必ず半分に切り、断面が「グラスから見えるよう」にする。

キャラベットとそのまゆうのふじうはホイップクリームでかぶらけたりする。

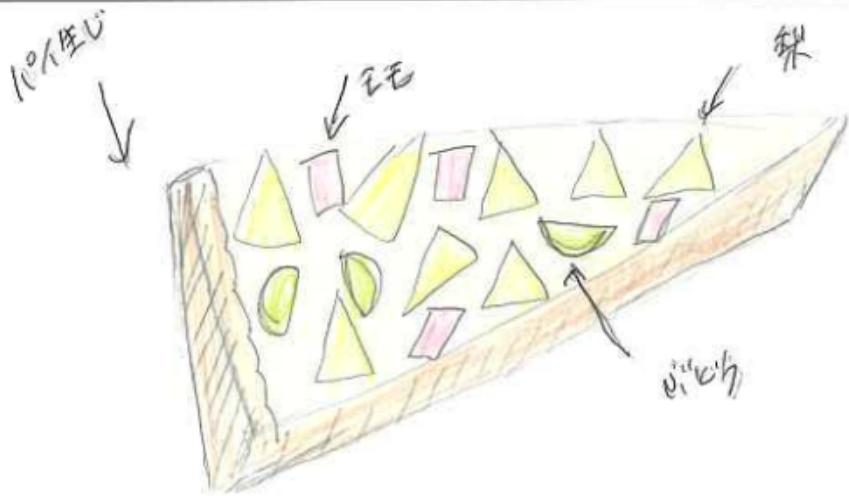
タイトル

カラフルフルーツ 100%

使用食材

梨、バナナ、桃

イラスト



コメント

カラフルフルーツ 100% バナナと桃をメインに、高粱酒で。個々の果物をつなげて、カラフルさは人に仕上げました。アーモンドペーストとバニラペーストが特徴です。

タイトル

野菜ジュースと夏野菜のマフィン

使用食材

野菜ジュース ホットケーキミックス 卵 バター 砂糖
夏野菜（お好みの量）

イラスト



コメント

夏野菜が苦手な人でも美味しい食べられます!
自分の好きな野菜を使っても美味しいです!
ぜひ挑戦してみてください

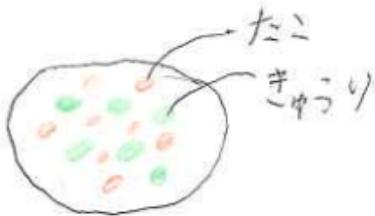
タイトル

きゅうりとたこのすのもの

使用食材

きゅうり たこ

イラスト



きゅうりをいはいつかう。

コメント

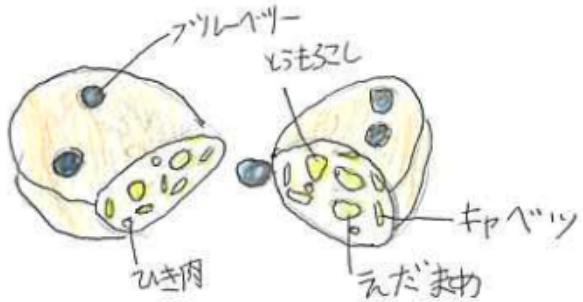
タイトル

めぐみちゃんコロッケ

使用食材

じゃがいも、キャベツ、とうもろこし、えだまめ、ひき肉、玉ねぎ、油
小麦粉、卵、パン粉、ツルーハリ

イラスト



コメント

- 野菜たっぷり使う！ 特にキャベツをいはい入れる！
- ツルーハリで酸味と甘味をプラス！
- 持ち帰りもできる。めぐみちゃんに少しL形を寄せる。

タイトル

緑の酢のもの

使用食材

きゅうり、オクラ、わかめ

イラスト



コメント

オクラを「しゆで」ます。

酢でつける。

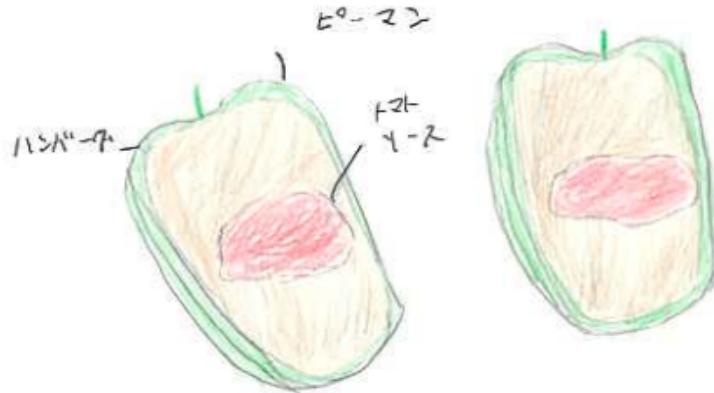
タイトル

ピーマンの内詰め

使用食材

ピーマン、ひき肉 トマト...

イラスト



コメント

デミグラスソースでほほくトマトソースを使う
緑、赤で色とりどりきれいにした。

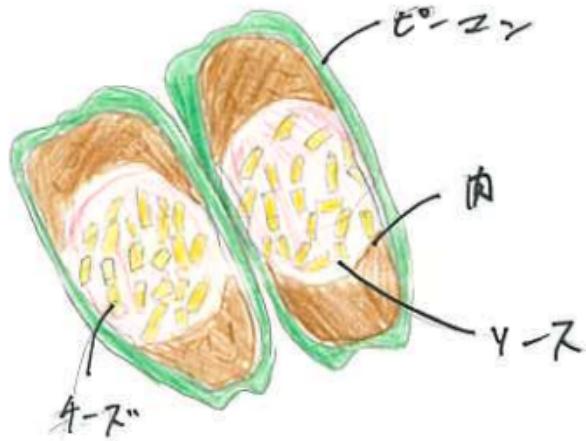
タイトル

夏にピーマンの肉詰め

使用食材

ピーマン、豚肉、玉ねぎ、豚脂、牛乳、卵、小麦粉
塩、アーモンドヤースト、味噌、酒、水、チーズ

イラスト



コメント

夏野菜のピーマンを使って季節感のある商品にしました。

お肉をたくさん詰めることで「ボリューム」があり、食べごたえたっぷりで、美味しい上品なピーマンが苦手な方でも食べやすいようにチーズとチーズをたっぷりかけたのもポイントです。

