

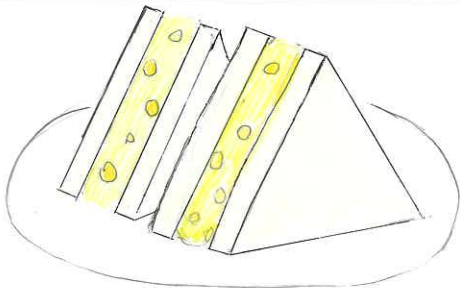
タイトル

コーンの入ったポテサラサンドバゲット

使用食材

じゃがいも、とうもろこし、ベーコン

イラスト



コメント

ポテサラにコーンを入れて甘みと食感をプラスする！
パンとポテサラの間にベーコンを入れて、おいしUP!!

タイトル

西東京フルーツタルト

使用食材

ブルーベリー、ぶどう、なし、りんご

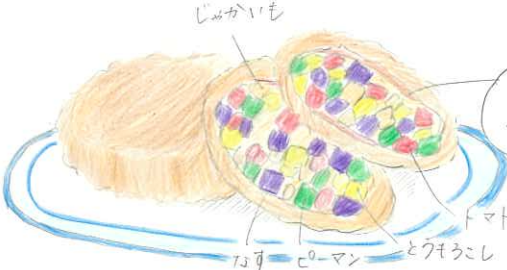
イラスト



コメント

たっ、おリフルーツが食べられる

タイトル	カラフル麻婆茄子
使用食材	ナス、じゃがいも、ピーマン
イラスト	
コメント	そのまま食べても、ご飯にかけても おいしい！ 麻婆茄子 についかして、野菜も入ってるから ホリ〜ミー！ ふっふーの ご飯がすすむ！

タイトル	もりもり里予菜コロッケ
使用食材	ピーマン・トマト・じゃがいも・なす・とうもろこし・豚肉
イラスト	 くずれないように豚肉で1度包む じゃがいも ピーマン なす トマト とうもろこし
コメント	外は「カリッ」と、中は「とろっ」とした感じ。 いろんな野菜で色どりと見た目をはなやかにする。 いろんな年代が食べれるようにする。(あげものたりと野菜があるから食べやすい！)

タイトル	夏野菜たっぷり冷やしうどん
使用食材	うどん(乾麺) めんつゆ パクチー にんにく オリーブオイル 白ごま・黒ごま 板豆 枝豆
イラスト	
コメント	夏野菜たっぷりのうどんで元気に！

タイトル

梨とぶどうのまるごとスムージー

使用食材

梨、ぶどう、ミント

イラスト



コメント

夏のくだものをまるだんに使いました！みずみずしくて甘い！
梨、ぶどうともに皮ごと食べる食材のため、言語屋がいたんで無馬呆もありません。
ぶどうは種なしのほうが飲みやすいかな？
体にも環境にもやさしい！暑い夏にほわほわのちゃんやリメニューです!!!

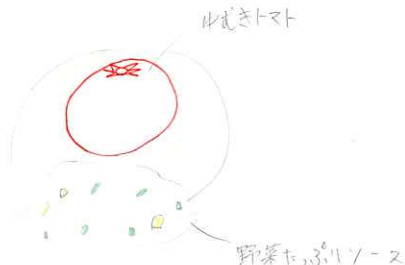
タイトル

まるごとトマトのシェーシーハンバーグッ！

使用食材

チーズ・トマト・じゃがいも・えだまめ・コーン

イラスト



コメント

ハンバーグは肉だけ！シェーシード。
 やきトマトの皮はむく！（ゆき）まるまんまとまど！
 ホワイトソースベースで、チーズをたっぷり入れる。
 ホワイトソースの中に、すりつぶしたじゃがいも、えだまめ、コーンを
 入れる。

タイトル

西東京野菜 たっぷりハンバーグ!

使用食材

トマト、ピーマン、とうもろこし、えだまめ

イラスト



コメント

ピーマンが苦手な人でも食べられるように、糸状かく切ったり、ミキサーにかけて、肉にまぜてください。えだまめやとうもろこしはそのまま。やさしいたっぷり作り!

