

タイトル

野菜たっぷり ホカホカポトフ

使用食材

じゃがいも、えだまめ、玉ねぎ、ほうれんそう、肉

イラスト



コメント

ポトフだと野菜の味がよくわかるし、たべやすい！

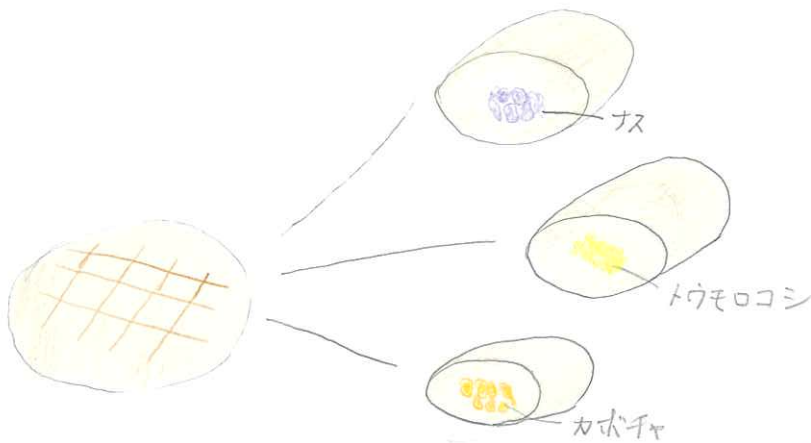
タイトル

わくわくハンバーグ♡♡

使用食材

お好きな夏野菜、ハンバーグの材料
(夏野菜でなくてもOK!!)

イラスト



ごま油などを入れて野菜をいんばーぐの真ん中にめる。

コメント

家庭で出す時は、何種類か作って何が入っているか分からなくしてドキドキ感UP!! または、何種類か作って選べるようにして楽しめる!!

(おそらく)みんな大好きなハンバーグの中に野菜が入っていたら野菜嫌いでも好きになっちゃうかも!?