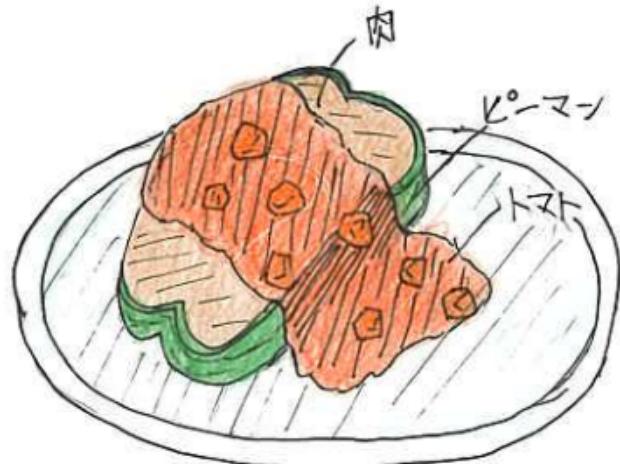
タイトル

ピーマンの肉づめトマトソースかけ

使用食材

ピーマン・あいひき(?)のひき肉・トマト

イラスト



コメント

トマトの食感を残すために、トマトの果肉を入れる!
お肉をギュウッとつめる!

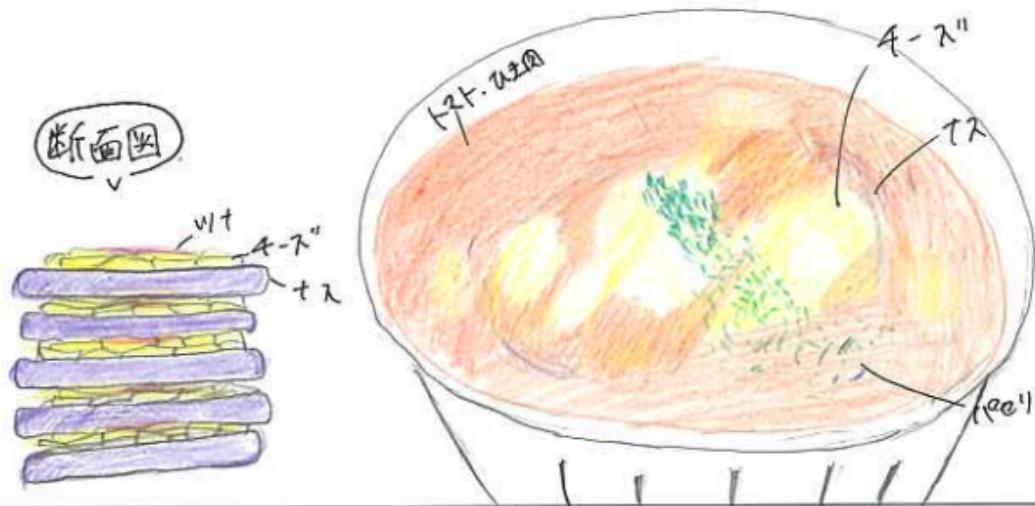
タイトル

ナスとチーズのミルフィユ

使用食材

ナス、ピザ用チーズ、パル、トマト缶、ひき肉、ハーブ

イラスト



コメント

野菜たっぷりで目に美味しい、舌に美味しい、胃にも美味しいです。
お客様さんの目にこもるあつやかな一品です。

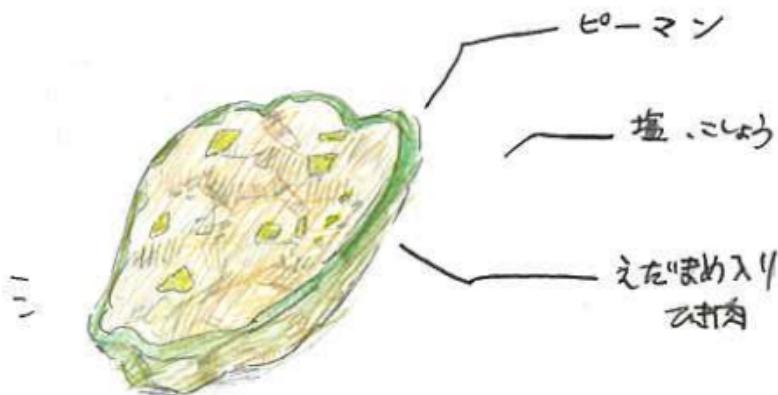
タイトル

えだまめ入りピーマンの肉づめ

使用食材

ピーマン、ひき肉、枝豆、こしょう、塩

イラスト



コメント

少しこしょうを混ぜてひき肉に細かくして枝豆を入れ、ピーマンに詰める。焼く。

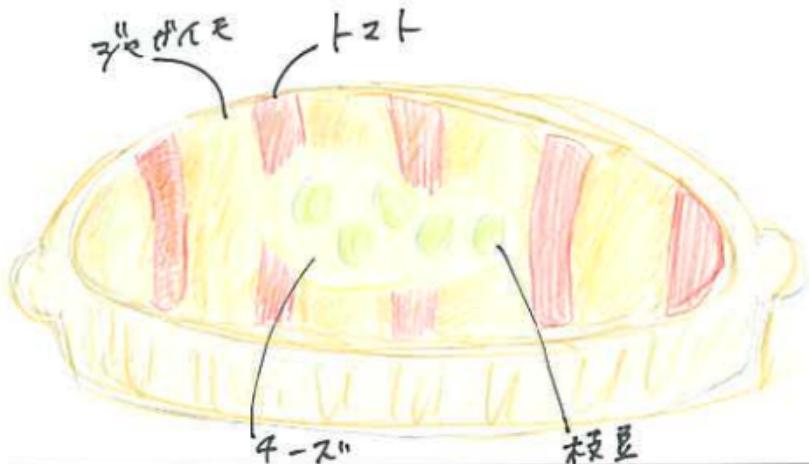
タイトル

じゃがいもとトマトのグラタン

使用食材

トマト じゃがいも 赤豆 4-ズ

イラスト



コメント

うすじ切ったじゃがいもとトマトを交互に並べて上から赤豆と4-ズをかけてます。

タイトル

梨カレーライス

使用食材

カレーのルー 米 梨

イラスト



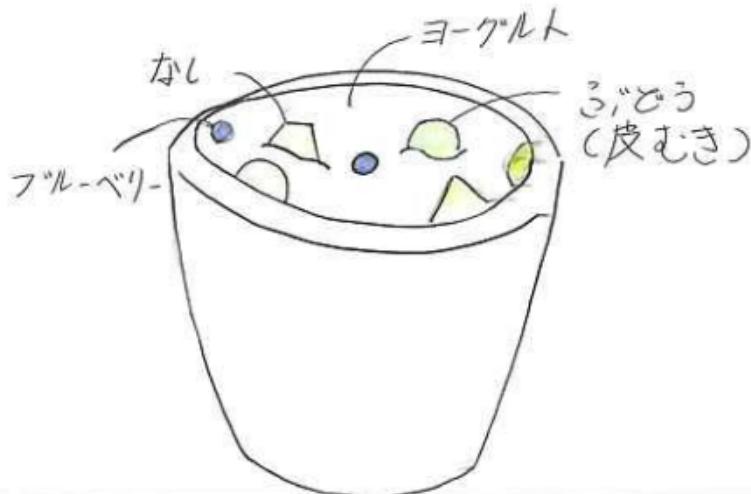
コメント

誰もやったことないと思うので、やってみてほしいです

タイトル ぶどう、なし、ブルーベリーのヨーグルト

