

タイトル

ストップエントウと卵の塩バター炒め

使用食材

ストップエントウ・卵・ベーコン・塩バター・ブラックペッパー
玉ねぎ 米粉チーズ



コメント

卵がくずれないように注意しました。
ストップエントウを下処理しきないように注意しました。

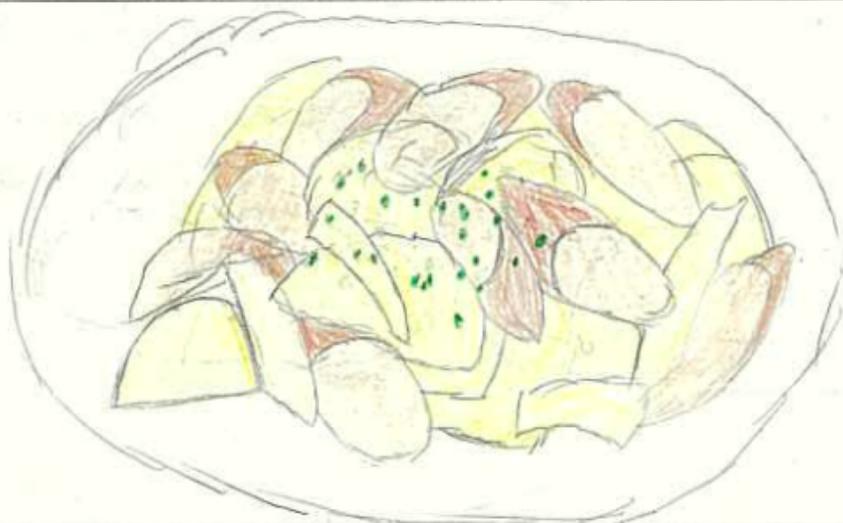
タイトル

激味ジャーマンポテト

使用食材

じゃがいも・ベーコン・たまねぎ・オリーブオイル・塩・ブラックペッパー・パセリ

イラスト



コメント

肉とじゃがいもの料理がマッチアップしていて、
すごく美味しいです。

タイトル

さっぱり!! 豚肉とキャベツのトマト煮

使用食材

キャベツ, 豚バラ肉, 玉ねぎ, にんじん, トマト,
(バター, しょうゆ, マしょう, 洋風スープの素, 水)

イラスト



コメント

夏にオススメ!! サッパリおいしく,
スープもゴクゴク飲み干すこと
間違いなし^^

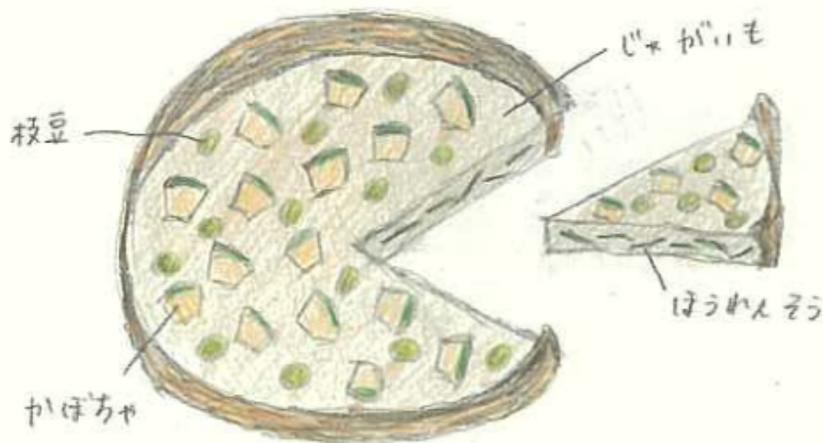
タイトル

かぼちゃとじゃがいものホクホクキッシュ

使用食材

かぼちゃ、じゃがいも、ほうれんそう、枝豆

イラスト



コメント

かぼちゃとじゃがいもでホクホク。
かぼちゃとじゃがいもの甘さで、小さい子でもおいしく食べれる。
ウィンターやベーコンなどで塩味も足り、甘じょっぱく！
テイクアウトして、レンジなどで温めなおしても。

タイトル

たっぷり野菜のミネストローネ

使用食材

ベーコン にんにく 玉ねぎ にんじん ジャガイモ セロリ
キャベツ ソフリット ホールトマト ローリエ パセリ コシッ

イラスト



コメント

心も体もあたたまるミネストローネ!

タイトル

ジャガバター

使用食材

じゃがいも、バター、塩、しょう

イラスト



コメント

レンジでチン! 西東京-簡単で速くできる!

