

タイトル

野菜でみんなを元気に!! ナポリタン!!

使用食材

トマト、ピーマン、ベーコン、玉ねぎ
(ケチャップでも可)

イラスト



コメント

ピーマンとベーコンと玉ねぎの割合は、同じくらいか、玉ねぎを少し多くして、色あざやかなパスタにしたいと思います。野菜は、人の体を元気にする栄養分がたくさん含まれているので、なるべくたくさん使用します。持ち帰りも可能にするため、冷めてもおいしく味ねえるようにケチャップの量を調節してください。

タイトル	野菜いっぱいカレー
使用食材	人参・玉ねぎ・カボチャ・ジャガイモ・牛肉・ホウレンソウ・チーズ
イラスト	
コメント	<p>持ち帰りが不可なのだが、その分、めったにかい状態で食べられる。 ご飯の上に乗かかっているため、食しやすい。 さらにいちばん上のチーズと一緒に食べると、口の中がまるやかになる。 野菜はた、ポソで、食しやすいサイズに切る。 外出先で食べやすい形になっている。</p>

No. 0025

タイトル

かぼちかにキャベツフリ

使用食材

トマト、バジル、キャベツ、かぼちかに、塩

イラスト



コメント

トマトを使ってちょっとオシャレにする。フリの中はキャベツをぶつけたのと、かぼちかをぶつけたのと同じにカ具となっている。キャベツとかぼちかでは味が濃く、子供で野菜嫌いの子がいるので、これに甘みを加えてみた。そしてその分には塩や酢を加えるようにバジルの匂いも少し加えた。味もたすようにした。

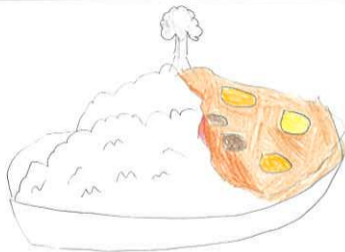
タイトル

ワイルド curry フラワー

使用食材

カレーのもと カリフラワー にんじん
ふじの肉 じゃがいも

イラスト



コメント

カレーライスのまん中にカリフラワーをのけてます
カリフラワーをまん中にのけてワイルドに見せてます

タイトル

西東京コッテリラーメン

使用食材

背油、チャーシュー、キャベツ、もやし、スープ、めん、味

イラスト



コメント

油と野菜をたっぷり使った最強二郎系ラーメン。
西東京市の野菜を使っていてとてもおいしい

タイトル

(おじこ)まよ(オクラ、コン、エゴマ、マヨネーズ)

使用食材

オクラ、エゴマ、塩エゴマ、マヨネーズ、ほん酢

イラスト



コメント

ゆじたオクラ、エゴマ、塩エゴマ、マヨネーズ、そして、隠し味のほん酢を混ぜるだけ!

タイトル

夏野菜のパイ

使用食材

チーズ・トマト・ズッキーニ・ナス・枝豆

イラスト



コメント

野菜が苦手な人でも食べられるように、チーズを入れて、アップルパイのように焼く。
耳がカリットするまで焼く。