タイトル

夏野菜たっぷりグラタン

使用食材

じゃがいも・とうもろこし・かぼちゃ・ブロッコリー・マカロニ

イラスト



コメント

じゃがいも、かぼちゃは、うすくスライス。
ブロッコリー、とうもろこしを使って
彩りよく。

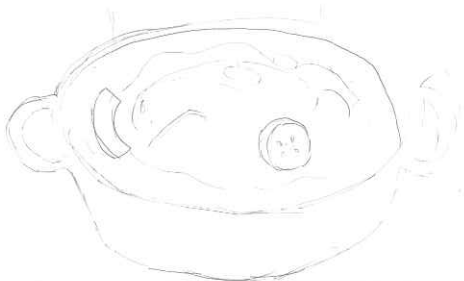
タイトル

夏野菜西東京ドリア

使用食材

じゃがいも、ナス、トマト、ピーマン、かぼちゃ、チーズ、パルメザン

イラスト



コメント

チーズかきつけて野菜とよき感じでおいしい。野菜が
たぷぷり取れる。

タイトル

小松菜グラタン

使用食材

チーズ、じゃがいも、小松菜、たまねぎ

イラスト



コメント

ソースはホワイトソース。
小松菜とじゃがいも多めで、
たまねぎが少なめ。

タイトル

ほくほくかぼちゃのコロッケ

使用食材

かぼちゃ、えだまめ、とうもろこし、ミニトマト、レタス

イラスト



コメント

かぼちゃはなめうかに。とうもろこしとえだまめをすくさん使う。色どりのためにミニトマトとレタスを使う。

タイトル	西東京夏野菜スパゲッティ
使用食材	ピーマン、コーン、トマト、ハム、パスタ
イラスト	
コメント	西東京の農産物を豊富に使う。 持ち帰りも簡単にできる。 塩スパゲッティにすることで、夏バテを防ぐ。

タイトル	夏やさいのパスタ、きゃべつときゅうりとトマトと とうもろこしのサラダ (ドレッシング)
使用食材	ローマン・トマト、なす、えだまめ、とうもろこし (シシトマは お好みで)
イラスト	
コメント	ローマン、トマト、なすを小さく切って たくさん入れる。味はトマト味。 えだまめとうもろこしは ゆでて 1つ1つにして入れる。

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 ○かん天 ○ミルク(牛乳) ○チーズ(チーズケーキの)
○パイナップル ○ホイップクリーム

イラスト



コメント

○フルーツか、かん天の中におさまるように、小さくフルーツを入れる。
○タルトは ちょと やわらかめに。チーズケーキも やわらかめに。
○チーズケーキに入れるブルーベリーは ちょと すくなめ。ほんのりとブルーベリー
の食べるときは、ひんていた方が いいかな ひんすぎないよう。

タイトル	小松菜のカップケーキ
使用食材	小松菜・ホットケーキミックス・小豆あまなとう ・卵・牛乳・砂糖・菜種油
イラスト	
コメント	・小松菜と牛乳と卵をいっしょにミキサーにかけ、ボウリに先程のものと砂糖、菜種油、ホットケーキミックスの順に粉っぽくなるまでよく混ぜる。小豆あまなとうを1ヶ所に固まらないようにトッピングし、カップの型に流し込む。最後に蒸し機に入れて蒸して完成!! ・祖母が作ってくれたお菓子を再現しました。 ・お野菜が嫌いなお子様でもおいしいお菓子として食べられます。

タイトル

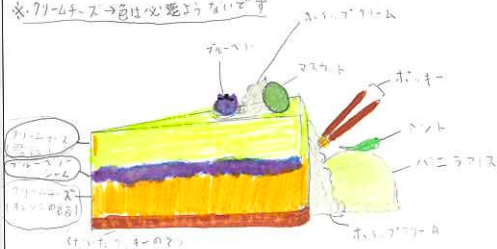
さあやか フレッシュ チーズ ケーキ

使用食材

ブルーベリー→(シム) バニラアイス マスカット ポッキー
 フリームチーズ ジェント ホイップクリーム
 フッキー (チョコチ、フッキー) (くだいた)

イラスト

※ フリームチーズ→色は必要ありません



コメント

※ フリームチーズは、普通のチーズケーキに使う食材を使ってきた
 せいで!

色があざやか! 味もなる!