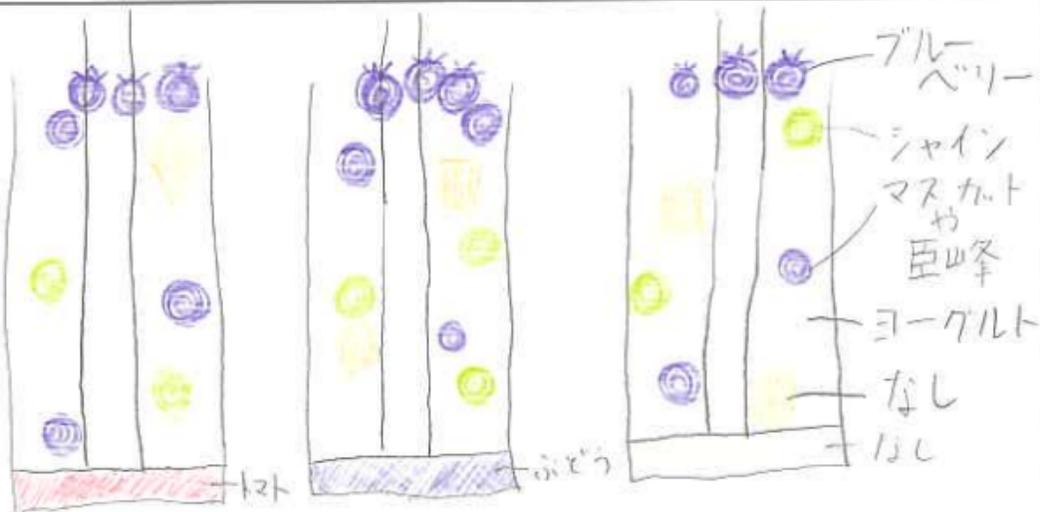
タイトル

西果^(フルーツ)まぜら ゴロゴロ スムージー!

使用食材

(ゆず) ヨーグルト・ブルーベリー・なし・ぶどう・^(なし、マスカット)ジャム

イラスト



コメント

- ・夏にピッタリな冷たいスムージー!
- ・下にジャムがあってもまぜてもまぜなくてもおいしい!
- ・果物がゴロゴロしていてもおいしい!

タイトル

使用食材

かんてん・ナタデココ・キウイ・いちご・みかん・パイナップル
サイダー・ミント

イラスト



コメント

みかん 7/7 めで、何れかのジュースを入れるものと入れないものを
分けて。

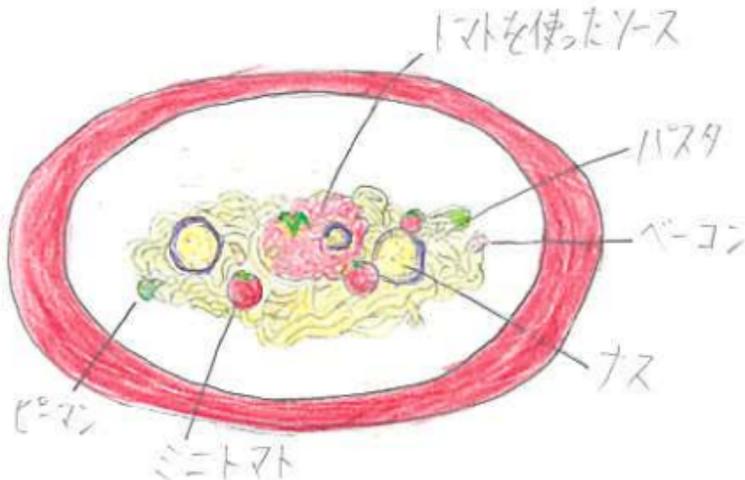
タイトル

西東京 フレッシュトマトスパゲッティ

使用食材

トマト、ピーマン、ミニトマト、ナス、パスタ、ベーコン

イラスト



コメント

西東京の美味しい野菜をたくさん使った一品!
色あざやかで、ミニトマトをアクセントに!!

タイトル

野菜たっぷり！肉じゃが

使用食材

じゃがいも、たまねぎ、にんじん、豚肉

イラスト



コメント

じゃがいも、たまねぎ、にんじんと、野菜が多い！
お肉も食べれる！

タイトル

リンゴのリゾット

使用食材

リンゴ 30g 玉ねぎ 40g ローリン 1kg ヘーコン 3枚
米 50g 白ワイン 15cc パルメザンチーズ 20g
バター 20g フライオン 200cc ハーバリ ツツ

イラスト



コメント

リンゴがシャキシャキで朝においしい。

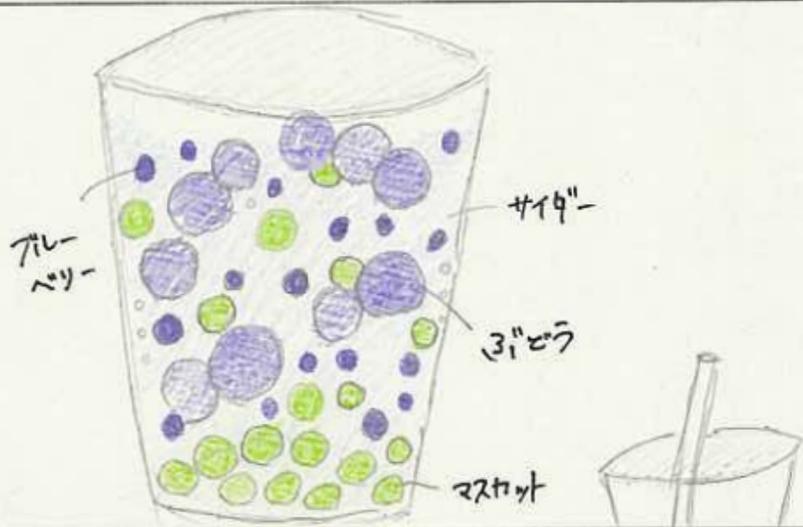
タイトル

3つの3Dゼラチン、3Dリボン

使用食材

マスカット、3Dゼラチン、ブルーベリー

イラスト



コメント

3つのフルーツで容器をいっぱいにするイメージ!!
サイダーを飲むためのストローと3Dゼラチンもつける。

タイトル

具 たくさんハーフ

使用食材

ぶどう、ブルーベリー、クリーム、いちご、赤スグリ

イラスト



コメント

果物もたくさん入れました。

甘いものがいっぱい入って幸せになります!!