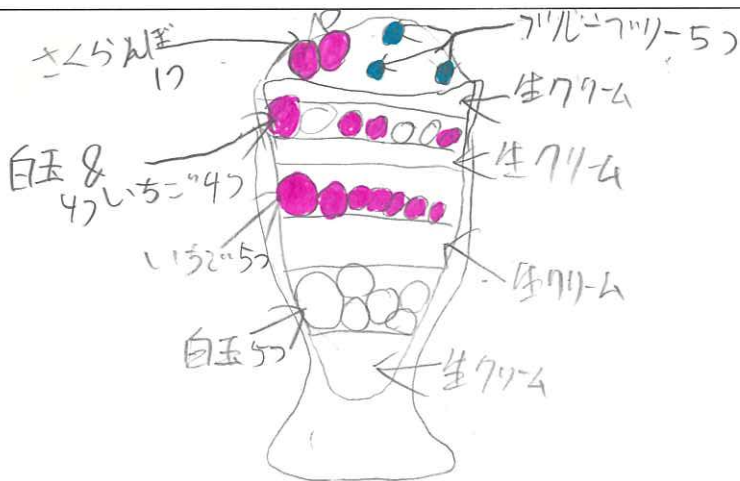
タイトル

めくみいちごちゃん 11°F

使用食材

いちご、サクランボ、白玉、生クリーム、ブルーベリー

イラスト



コメント

・生クリーム多め・白玉 9個・いちご 9個・ブルーベリー 5つ
・さくらんぼ 1つ

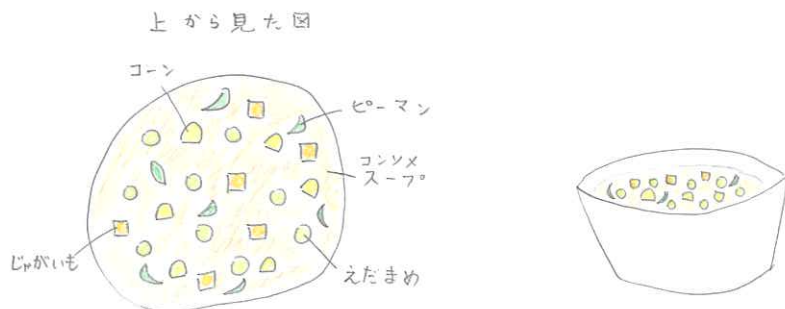
タイトル

西東京 コンソメスープ

使用食材

えだまめ、とうもろこし、ピーマン、じゃがいも

イラスト



コメント

じゃがいもは、四角に切る。
味はコンソメでシンプル。

タイトル

ナスの中に青ネギ肉絲

使用食材

ナス、ピーマン、ぶた肉、タケノ

イラスト



コメント

ナスの表面は焦がさない程度に焼く。ナスを少し塩に裏が乾く。
青ネギ肉絲の中はくりぬいたナスを入れる。木炭度にはくりぬく。

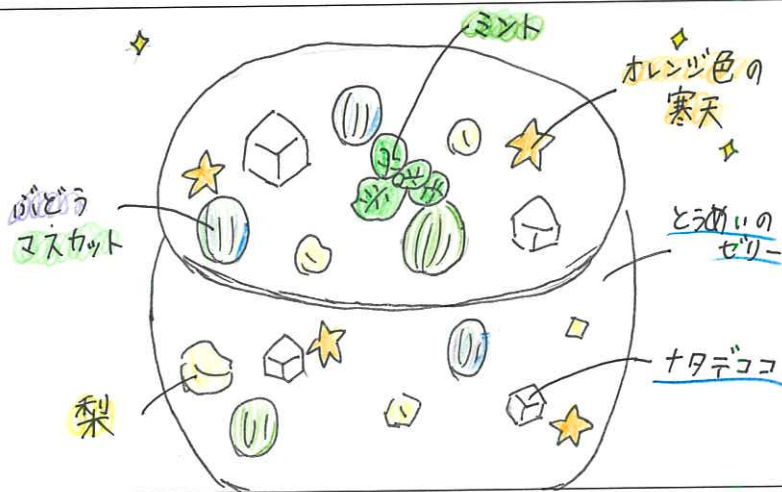
タイトル

夏の さわやかゼリー

使用食材

ぶどう、マスカット、梨・ナタデココ、ミント、寒天

イラスト



コメント

・ とうめいなゼリーの中に、たくさんのフルーツが
散らばって、いろんな食感が楽しめる。
・ 宝石みたい。
(フルーツが)