これを食べて、笑顔になって、コロナに勝とう!

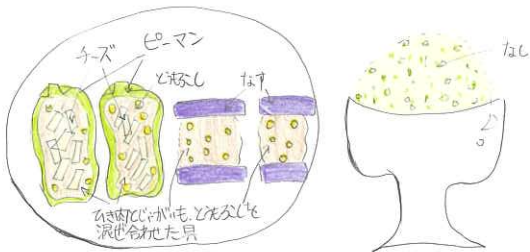
タイトル

どっさり肉づめと梨のかきごおり

使用食材

ピーマン、ナス、ひき肉、とろろしじょうがいも、チーズ

イラスト



コメント

・チーズは沢山使った方が良い！
・かきごおりは梨をこおらせてそのままかきごおりの機械でこおりのように粉にする。
・あたたかい食材にはつめたリデザートもそえて。

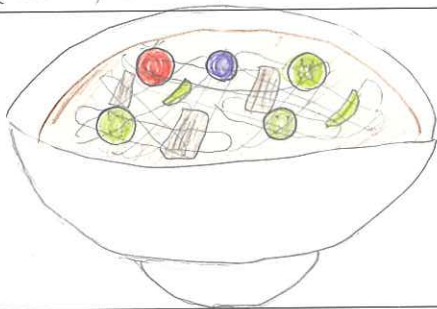
タイトル

栄養満点夏野菜うどん

使用食材

麦面(1.7mm以上)・めんつゆ・オクラ・きゅうり・トマト・なす・豚肉

イラスト



コメント

麦面によって炭水化物がとれ、エネルギー源になる

豚肉によって、タンパク質がとれ、体を作る事ができる

オクラ、きゅうり、トマト、なすによって、ビタミンなどを取れ、体の調子を整える事ができます!!

必要な栄養全部詰め込みました

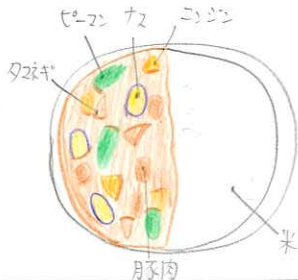
タイトル

西東京夏野菜のカレーライス

使用食材

ピーマン、ナス、ニンジン、タマネギ、豚肉、米

イラスト



コメント

西東京産の夏野菜をふんだんに使って、夏バテを防止する。
持ち運びもできるようにする。
ピーマンとナスは、いためてからトッピングする。

タイトル

夏の色どりポテサラ

使用食材

じゃがいも、とうもろこし、えだまめ、きゅうり

イラスト



コメント

とうもろこし、えだまめ、きゅうりをたくさん使って
食感を楽しめるようにする。
野菜をいっぱいつけて色どりをきれいにする

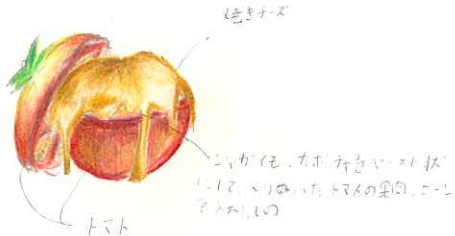
タイトル

西東京赤の宝箱サラダ

使用食材

トマト、カボチャ、ジャガイモ、チーズ、コーン

イラスト



コメント

子どもでもおいしく食べれるサラダにしました！
トマトの器から器も食べます！
野菜を食べれる子が喜んでいます！

タイトル

夏のくだものシャッフル

使用食材

フルーツ、ベリー、お砂糖、シント

イラスト



コメント

夏にはフルーツのシャッフル
お砂糖を少し加えてね！

タイトル

シナモンフルーベリーパイ

使用食材

・シナモン ・メープルシロップ ・生クリーム ・フルーベリー ・パイ

イラスト

<外観>



パイになっている
*パイの中にフルーベリー
とメープルシロップを少し
入れる
(あとサクサクにしたいこと!)