タイトル

緑のたっぷりサラダ

使用食材

キャベツ・レタス・ブロッコリー・きゅうり・しお
トマト

イラスト



コメント

緑色の食材をたくさん使う (アクセントとして赤のトマトも)
栄養がたくさんとれる

タイトル

西東京市のみんなをいめたカレー

使用食材

お米 にんじん ジャガイモ カボ

イラスト



コメント

具がたじん入っていてこの味がまたカレーの
ハチハチ感がたまります

タイトル

くまさんピザ

使用食材

トマト、パセリ、チーズ

イラスト



コメント

耳は大きめで、チーズをい、はい!!

耳のふぶんも、トマトとチーズとパセリを使う。

タイトル	あまずっは ^o ! ぶどうとブルーベリーのマフィン
使用食材	ぶどう、ブルーベリー
イラスト	
コメント	ブルーベリーとぶどう&クリームを合わせてあまずっは ^o いマフィンにする。小さめに作って、食べやすく持ち帰れるようにする!

No.

153

タイトル

きゅうりのシャキシャキ漬物

使用食材

きゅうり

イラスト



コメント

・きゅうりを塩水に漬けてから調味料を加わったので、とてもシャキシャキしています
・冷たいので暑い夏にぴったりです

タイトル

キャベツととりむね肉の甘辛炒め

使用食材

キャベツ とりむね肉

イラスト



コメント

キャベツでしっかり栄養がとれるしキャベツに味がしっとりとしみてるからおいしい。

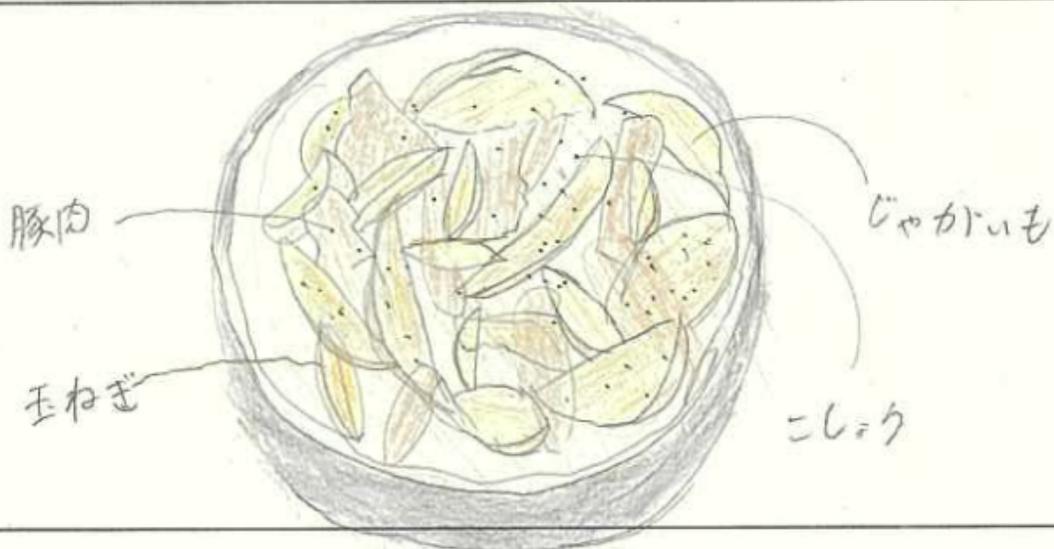
タイトル

バターがにおる。豚バラとじゃがいものバターしょうゆいため。

使用食材

じゃがいも、豚バラ肉、玉ねぎ、バター、しょうゆ。

イラスト



コメント

肉やじゃがいもとふんだんに使い、肉から出るおいしい油とじゃがいもの味と食感がマッチしておいしいと思います。

タイトル

あさりコシメスープのロールキャベツ

使用食材

(1人分)
合い挽き肉(100g) 固形コシメ(1/2個) 玉ねぎ(4個) 卵(1個) ベーコン(2枚)
キャベツの葉(2枚) 粗挽きコショウ(少々) 人参(2.5cm) 塩コショウ・ナツメグ(少々)

イラスト



コメント

西東京市のキャベツは多摩では生産1位。そんなキャベツを
使った一品。あさりとしたコシメで味を付けているので
男も女も、たくさん食べられそうなお一品です！

タイトル

西東京の果物パフェ

使用食材

生クリーム・梨・ぶどう・いちご

イラスト



西東京の果物をたっぷり使う。

コメント

タイトル

具だくさんラーメン

使用食材

めん、キャベツ、ニンジン、肉、コーン、小麦、卵

イラスト



コメント

キャベツなどの野菜で具だくさんにしました。

タイトル

ほうれん草ビター & KUMIN with 市民サラダ

使用食材

(パセリ) (ほうれん草) (トマトV-S) (オリーブオイル) (かぼち) (クミン) (塩=はち)