使用食材 ぶどう、なし、ブルーベリー、ヨーグルト、砂糖

イラスト



コメント

- ・ヨーグルトに砂糖を入れる
- ・なしを一口サイズに切る
- ・ぶどうは種なし

タイトル

型のスムージー

使用食材

型、じゅうこ、たんて、ご

イラスト



コメント

夏にピッタリなジュース、いつもおまかせしました。

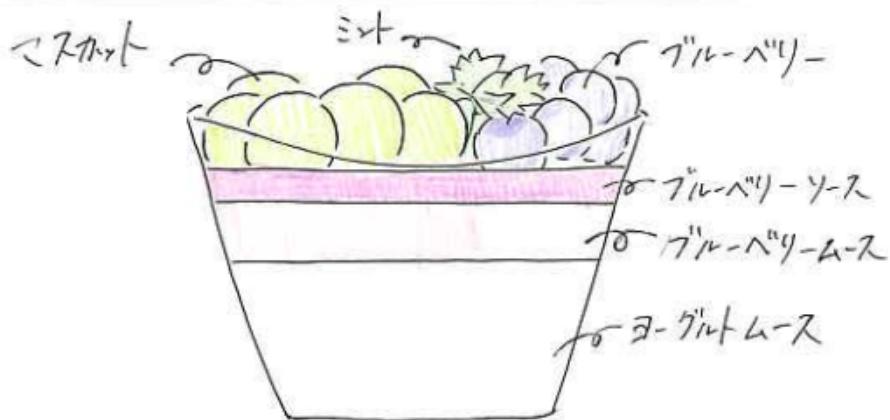
タイトル

ブルーベリーとマスカットのヨーグルトムース

使用食材

ブルーベリー、マスカット、ヨーグルト

イラスト



コメント

ブルーベリーとマスカットをたっぷり使って、おいしく華やかに仕上げる。上にフタをつけて持ち帰りもでき莫名其くにする。

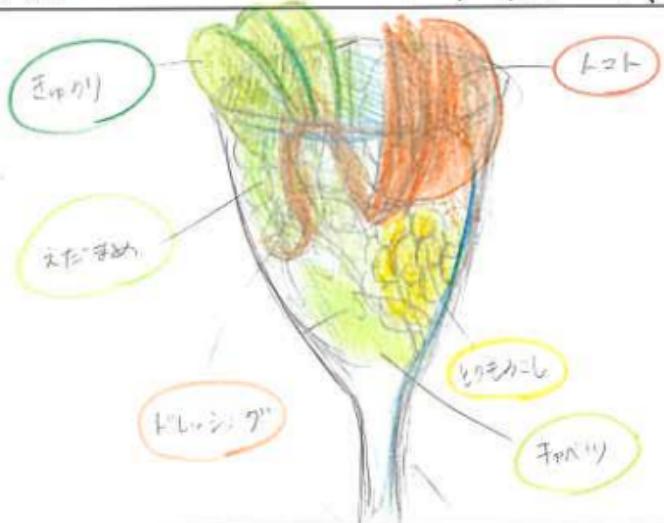
タイトル

夏野菜パフェ

使用食材

えだじまめ、トマト、とうもろこし、きゅうり、ドレッシング、キャベツ

イラスト



コメント

- 底合いが良いように野菜を盛り付ける。
- ドレッシングは、自分でトッピングできる。
- 持ち帰りはできない。

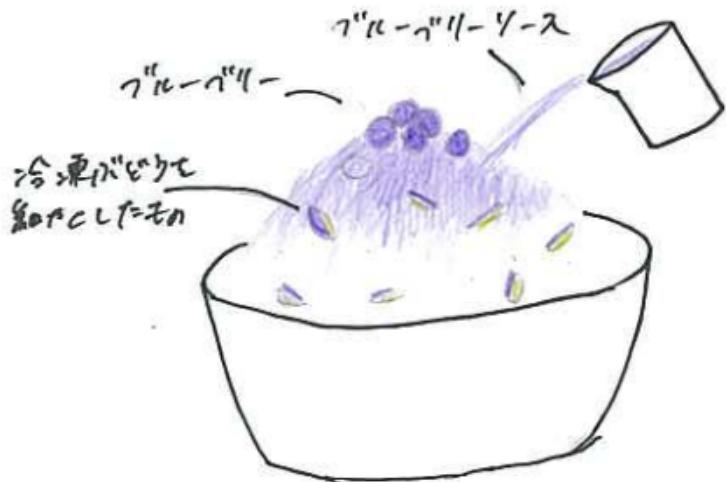
タイトル

西東京夏のフルーツ氷

使用食材

フルーツ 氷砂糖

イラスト



コメント

フルーツ 氷と砂糖を混ぜて楽しむ。特に玉ねぎ
の香りに全身がびくともせずなり、フルーツ氷をのせて一緒に食べると、食欲も満たす。夏にぴったりのデザート。

タイトル

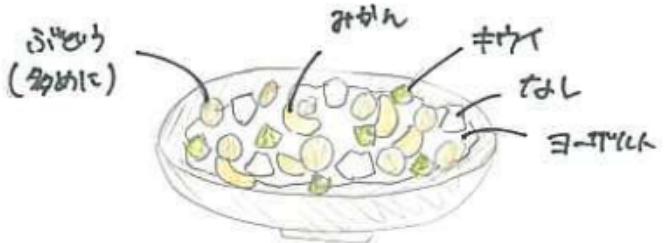
西東ぐた"ものヨーグルト

使用食材

~メイン~
ふじどり、キウイ、なし