<内観>



コメント

・パイは必ず茶巾に包んで5分フルーベリーなどをとりつける。
・メープルシロップはクリームは少し。
・シナモンは味にだけ少し。
・あとは出来あがりパイはかわいい(オシャレなお皿に5個〜7個とりつけて
お客さんにいしょうする。
・お持ち帰り的时候に5〜7個ぐいとりつけて渡す。

タイトル

ブルーベリー-ヨーグルトのパフェ

使用食材

ミント、バニラアイス、ブルーベリー、ヨーグルト、フレーク

イラスト



コメント

暑い夏にぴったりのアイスを使う! ヨーグルトに西東京市のブルーベリーをませる! フレークで食感楽しく!

タイトル	西東京夏野菜の冷製スープ
使用食材	トマト、きゅうり、とうもろこし
イラスト	 トッピングの とうもろこし 1口サイズに切った食材 をミキサーにかけて冷やした 冷製スープ
コメント	トッピングのとうもろこしはあまりのせすぎないようにする。 しっかり冷やして熱中症対策を!

タイトル	夏野菜のポテトサラダ
使用食材	じゃがいも、とうもろこし、ピーマン
イラスト	 とうもろこし ピーマン じゃがいも (マッシュポテト)
コメント	ピーマンをたくさん使って、いっとり良くまとめる。 とうもろこしとピーマンで、味にアクセントを 加える！

タイトル

れごとつかえるトマトサラダ

使用食材

トマト

じゃがいも、コーン、にんじん
ツナ、ダイコン、きゅうり、えだまめ
おろし

イラスト



中身を
選べる
ミミ

1 ポテサラ



2 ツナユーン



3 野菜スティック



コメント

西東京市のみずみずしいトマトを最大限に生かしたメニュー、中身も理用できてエコです。
右の3つのメニューはたくさんあり女子になる人がいると思う。
原原
最近子ともかトマトきらいになる人がいてそれを少しでも無くなればいいと思って

タイトル

夏の果物サラダ

使用食材

梨、ブルーベリー、トマト、レタス、たまねぎ

イラスト



コメント

梨やブルーベリーをたっぷり使うことで、ほんのり甘いサラダに！
木のお皿を使うことでいい感じに。

タイトル	びっくりフルーツポンチ
使用食材	スイカ、ブルーベリー、バナナ、ぶどう、なし、さくらんぼ、ミニトマト、ゴーヤ、サイダー
イラスト	
コメント	西東京市で栽培された、果実と旬の夏野菜が入った、食べてびっくり、びっくりフルーツポンチ

タイトル

豚肉とおいしい野菜のチーズ"ダッカルビ"

使用食材

豚肉、キャバツ、玉ねぎ、ピーマン、チーズ

イラスト



コメント

野菜も肉もあってバランスがいいし
弁当もあるよ
野菜がたべさん!

タイトル

西東京のビタミンスープ

使用食材

じゃがいも, かぼちゃ, にんじん

イラスト



コメント

不足しかちなビタミンを西東京市で栽培される食べ物を使って
食べやすいスープにした。
味は濃くなくて優しい味。
いろんな食感であきないようなスープ。

タイトル

具たくさん西東京ピザトースト

使用食材

ピーマン、じゃがいも、とうもろこし、ナス、トマト、玉ねぎ、チーズ

イラスト



コメント

野菜、チーズをたくさん使う。
子供がピーマン、ナスも食べるように他の野菜より気持う少なくするかチーズでかくれるようにする？

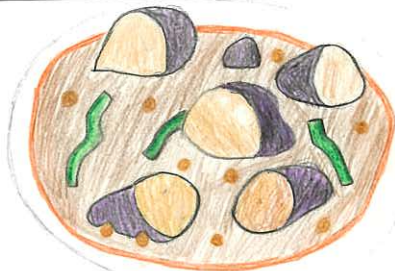
タイトル

西東京マーボーナスヒー

使用食材

ナス、ヒーマン、ひき肉

イラスト



コメント

旬のナスとヒーマンをたっぷり使う!!
大人から子どもまで楽しめるよう、甘めのものと、
辛めのものの2種類作る!!