イラスト



+



コメント

1. 野菜が不足しそうなアラビビターにほうれん草をたっぷり入れろ。
2. オリーブオイルでクミンを入れて火少めで冷めるとアラビビターとよく合う

Hot

タイトル

シャキシャキ梨ゼリー

使用食材

梨・砂糖・水・ゼラチン

イラスト



コメント

角切りの梨をすりつぶしたものにアレンジすると、シャリシャリした食感がより染めるかもしれないです！また、ミントの葉を乗せると彩りが良いです！

タイトル

栄養満点☆夏野菜のトマトスープ

使用食材

ナス、トマト、ベーコン、ズッキーニ

イラスト



コメント

- ・栄養が豊富なナス・トマト・ズッキーニを使ったスープ
- ・ラタトゥイユをイメージした味付けです。
- ・色彩も考えました。

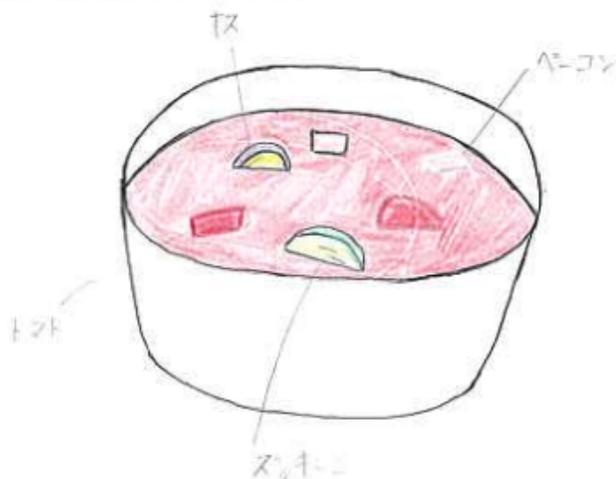
タイトル

栄養満点☆夏野菜のトマトスープ

使用食材

ナス トマト ベーコン ズッキーニ

イラスト



コメント

- 色彩を意識しました。
- ラタトゥイユをイメージした味付けです！

タイトル

夏野菜のコンソメスープ

使用食材

えだまめ、じゃがいも、とうもろこし、たまねぎ、コンソメ

イラスト



コメント

野菜は食べやすい大きさにして、じゃがいもは、立方体に切る。野菜はなるべく多く使う。

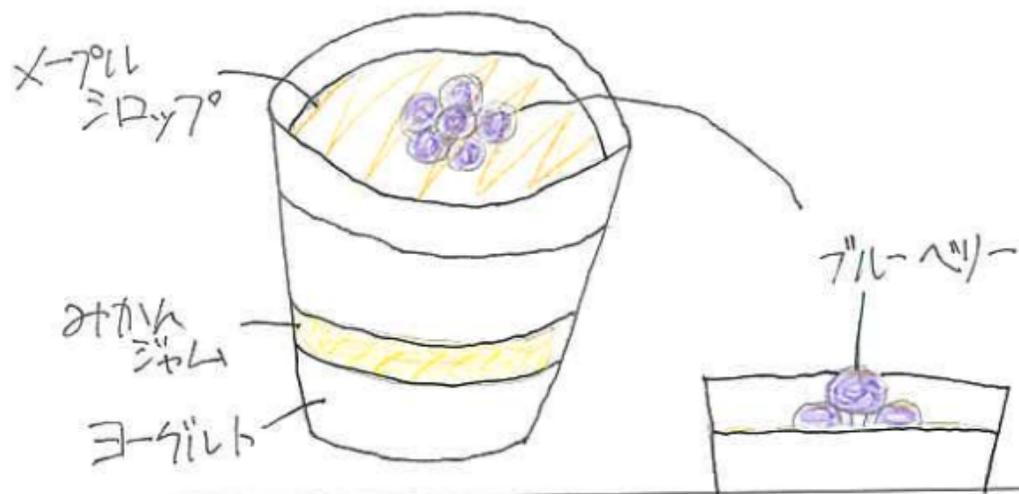
タイトル

幻想ゼリー

使用食材

ブルーベリー、ヨーグルト、みかんゼリー、メープルシロップ

イラスト



コメント

ブルーベリーは、中心を浮かせる。

ブルーベリーの上にもメープルシロップを、かける。

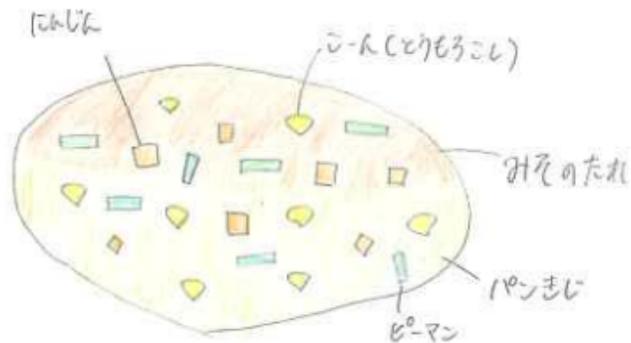
タイトル

みそおや、さんパン

使用食材

にんじん、ピーマン、コーン

イラスト



コメント

野菜の食感を兼ねる。野菜はみんな使おう!
こぼれにくい。食べやすい。

タイトル

キャベツカレーはおいしいから〜

使用食材

キャベツ、にんじん、トマト

イラスト



コメント

なに野菜を練り込んで緑一色のカレーです。カレーの辛さは子供でも食べれる甘口です。

タイトル

枝豆と とうもろこしのマフィン、 ブルーベリーのマフィン

使用食材

枝豆, とうもろこし, ソーセージ(ハム), ブルーベリー, (クリームチーズ)