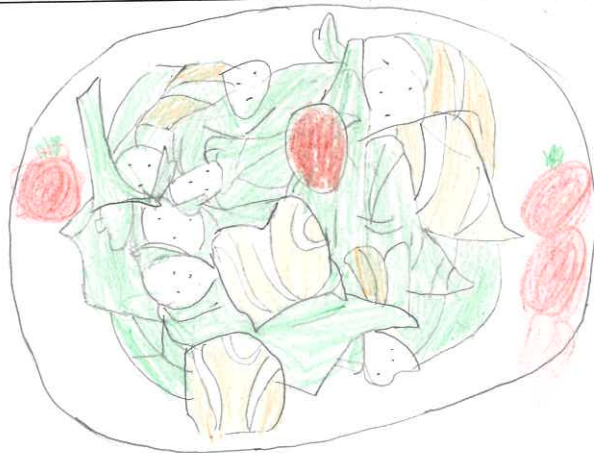
タイトル

アイスプラントとサーモンのサラダ

使用食材

アイスプラント、サーモン、モッツァレラチーズ(小玉)、あらびきコショウ、塩
半分に切ったミニトマト、オリーブオイル

イラスト



コメント

サーモンと、モッツァレラチーズをミックスして使う。
アイスプラントもたくさん使う
オリーブオイルが入っているからおいしい。

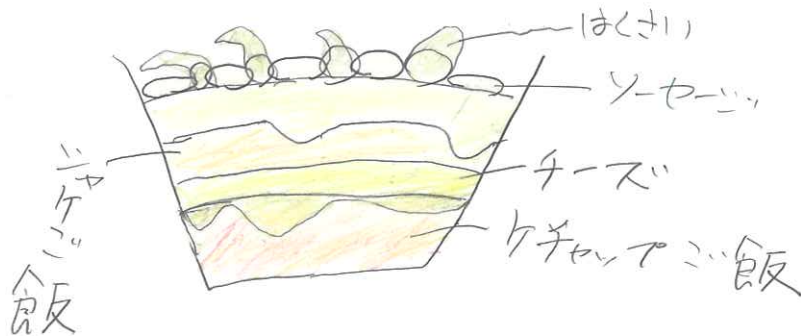
タイトル

チーズ・ガ・チーズ・ワラタン

使用食材

シヤケ、お米、ケチャップ、ソーセージ、はくさい。

イラスト



コメント

カップなので持ち帰りも簡単で、お弁当のサイズ！

タイトル

野菜いっぱいミートソース

使用食材

トマト、ピーマン、ナス、めん、ニンジン

イラスト



コメント

・旬の野菜をいっぱいミートソース。
・トマトをいっぱいこむ!!

タイトル

果樹ソーサー

使用食材

りんご、梨、いちじく、バナナ

イラスト



コメント

普通のフルーツ・サルサ・ソースにも使えます。のびに
よく、ここにフルーツが合います。美味しい
デザート

タイトル	梨とブルーベリーのケーキ!
使用食材	梨 ホイップクリーム (中にはブルーベリー) ブルーベリー ミント
イラスト	
コメント	梨がゴロゴロと入っていて、ブルーベリーは上にそえる方が形がでる。 ケーキの上には「夏」という事もあって、目に目も爽やかになる! クリームはブルーベリーでもミントをのけて、お好みのクリームでもOK!! (ブルーベリークリーム)