~その他~
ヨーグルト、みかん

イラスト



コメント

ぐた"もの"をたくさん使ったぐた"ものヨーグルトです。
普段、絶対に入れないくらい(なし)を入れて.
みんなのいいところをつくります。

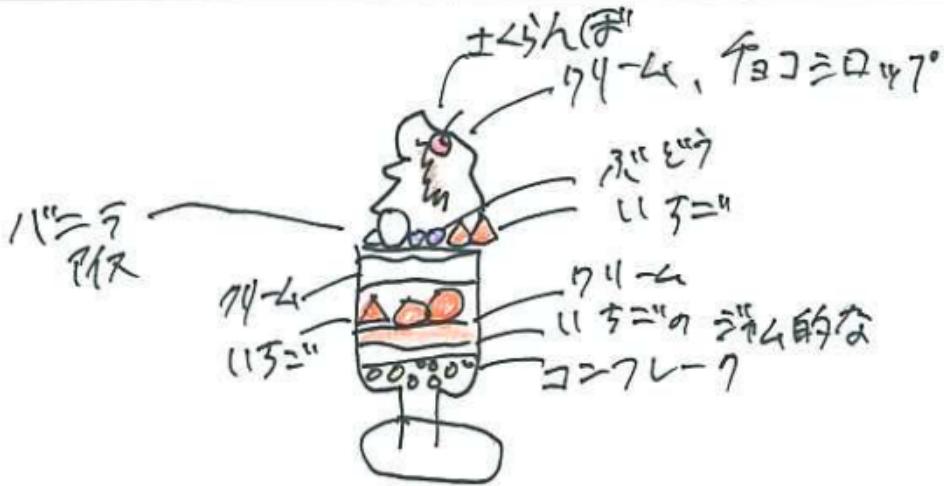
タイトル

フルーツ ピラフ

使用食材

さくらんぼ、クリーム、バニラアイス、いちご、ふわふわ
コンフレーク、いちごのゼリー、チョコレート

イラスト



コメント

いちごをメインにする。映えるようにする。

タイトル	ショウッとフルーツゼリー
使用食材	ブドウ・マスカット・ナシ・ブルーベリー・モモ・サクランボ
イラスト	<p>サクランボ ブドウ ナシ ブルーベリー モモ マスカット 炭酸ゼリー</p>
コメント	夏なのでさっぱりとした炭酸ゼリーでそのゼリーの中にブルーベリーを宝探しっぽく仕込んで、ゼリーの上には匂であるいろいろな果物とのせて、少し豪華で涼しげなゼリーを考えました。

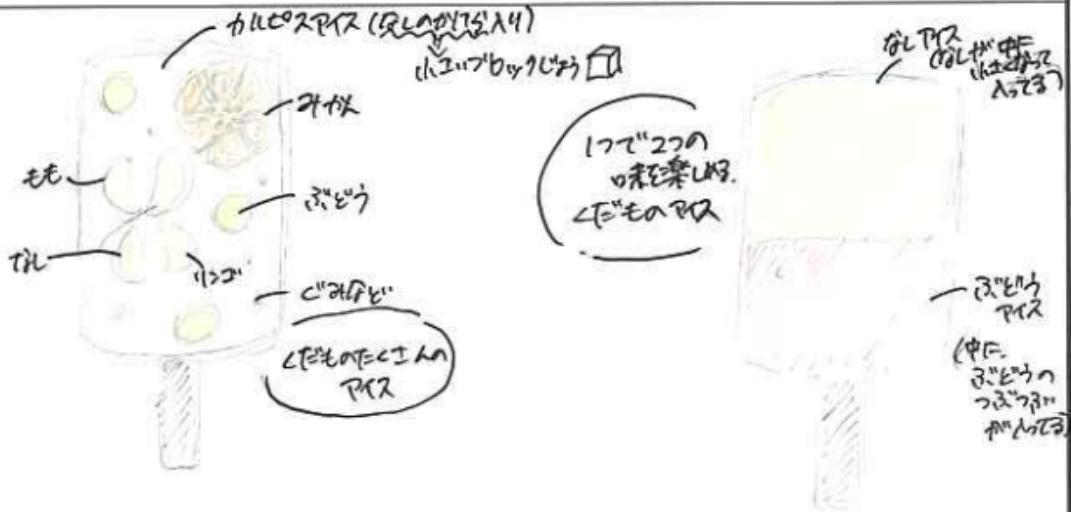
タイトル

西東京市の「た」ものを使った、「て」ものアイス

使用食材

チーズ、かきん、もも、ヨーピング、レモン

イラスト



コメント

「て」ものと「た」ものを使ったアイス。左のアイスは「と」と「て」、右のアイスは「て」と「た」で「ミルク」と「トマト」。

タイトル

果肉たっぷりかき氷

使用食材

氷、いちご味のシロップ、いちご

イラスト



コメント

いちごをほんたんに使う。食感が残るよう
に大きめにカットする

タイトル

ハリーブルーカキ氷

使用食材

ブルーベリー (氷)