～朝ごはんにも, おやつにも!～

イラスト



コメント

食事系とスイーツ系の2種類のマフィンを考えました。食事系の方は、枝豆ととうもろこし少しだけソーセージ(またはハム)も入れ、見た目もカラフルです。ブルーベリーの方は、クリームチーズを入れると栄養価アップです。

タイトル

西京市産のぶどうとなしのミニタルト

使用食材

タルト生地、ぶどう、なし 生クリーム コーティング
用ゼリー

イラスト



コメント

西京市で有名な「なし」と「ぶどう」のフルーツタルトです! ミニサイズなので2つの味を楽しめます! 小さい子どもから大人まで食べられるシンプルな味です。

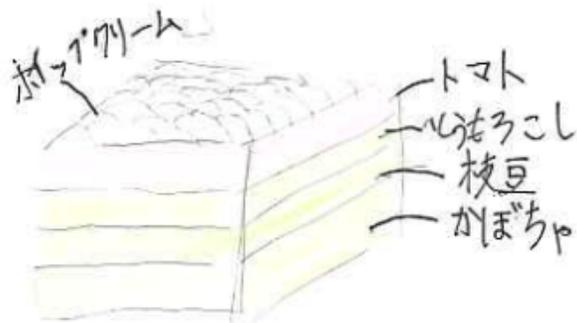
タイトル

野菜嫌い克服!? 野菜ケーキ

使用食材

トマト、とうもろこし、枝豆、かぼちゃ

イラスト



コメント

普段あまり見ない野菜ケーキで野菜嫌いな人でも食べやすいようにしました。

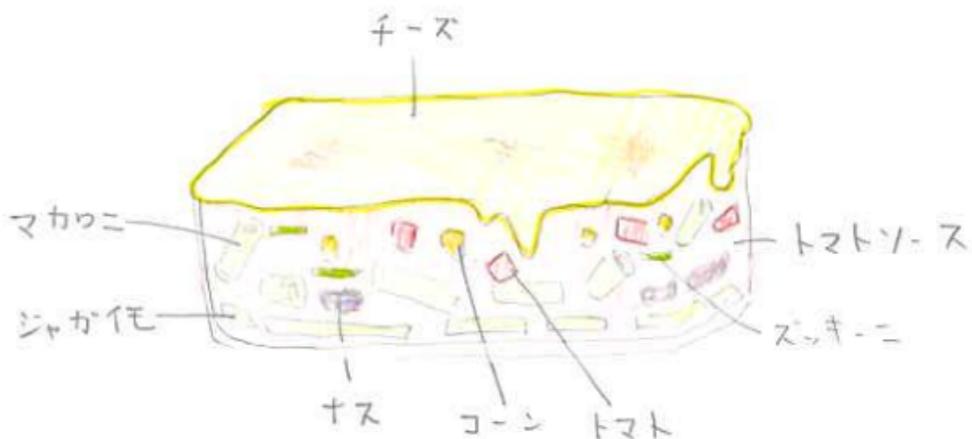
タイトル

野菜たっぷりパスタのグラタン

使用食材

トマト、チーズ、ジャガイモ、コーン、ナス、マカロニ、ズッキーニ

イラスト



コメント

- ・野菜とチーズがたっぷり
- ・ナスはトマトといっしょに煮る

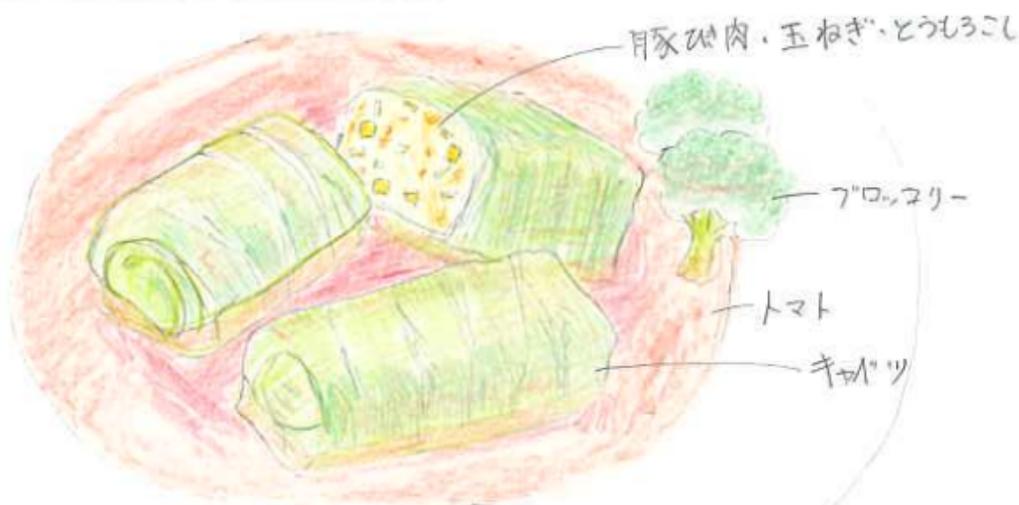
タイトル

トマトしみしみ ロールキャバツ

使用食材

キャバツ, トマト, 玉ねぎ, とうもろこし, ブロッコリー, 豚ひき肉

イラスト



コメント

トマトをソースにして, ロールキャバツとブロッコリー
にて, 味をしみさせる。
ロールキャバツの中には, 玉ねぎと豚ひき肉だけ
ではなく, とうもろこしを入れて甘みを加える。