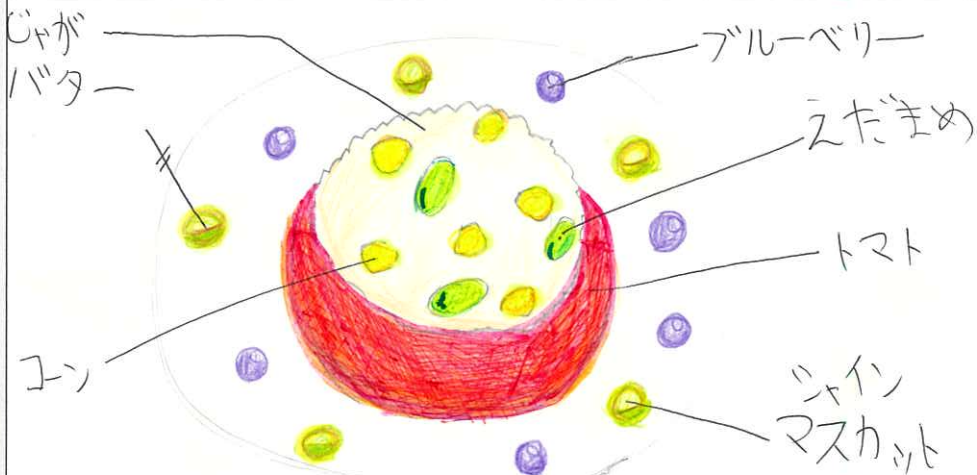
タイトル

夏里予 率いんじゃがバター

使用食材

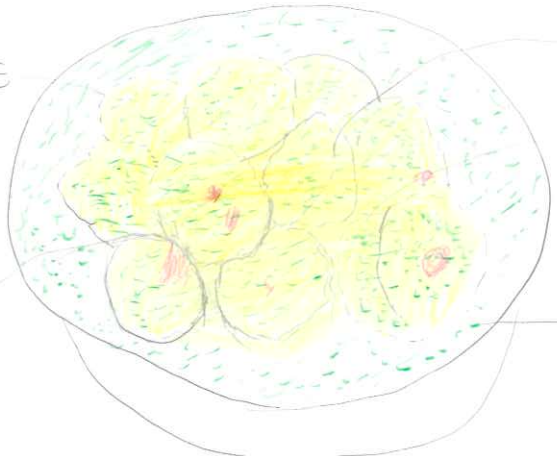
いも、ブルーベリー、コーン、マスカット、トマト

イラスト



コメント

トマトの中にじゃがバターをしっかりと入れた。
えだまめはいもでも入れなくとも大丈夫。
マスカットはシェインマスカットをしよう。

タイトル	西東京新じゃがいも、のり、塩、バターがらめ
使用食材	新じゃがいも、青のり、コンソメ、塩、バター
イラスト	
コメント	青のりの風味があとを引く一品。 15分で出来る。

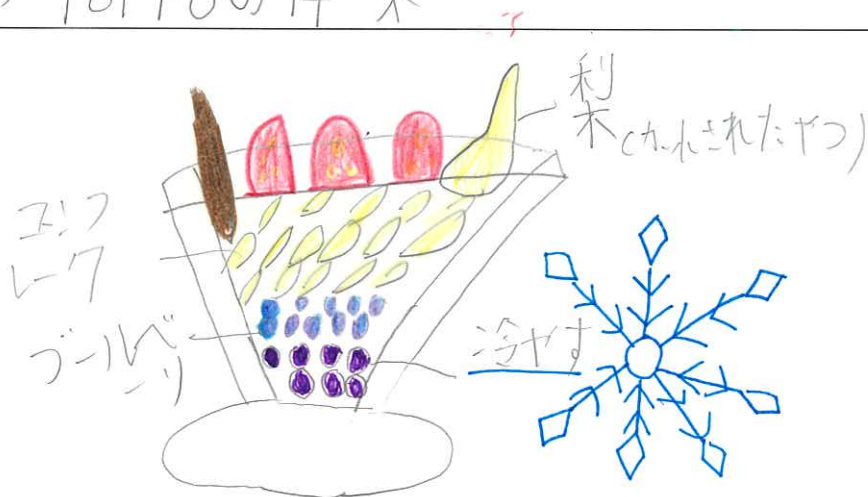
タイトル

旬の果物を使ったパフェ

使用食材

ぶどう・Toppoの棒・梨

イラスト



コメント

ぶどうが冷やされて、美味しい。
結構甘い。

タイトル

具たくさんトマトスープ

使用食材

トマト、ヒョーマン、じゃがいも、えだまめ

イラスト



コメント

野菜をたくさん使う。

タイトル	・ ブル - ベリー - の パイ ・ ふ"ど"う の パイ (ふ"ど"う の ひとくちパイ ブル - ベリー - の ひとくちパイ)
使用食材	ブル - ベリー - 、 ふ"ど"う ① 70g の 材料
イラスト	 ① ブル - ベリー - (または ふ"ど"う) ふ"ど"う ブル - ベリー - ブル - ベリー - ③
コメント	生地 サクサクに !! ③ は ブル - ベリー - が 3 ~ 4 に 以上 入、てたら おいしそう な 気が します !! ① . ② は 、 70g サイズ でも かゆい い と思 います !! ※ 大 き さ ど ら ち で も い い で す !!

タイトル	みそラーメン
使用食材	とうもろこし、もやし、チーズ
イラスト	 A hand-drawn illustration of a bowl of miso ramen. The bowl is filled with a thick, dark miso soup. On top of the soup, there are several ingredients: a corn cob, bean sprouts, and a slice of cheese. The drawing is simple and sketchy, with a focus on the ingredients.
コメント	おいしい！