イラスト



コメント

夏にピッタリな食べ物です！ ブルーベリーの酸味と
氷の冷たさが最高です！！

タイトル

西東京くだものパフェ

使用食材

梨 パピック

イラスト



コメント

別紙に夏のくだものとしてパピック、梨パフェの、て、で、で、
西東京市内で、た、くさん、くられ、て、いる、の、だ、な、と、思、た、の、と、か
が、梨が、好き、な、の、で、梨を、た、く、せん、つ、た、。

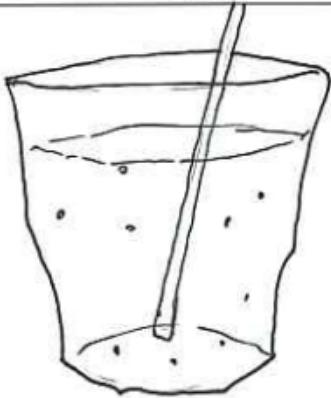
タイトル

エルダーノータ

使用食材

エルダーフラワーのシロップ、炭酸水

イラスト



うすく黄色っぽいですが
ほんとに透明です。

コメント

イギリスが原産地のエルダーフラワーって飲んだことない人多いんじゃないと思われます。
新鮮で武器(じゆう)のエレクトラワーは、西東京市に生えて
ないと思いますが、エレクトラワーを飲める西東京市、ということにはすればいい
と思います。

タイトル

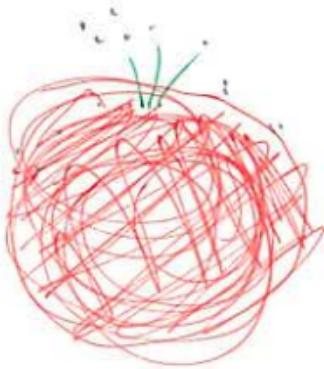
西東京市あまほトマト

使用食材

トマト しお

: くじら

イラスト



コメント

トマトにしおをかけて甘い味!