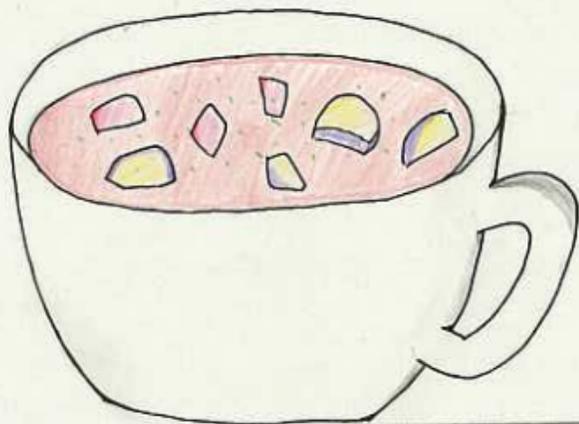
タイトル

栄養満点☆トマトスープ

使用食材

ナス・トマト・ベーコン

イラスト



コメント

夏野菜を沢山使いました。

トマトが苦手な子でもスープなので飲めるかも？

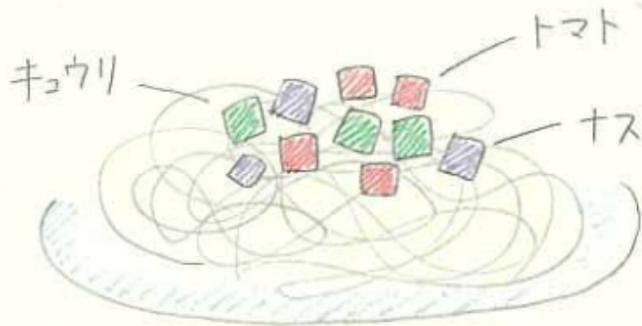
タイトル

夏野菜ゴロゴロそうめん

使用食材

トマト・ナス・キュウリ

イラスト



コメント

野菜は大きめに切って食べごたえたっぷり！
旬の野菜をたくさん使ってさっぱり！

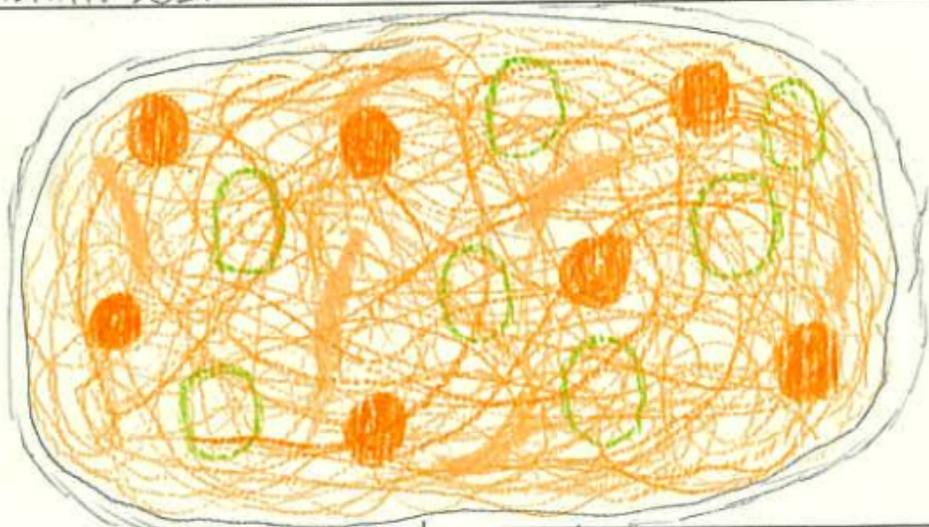
タイトル

西東京市の野菜たっぷりナポリタン

使用食材

パスタ…200g、玉ねぎ1/2、ピーマン2個、ソーセージ 3〜4本、椎茸…2個、
バター、オリーブ油…各適宜、ケチャップ…大さじ8、ウスターソース…大さじ10、豚肉…大さじ6、砂糖…大さじ2、
塩…小さじ1/2、胡椒…適宜、パスタの茹で汁…大さじ6〜7、米粉ソース…パセリ…適宜 (2人分)

イラスト



コメント

野菜などは、できるだけ西東京市の食材をつかいました。

タイトル

夏の果物タルト

使用食材

夏の果物、生クリーム、レアチーズ

イラスト



コメント

夏の旬の果物である桃やキウイなどを沢山使い、暑い夏を乗り切れるようなタルトにする!

タイトル

秋のホカホカ黄物

使用食材

さつまいも・人参・大根 (他にも ごぼう・いんげん)

イラスト



コメント

西東京市でつくっている秋野菜のさつまいも・人参・大根をつかった黄物。3・4・5群の食品を使ってバランス良く!!