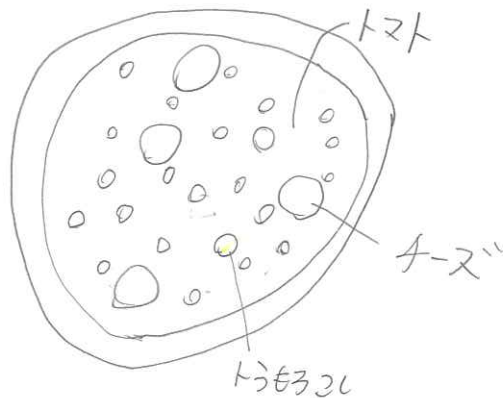
タイトル

おいしいピザ

使用食材

トマト、チーズ、トウモロコシ

イラスト



コメント

野菜がおおくも、おいしいメニューを考えました。

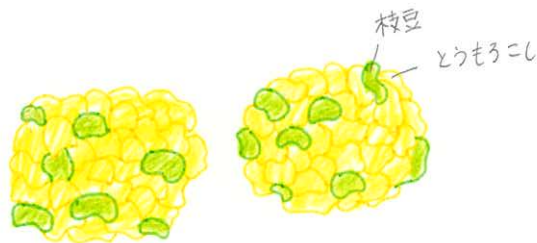
タイトル

カラフル かき揚げ"

使用食材

とうもろこし、枝豆

イラスト



コメント

黄色ときみどりがかとてもカラフル。
塩をつけて食べるとさらにおいしい。

タイトル	ブルーベリー タルト
使用食材	ブルーベリー、生クリーム、など。
イラスト	
コメント	ブルーベリー すごくいいなん ても、おい もくた べ かれる ほうに、 考 え ました。ブルーベリーのおいさを お じ れ る ス ー ツ だ ぞ。

タイトル	チャバツロールケーキ
使用食材	チャバツ・トウモロコシ たまご
イラスト	 チャバツロールケーキ
コメント	おいしく、健康で、西東京市の食べ物を楽しんだ に便した料理です。