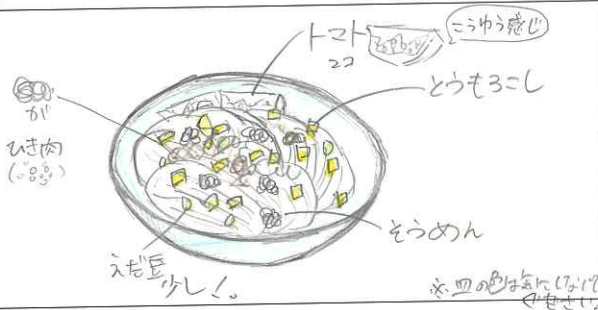
タイトル

夏野菜とひき肉のそうめん。

使用食材

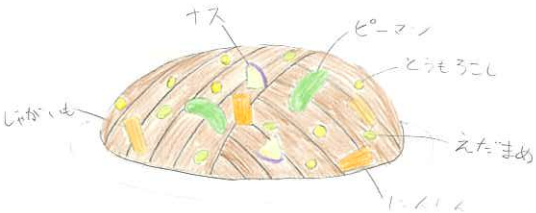
トマト、えだ豆、とうもろこし、そうめん、ひき肉。

イラスト



コメント

- 。ひき肉に味が付いているので"つゆなし"!
- 。でもつゆあてもよし。
- 。野菜たくさん使おう。

タイトル	西東京市夏町菜焼きそば
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、
イラスト	
コメント	ナスとかピーマンとかよく焼きそばに入ってるし、えだまめ、とうもろこし、じゃがいもは何にでも合うと思うので。

タイトル	ブルーベリーマフィン
使用食材	ブルーベリー
イラスト	 マフィン ブルーベリー
コメント	ブルーベリーをいっぱい使う。 甘いお菓子め

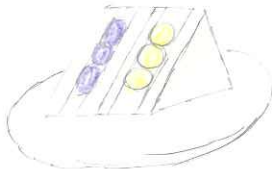
タイトル

ブルーベリーのアップチーズケーキと
フルーツ盛沢山のサンドウィッチ

使用食材

ケーキ…ブルーベリー、チーズ・
サンドウィッチ…ぶどう、なし、生クリーム

イラスト



コメント

タイトル	フルーツタルト 〜夏〜
使用食材	マンゴー タルト(バター、砂糖、アーモンドパウダー、卵黄) パイナップル、さくさんぽ、ブルーベリー、スイカ、メロン
イラスト	
コメント	夏が旬の果物を使用したタルト。

タイトル	西東京夏のさっぱりパスタ
使用食材	トマト、ナス
イラスト	
コメント	・野菜はなるべく大きくカット! → たくさん摂取!! ・スパゲティは水分があまり抜けないように。 ・ミートソースにもナスとトマトを入れる。

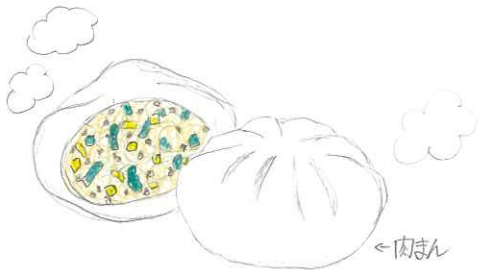
タイトル

めくみのじゃがまん

使用食材

じゃがいも・とうもろこし・えだまめ・ひき肉

イラスト



コメント

肉まんといえは肉が主役ですが、今回はじゃがいもを使いマッシュポテトにしてきじの中につつま、普通の肉まんとは違、た中にアレンジしました。また、西東京市の夏野菜をふんだんに使、満足感ある一品に仕上げました。小さい子供から大人まで、みんなが食べたくなるようなインパクトのある肉まんにしました。

タイトル	さっぱり西東京、冷やし中華、冷製コーンポタージュ
使用食材	もやし、トマト、ハム、きゅうり、小松菜、とうもろこし
イラスト	
コメント	夏なのでやはりさっぱり、ひんやりとした2品にしました。 冷やし中華のわかめは小松菜に変え、できるだけ西東京市 の野菜が使われるように工夫しました。

タイトル	チーズ肉まひーまん てりやきソース
使用食材	ひーまん チーズ(とろける) バラ肉 てりやきソース
イラスト	
コメント	オールラースでおいしい! ひーまんにチーズをつめて肉でまいて火然く! 簡単! おいしい! ごはんといっしょに食べるとおいしい。ごきげん!