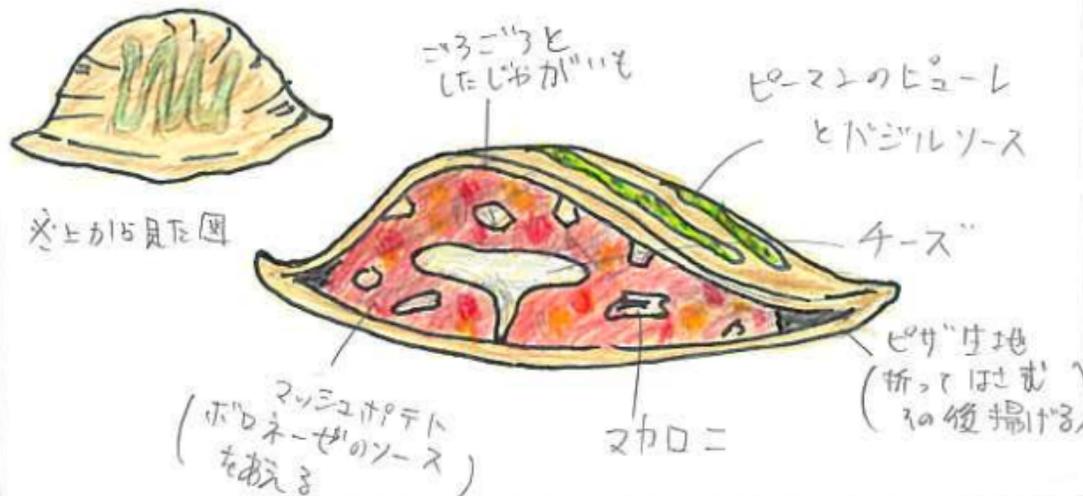
タイトル

ハルマニマセルターニョ

使用食材

じゃがいも、マカロニ、ポロネーゼソース(トマト、ひき肉)
ピザ生地、チーズ、ヒーマン、バジルソース

イラスト



コメント

ヒーマンのニカテが子供でも食べられるようにしました。
食べやすいように具材がこぼれにくい仕様になりました。
普通の物前では食べたらすぐ冷めちゃうので、強いインパクトを残すために、この物前にしました。

タイトル

ベリー-ベリー-サンデー

使用食材

ブルーベリー・生クリーム・いちご・いちごゼリー・パフェクリーム・ラズベリー・ヨーグルク。

イラスト



コメント

自分自身、パフェが大好きなので、少し小さいサンデーにした。

タイトル

スター☆スイートポテト

使用食材

さつまいも、生クリーム、チョコ、その他

イラスト



コメント

世代関係なく、子どもから大人まで
おいしく、楽しく食べられるデザートに
しました。

タイトル

西東京市のきゅうりと枝豆のサラダ

使用食材

きゅうり、枝豆、キャベツ、トマト

イラスト



コメント

西東京市で生産量が多い夏野菜のキュウリや枝豆、生産量が一番多いキャベツを使う。
全部お好みになおしほうのでトマトものせる。

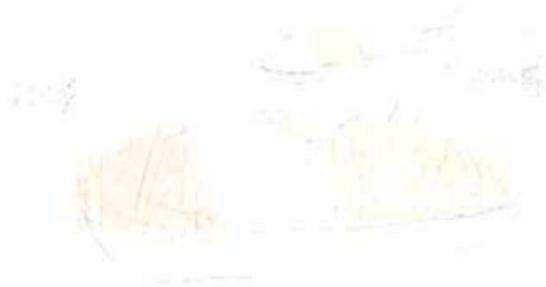
タイトル

西東京二色の具無しカレー

使用食材

トマト、かぼちゃ、じゃがいも、枝豆

イラスト



コメント

中央にご飯を置いて、両側に味のちがうカレーを乗せます。
ちがう味のカーレーが楽しめます。野菜を溶かしてあるので、野菜が苦手な子でも食べやすいです。

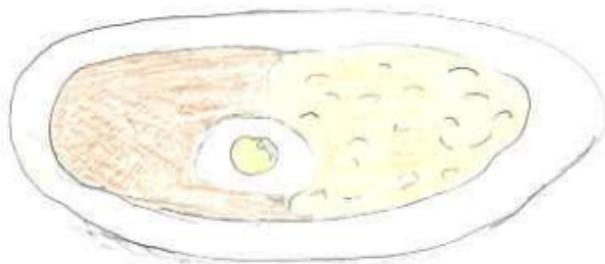
タイトル

トマトキーマカレー

使用食材

合い挽き肉、玉ねぎ、にんじん、マッシュリ、トマト、タマゴ
カレールー、しじが、にんじん、ウスターソース、濃口醤油、オスターソース、石臼粉

イラスト



コメント

夏にぴったりの美味しいカレーで夏ハテ予防!!

タイトル

西東京のひんやり冷やし中華

使用食材

トマト、きゅうり、オクラ、なす、小松菜、たまご、ミニトマト
なす(焼きなす) 小松菜(おひたし) オクラ ミニトマト

イラスト



コメント

夏バテ予防に西東京のいろんな野菜を使う。
子どもたちも食べられるように、子どもサイズ、大人のサイズ
の2種類をつくる。テイワアウトもできる。

タイトル

キャベツのハンバーグロール

使用食材

キャベツ(内葉, 中心葉) はたく はたき, 合いびき肉, 玉ねぎ, 卵, ハンパ粉, 塩, こしょう
ハンダ(1本)

イラスト



コメント

・西京市で有名な、キャベツをたくさつかい、キャベツのにはおと甘みかてる
ことを利用して、野菜が苦手な人でも食べれるもの!
・お弁当も可能!