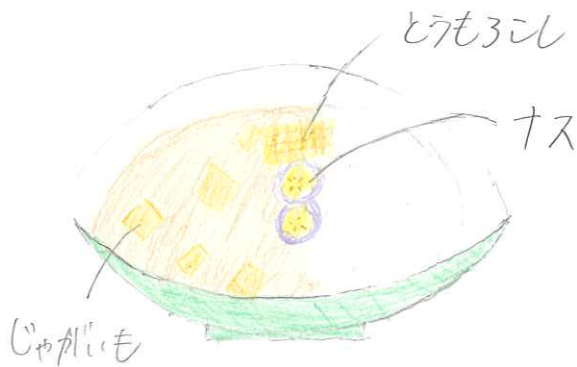
タイトル

夏野菜たっぷりカレー

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

カレーによく合う野菜をいっぱい入れました！

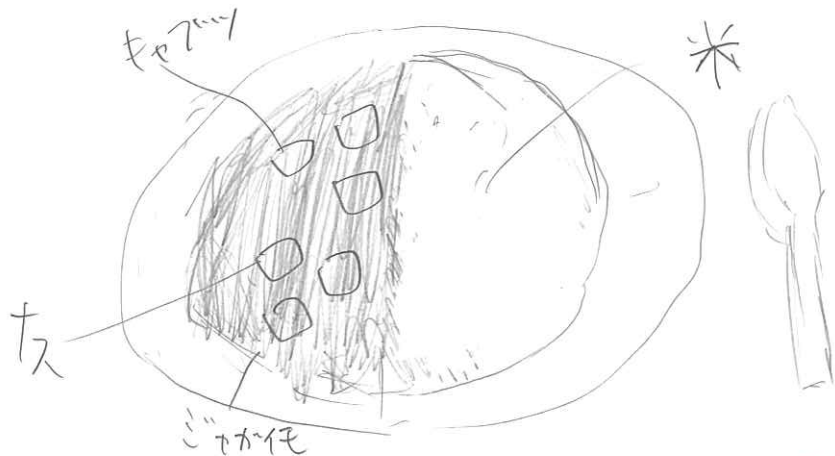
タイトル

野菜たっぷりカレー

使用食材

キャベツ、ナス、じゃがいも *

イラスト



コメント

野菜がいっぱい入っていてうまい。

タイトル

西東京キャベツたっぷりカレー

使用食材

カレールー お肉 キャベツ ジャガイモ にんじん

イラスト



コメント

西東京市のキャベツをたっぷり使ったカレー！

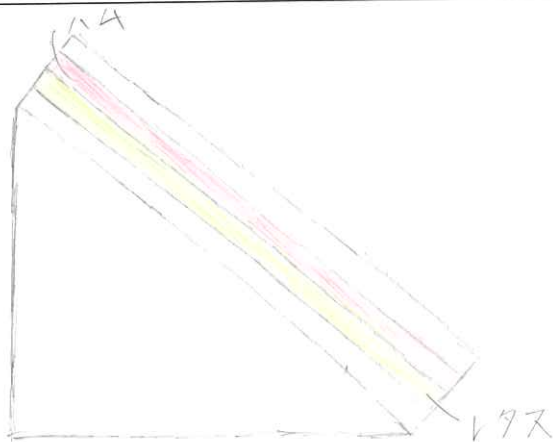
タイトル

サンドウィッチ

使用食材

食パン、レタス、ハム

イラスト



コメント

作りやすいうえ、
食べやすい。
シンプルなサンドウィッチ。

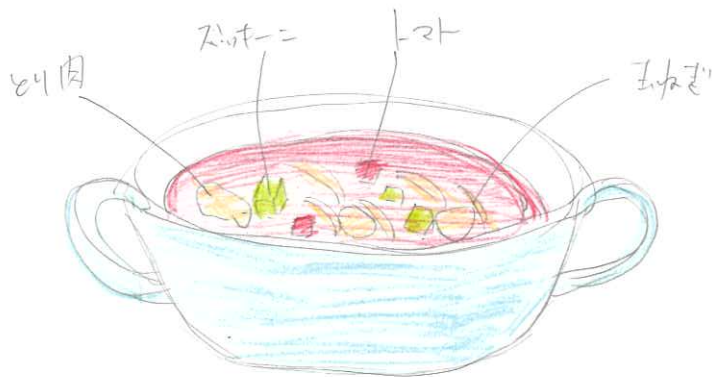
タイトル

西東京産野菜のスープ

使用食材

キャバツ、トマト、玉ねぎ、ズッキーニ、とり肉、塩こしょう

イラスト



コメント

西東京産の野菜をたっぷり使ったトマトスープです。

タイトル	西東京野菜たっぷりスパゲッティ
使用食材	
イラスト	
コメント	

タイトル

夏のくだもの大集合!! パス

使用食材

梨、ブルーベリー、ぶどう、生クリーム

イラスト



コメント

ブルーベリーは苦手な人が多いのでそのまま使わない、
梨の食感を大事にするため、なるべく加工しない、
夏だから冷たくする。

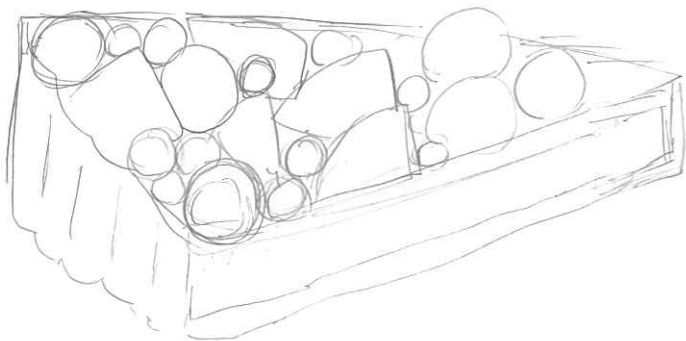
タイトル

夏のくだものを使ったタルト

使用食材

ブルーベリー、ぶどう、梨

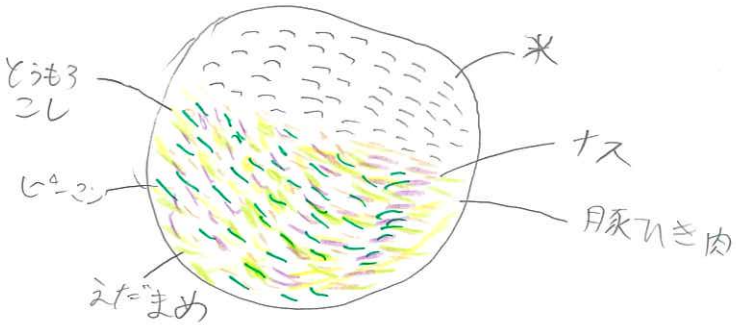
イラスト



コメント

フルーツをたくさん入れる!!!!