タイトル

ぬぐみちゃんラタトゥイユ

使用食材

トマト、かぼちゃ、ピーマン、ミニトマト、まなぎ

イラスト



コメント

野菜をちりばめ。トマトソースとは別にミニトマトを入れる。かぼちゃも入れる。

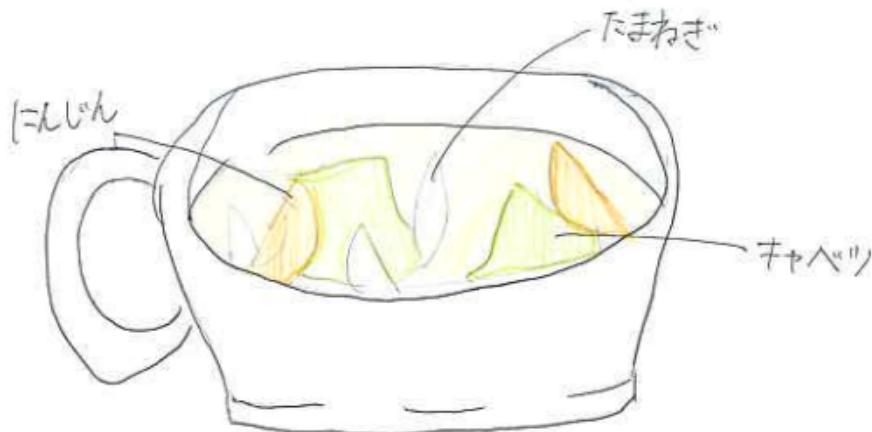
タイトル

野菜たっぷりコンソメスープ。

使用食材

にんじん キャベツ たまねぎ

イラスト



コメント

野菜は多めに使う

タイトル

西東京カラフル野菜スープ

使用食材

ニンジン、コーン、ピーマン、パプリカ、ナス、じゃがいも、ベーコン

イラスト



コメント

西東京市の野菜をたくさん使いました!
カラフルで見たのも良いと思います。

タイトル

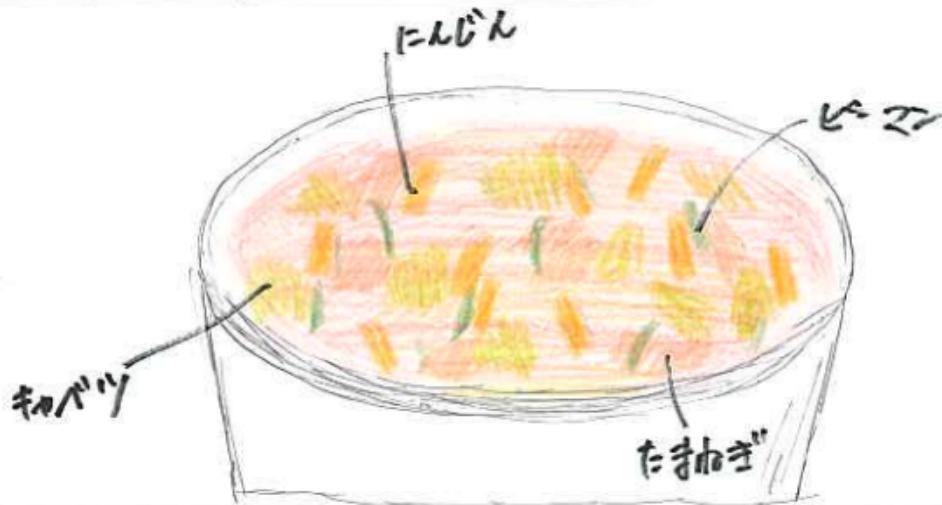
西東京の野菜をたっぷり使った

脂肪燃焼スープ

使用食材

キャベツ、こんにゃく、玉ねぎ、ピーマン、セロリ、トマト
ココナッツ、塩コショウ

イラスト



コメント

最近の小・中学生は自ら瘦せて頑張っている人代わりだと感じます。西東京市の食材を使って脂肪燃焼スープを考えました。ダイエットなど体に負担をかけず、野菜をたくさんと、体の調子を整えやすくする一品だと思います。

タイトル

えだまめのポテトサラダ

使用食材

じゃがいも、えだまめ、セロリ、トマト、マヨネーズ

イラスト



コメント

子どもからお年寄まで、幅広い年齢層の口にあうポテトサラダです。色彩りよく、バランスよく夏野菜をとれます。

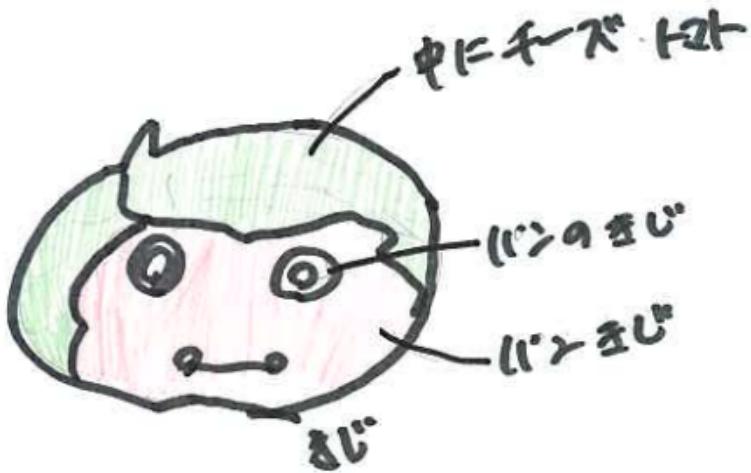
タイトル

めぐみちゃんパン

使用食材

トマトチーズ・パンの生地

イラスト



コメント

中にチーズとトマトをたくさん入れる。

見下目でめぐみちゃんにする。

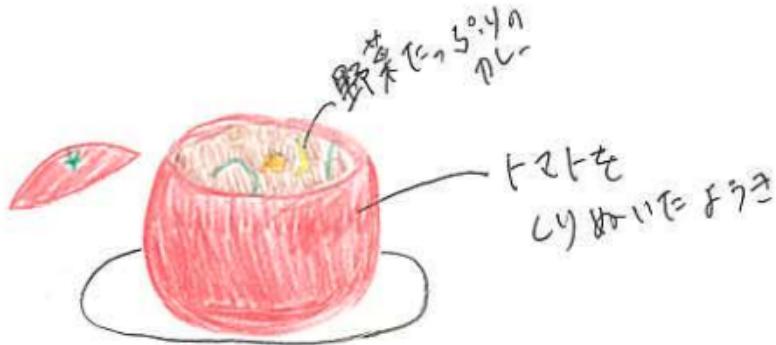
タイトル

西東京野菜カレーポテトマトレー

使用食材

カレー、トマト、キュウリ、ピースニ、にんじん、肉

イラスト



コメント

西東京市でとれる野菜を沢山つかったカレー!
 トマトの中身をくりぬいてつかったため、お皿も食べれる!!
 キーマに米とチーズをり、オーブンで焼くこと20分
 カレーリゾットにすることもできる!