タイトル

西東京御膳 - 夏 -

使用食材

かぼちゃ、えび、ナス、オクラ、ぶどう

イラスト



コメント

旬の野菜を入れた和食のセットです。
1500円(税別) くらい

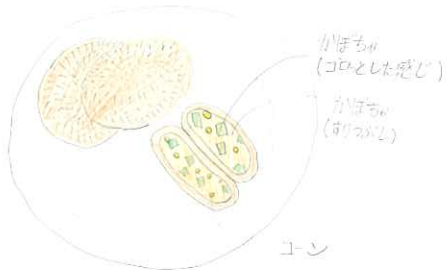
タイトル

コーン×かぼちゃ コロッケ

使用食材

かぼちゃ、コーン(とうもろこし)

イラスト



コメント

コーンを多めに(具たくさん)
かぼちゃ×コーンで少し甘みを!!

タイトル

ケチャップかけて! たっぷりフライドポテト、野菜チップス

使用食材

じゃが芋、トマト、ごぼう、さつま芋

イラスト



コメント

食べる人のためにたくさんポテトをのせる!
うす塩味やのり塩味もいいかも。

タイトル	ピーマンの西東京野菜詰め(2種類)
使用食材	ピーマン、かぼちゃ、じゃがいも、チーズ
イラスト	
コメント	ピーマンが苦手な人でも食べられるように じゃがいもやかぼちゃを入れた。 2種類モバリエーションがあるので楽しめる

タイトル	西東京市特性ホテトサラダ
使用食材	じゃがいも、きゅうり、えだまめ、とうもろこし、ハム、ニンジン
イラスト	
コメント	・じゃがいも、きゅうり、えだまめ、とうもろこしの4種類の野菜が一緒に食べれる。 ・きゅうりの形を2種類にする。 ・5種類の野菜で栄養満点！、とうもろこしを入れて甘みを出す。 ・つぎしたじゃがいもとえだまめを入れて、新感覚！ ・味付けはマヨネーズをたっぷり入れる。

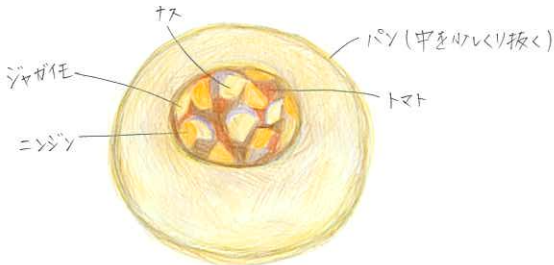
タイトル

カレードーム

使用食材

トマト, ジャガイモ, ニンジン, ナス, 肉

イラスト



コメント

夏野菜をたくさん使ったカレー。野菜は食感を楽しむため
少し大きめに切る。パンは少し固めのものを使う。パンをちぎって
カレーにつけて食べる。またカレーを先に食べて残ったカレーをパンと
一緒に食べる。など人によって色々な食べ方で楽しむことができる
と思う。チーズを入れてもおいしいと思う。

タイトル

トマトベースの夏野菜と鮭のスパゲッティ

使用食材

トマト、茄子、玉ねぎ、スッキーニ、鮭、スパゲッティ

イラスト



コメント

玉ねぎの2cm切り、茄子スッキーニの1cm切り、鮭もトマトを煮、2cmの角に切らぬ。
茄子とスッキーニは、トマトで煮る。

タイトル

西東京野菜たっぴり
たっぴり野菜スープ

使用食材

ほうれん草 かぼちゃ にんじん つま肉(たね付き)

イラスト



コメント

ほうれん草は皮は野菜ペーストをのりにも皮の色をつける。
かぼちゃも野菜ペーストをのりにも皮の色をつける。
中華スープにゼラチンを入れてゼリーにして肉にまぜつつをのりにつけておいた時にスープがでてとてもおいしいです。

タイトル

具材た、パリ、ゴロゴロ野菜グラタン

使用食材

ジャガイモ、ひき肉、とうもろこし、トマト

イラスト



コメント

野菜や、上に乗せるチーズをた、パリ使う。
冷めてもおいしい

タイトル

いろいろ野菜の炒め蒸し

使用食材

ジャガイモ、トマト、ナス、ピーマン、鶏もも肉、(枝豆)

イラスト



コメント

いろいろの夏野菜を炒めて蒸す。トマトをた、ぷり使う。仕上げに、好みで塩茹での枝豆を散らす。