色々、バランスなとも気をつけて配置する。

タイトル	野菜たっぷり夏野菜丼
使用食材	米、ナス、豚ひき肉、えだまめ、ピーマン、とうもろこし、
イラスト	 The illustration shows a cross-section of a bowl. The top layer is white with small black dots, labeled '米' (rice). Below it is a layer of colorful diagonal lines representing vegetables: yellow for corn ('とうもろこし'), green for green bell pepper ('ピーマン'), and purple for edamame ('えだまめ'). The bottom layer is a mix of yellow and green, labeled '豚ひき肉' (ground pork).
コメント	野菜をたっぷり使う！ 豚ひき肉をたくさん使う！ 栄養満点。

タイトル	なんちゃってお好み焼き
使用食材	キャベツ、卵、ハム、小魚アーモンド(食たけ) 紅しょうが
イラスト	
コメント	卵をとりてキャベツ、ハム、小魚のミックスにしたが、 紅しょうがをのりてお好み焼きソース2スプーン、 ソースも作ってかためんや巻いて、ソースをかけ、 おーやうやう。

タイトル	具たくさんグラタン
使用食材	ナス、じゃがいも、ピーマン、とうもろこし、マカロニ、チーズ
イラスト	 野菜を中に。 たくさん入れる。 (ナス、じゃがいも、ピーマン、とうもろこし) チーズは たくさん。 (ごげめをつけて みてもよさそう)。 ホワイトソースなどを入れる マカロニも 野菜といっしょに入れる。
コメント	・あたたかいうちに食べてもらう。 ・野菜は 少し小さめにする。