タイトル

夏野菜 ニンジンカレー

使用食材

トマト じゃがいも にんじん ナス

イラスト



コメント

具たくさんにする
全部小さめで、食べやすい大きさ。

タイトル

夏野菜カレー

使用食材

じゃがいも、ピーマン、ナス、トマト、お米 カレール

イラスト



コメント

定番の夏野菜カレーで、こうみん苦楽園ズムカハピーマンをいれて、
野菜をたくさんいれました。

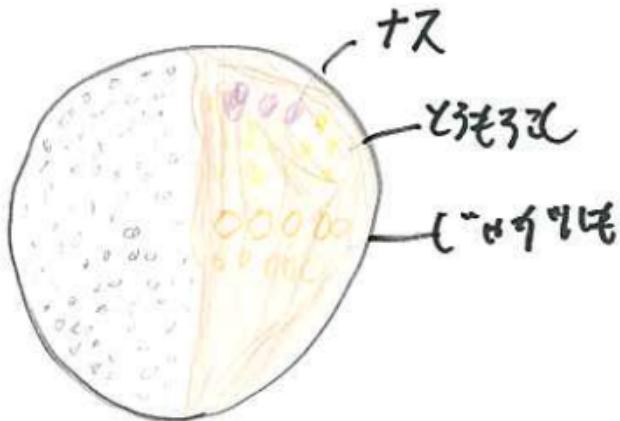
タイトル

西東京野菜カレー

使用食材

じゃがいも、ナス、とうもろこし

イラスト



コメント

西東京の有名な野菜を3つも使う
野菜たっぷりのカレー

タイトル

夏野菜おにぎり

使用食材

コーン、えだまめ、米

イラスト



コメント

おにぎりを5枚に切ったが夏野菜のえだまめとコーンを入れ
ませのツをまたおにぎりにほし
ふたんに使ふとくらしボリュームが増すと思ひます。

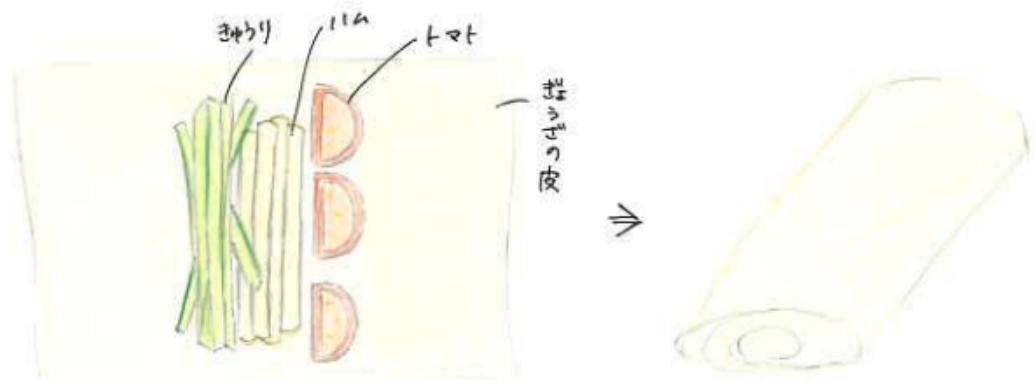
タイトル

野菜 ハルマキ

使用食材

トマト、きゅうり、ハム

イラスト



コメント

しゃきしゃき感を残す
カリカリに皮をあげる

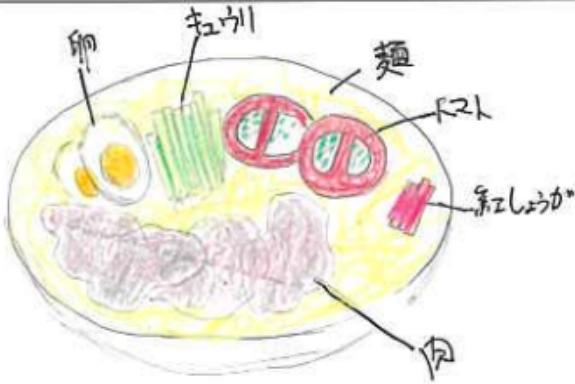
タイトル

ひんやり冷やし中華

使用食材

麺、卵、肉、キュウリ、トマト、紅しょうが

イラスト



コメント

暑い時期にピッタリ！野菜肉などが入っていて栄養がたくさんあります。
そして色どりもキレイです。

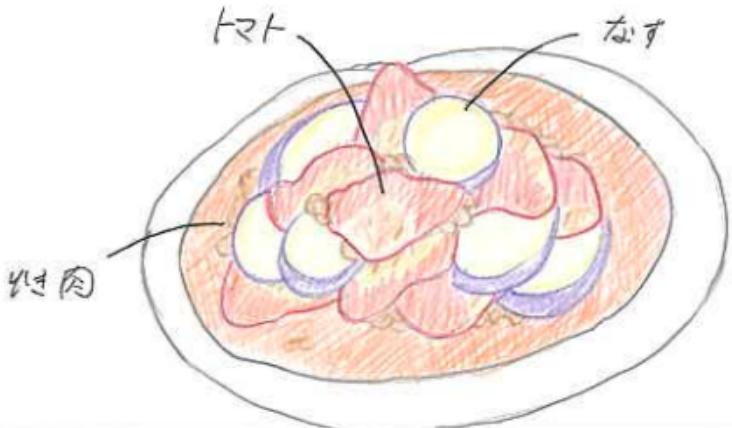
タイトル

麻婆トマトなす

使用食材

トマト、なす、味き肉、その他調味料

イラスト



コメント

- ・トマトはやわらかくなるまで炒める
- ・辛さの調整が下まる
(甘口、中辛、辛口)

タイトル

なすとトマトの夏野菜スパゲッティ

使用食材

なす、トマト

イラスト



コメント

なす、トマトをたくさん使い、野菜本来の味わいを楽しむ。
ベーコンも入れ、パセリなどでいろいろりを。
新鮮で美味しい夏野菜でアピールしよう！

タイトル

トマトとナスのカレー

使用食材

合鴨肉トマトナス玉ねぎカーフレック水サラダ油白米

イラスト



コメント

西東京市の野菜であるトマトとナスを使ったカレーです。調理時間は40分位でちょっと長めです。

タイトル

西東京 夏野菜 アヒージョ

使用食材

ミニトマト、ナス、ズッキーニ、キノコ(マッシュルームなど)、ニンニク

イラスト



コメント

- ・ミニトマトは1個まるごと入れる。ナス、ズッキーニは輪切り、キノコはスライス。
- ・ニンニクは微^少量切り。耐熱の陶器で熱してオリーブオイルごと提供する。
- ・できるのであれば、フランスパンなどのベーグトも一緒に出す。

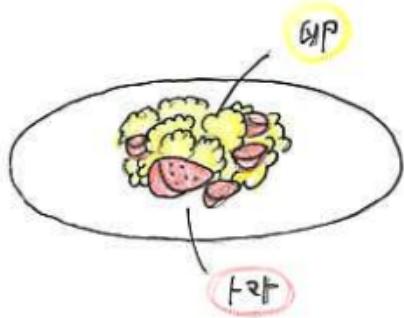
タイトル

トマトと卵の中華 いため

使用食材

トマト2、卵3、とりがらの素、塩こしょう、油

イラスト



コメント

トマトが嫌いな家族が、「おいしい!!」と言って食べてくれたので、うれしかったです。自分の作った料理をたくさん食べてもらえたと作って良かったなあと思いました!!