タイトル

梨のシャーベット

使用食材

梨・水・砂糖・ミント

イラスト



コメント

夏の時期に栽培している梨を入れ、全体的に夏っぽい感じにしました

タイトル

地産地消ボルシチ

使用食材

トマト、ジャガイモ、キャベツ

イラスト



コメント

ロシア料理の一つでさっぱりした煮込みスープ。

黒胡椒やローリエ等の臭みも消したり、風味をつける物は入れても入れなくてもいい。

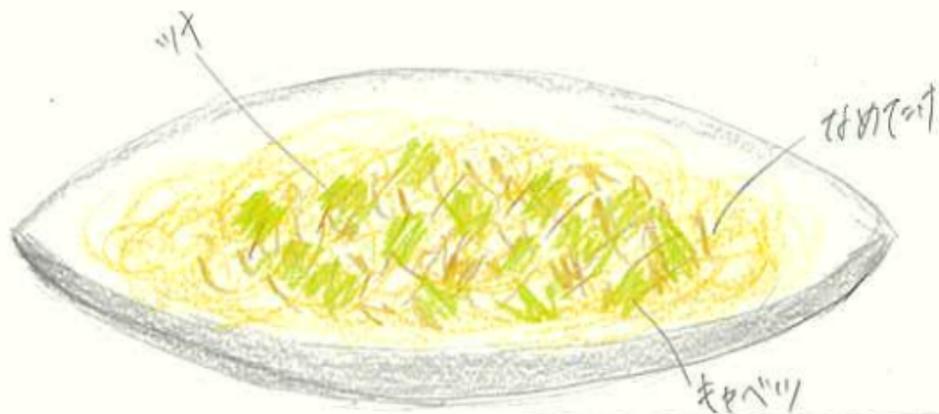
タイトル

キャベツのパスタ

使用食材

キャベツ、ちめりけい、ツナ缶、パスタ、油、塩、こしょう

イラスト



コメント

大人から子供まで多くの人が食べやすい!

タイトル

めぐみちゃん 西東京市

使用食材

キャベツ、人参、卵

イラスト



コメント

かわいくなりました。キャベツをたくさん使う！
米をたくさん使う！弁当にもできる。

タイトル

夏野菜ヲタトゥ

使用食材

ナス、トマト、ピーマン、ミニトマト、じゃがいも、カボチ

イラスト



コメント

トマトと夏野菜を煮こいて
冷めてから食べる

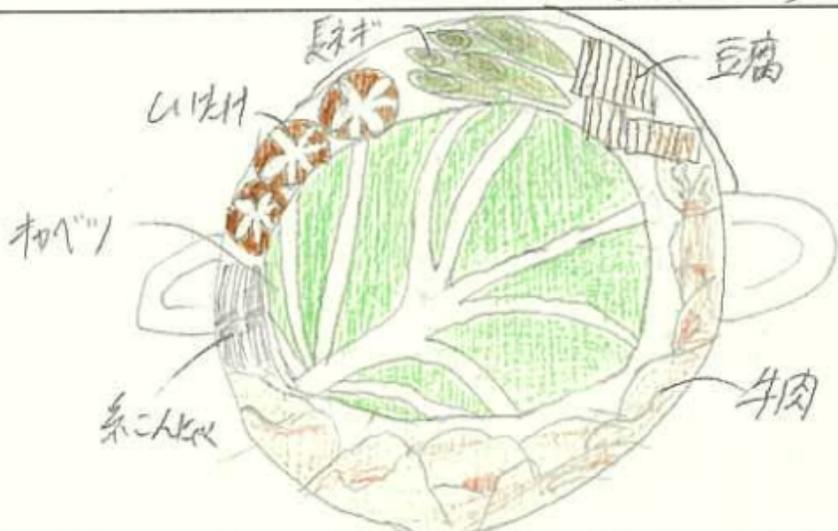
タイトル

丸ごとキャベツのオームすき焼

使用食材

キャベツ、糸こんにゃく、長ネギ、しいたけ、牛肉、豆腐、人参

イラスト



コメント

西東京市の特産物であるキャベツを丸ごと使ったすき焼きです。
美味しいだそうです。

タイトル

たっぷりキャベツのシチュー

使用食材

キャベツ、ニンジン、ジャガイモ、

イラスト



コメント

パンとシチューを合わせてもいいし、パンの中に入れて食べてもいい。
ごぼれにくくするためにパンでできたおこらをのせて食べるとよい。

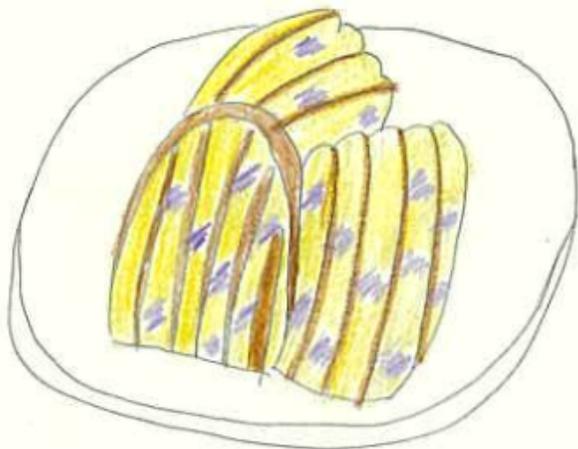
タイトル

おとわり イルベリー ハリコトレーヌ

使用食材

卵、 イルベリー (おとわり)、

イラスト



コメント

イルベリーをのけているのでおとわりさわやかな味と甘いものがあまり好きじゃない人も小学年から中学生までおいしく食べられると思います。