タイトル

大根の葉を使ったふりかけご飯

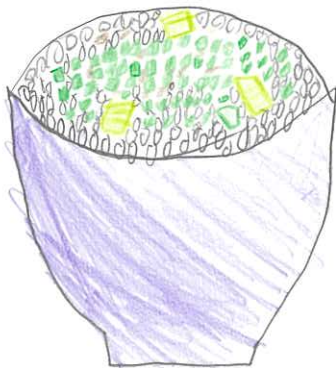
使用食材

大根の葉、かつお節

調味料

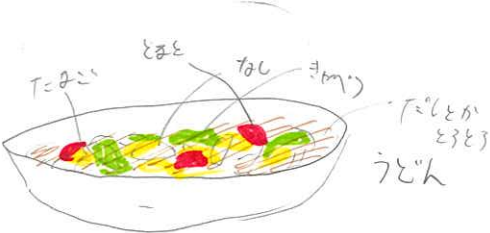
みりん、はちみつ、砂糖

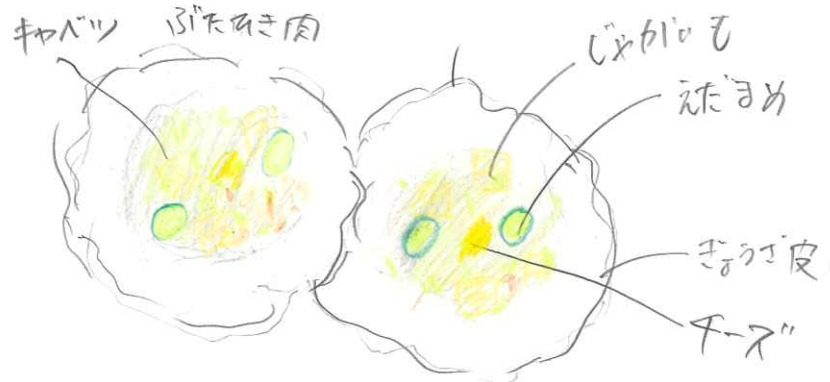
イラスト



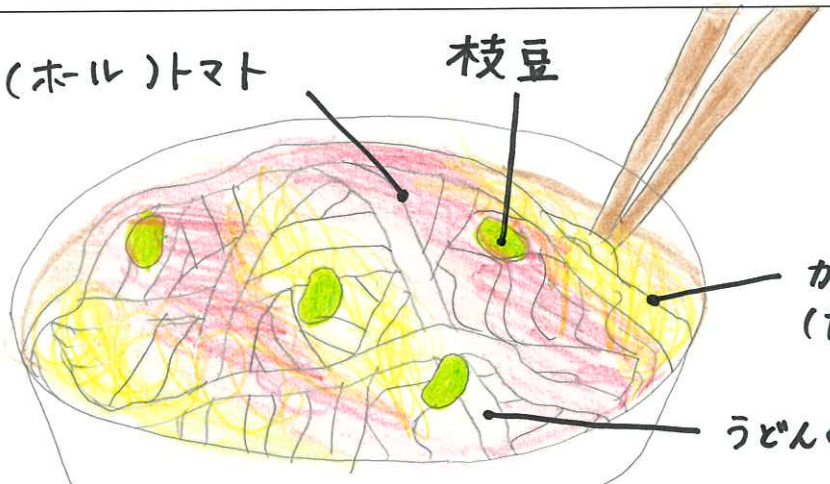
コメント

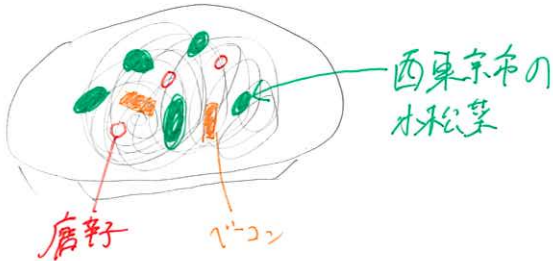
普通なら捨てられてしまうものを利用する。環境にもいい。葉っぱをたくさんカツオとゴマは少な。あまりお酢をリ帰って食べれる。廃棄せずおいしく食べれる。

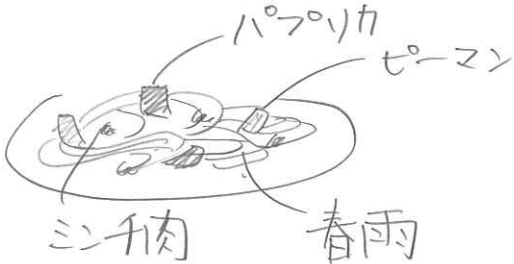
タイトル	野菜かきたま うどん
使用食材	玉子、キャベツ、トマト、 梨 ^{りんご}
イラスト	
コメント	キャベツ ひたひたに うどんの上にかける

タイトル	野菜いっぱい"きょうざ"
使用食材	えだまめ・じゃがいも・キャベツ・ぶたひき肉・きょうざの皮・チーズ
イラスト	
コメント	じゃがいもは、大きくカット チーズは、好きな量

タイトル	17-ル キャベツ
使用食材	キャベツ、肉
イラスト	
コメント	西東京市はキャベツが11ヶ月前と比べると、キャベツを かきそうする！

タイトル	ウマウマ(♡) うどん
使用食材	枝豆・トマト・たまご
イラスト	 (ホール)トマト 枝豆 かきたま (たまご) うどんのめん
コメント	枝豆とトマトとかきたまの温かいスープ°。 アレルギーの人はたまご抜きにする。 トマトと枝豆を田無タワーくらい使う。

タイトル	小松菜の ヘルシーロンドン4-1
使用食材	小松菜
イラスト	 西東京市の 小松菜 唐野菜 ピーコン +にんにく
コメント	野菜をたにじん使、ヘルシーロンドン、 辛エがクセになる!

タイトル	野菜も食べやすい チャプチェ
使用食材	ピーマン、パプリカ、はるさめ、ミンチ肉
イラスト	
コメント	ピーマンが苦手な人も多いと思いますが、 こめならおいしく食べられる！ 家でも作れるから Let's ピーマンこくふく！