タイトル

栄養たっぷり豚汁

使用食材

ごぼう・こんにゃく・だし・にんじん・かほ・にんにく・ねぎ

イラスト



コメント

しっかりと栄養がとれる。
夏だけでも家で食べたくなるあじ。
家族のみんなで楽しく食べたくなる。

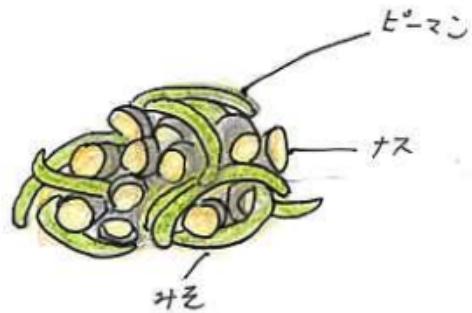
タイトル

西東京野菜でナスとピーマンのみそいため

使用食材

ナス、ピーマン、味噌、エマ油

イラスト



コメント

おいしいものは、やはりシンプルが一番！
 めずらしくも、特別でもありますから、家庭で出るような料理は、
 やはり食でる人にもなじみやすいと思いました。
 野菜たっぷりで、味噌は少なめ、食材の味がし、カリ生かされる
 ようにしこほしいです。

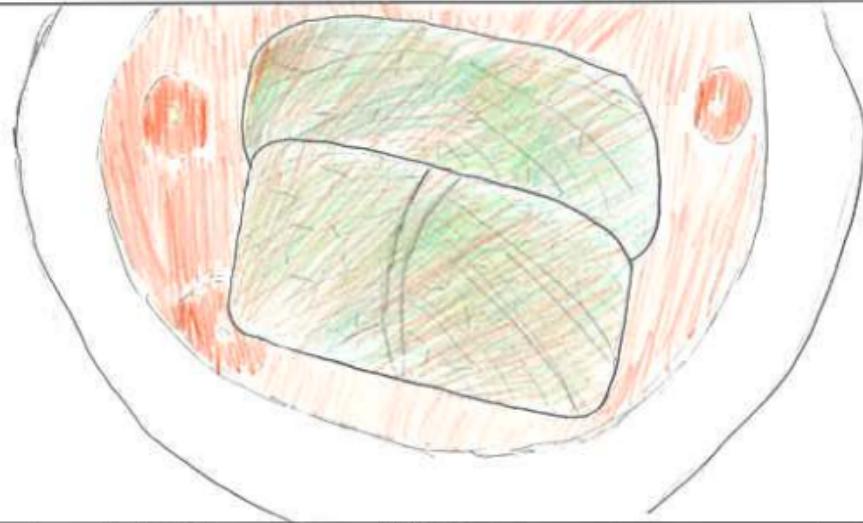
タイトル

トマトいはい(コールキャベツ)

使用食材

キャベツ、トマト、トウモロコシ、枝豆、豚肉

イラスト



コメント

お肉の中にトウモロコシ、枝豆を入れトマトといはいに煮ます。
盛り付ける時にもトマトを入れます。
里芋をいはいに入れます。
トマトを入れることによりサッパリし夏でもおいしくいただけます。

タイトル

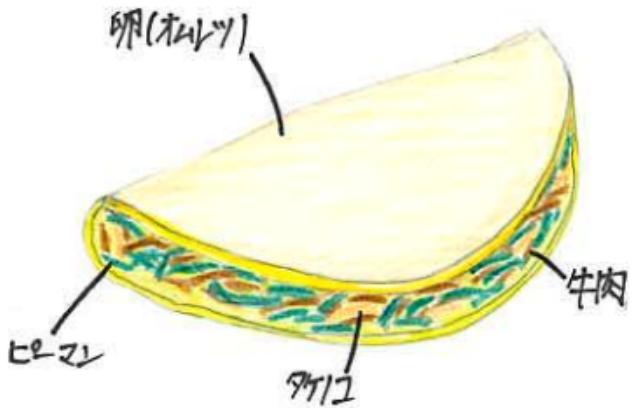
ピーコンたっぷり!青椒肉絲 オムレツ

使用食材

西東京市産

ピーコン(たっぷり), ダイコ、牛肉、卵

イラスト



コメント

西東京市産のピーコンをたっぷり使う!ピーコン好きにはたまらない!
苦手な人でも食べられる!栄養盛りたさん!

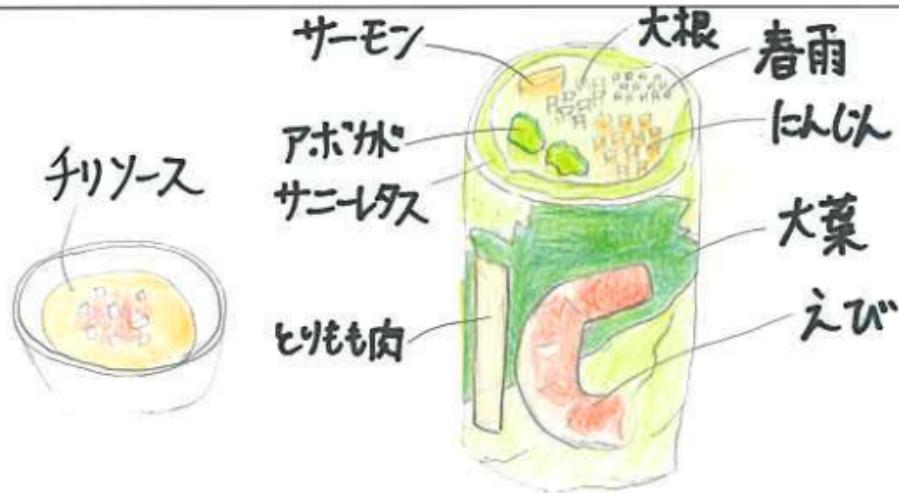
タイトル

西東京野菜たっぷり激ウマ生春巻き

使用食材

野菜、サーモン、春雨、アボカド、えび、とりもも肉

イラスト



コメント

お米ででききたライスペーパーで、サーモン、とりもも肉、アボカド、春雨、エビ、野菜を包んで西東京市の野菜たっぷりのおかずです。油であげないのでヘルシーで野菜の食感も彩りも良いです。