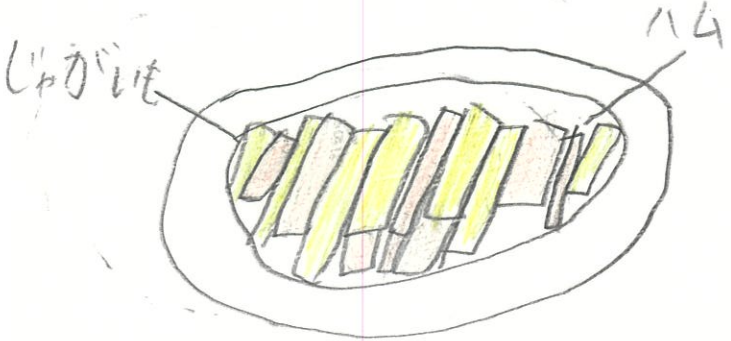




タイトル	じゃがバターハムズグめ
使用食材	じゃがいも・ハム・しお
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! しおで味をこくしたら、すごくおいしい(笑)

<p>タイトル</p>	<p>West-Side"グラタン</p>
<p>使用食材</p>	<p>グラタン、さつまいも、にんじん、かぶ、ブロッコリー、じゃがいも、玉ねぎ、鳥肉、ホワイトソース、チーズ。</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! <small>にしがわ</small> 西東京は東京の西側<small>にしがわ</small>にあるので"WEST SIDE"で" ウェツサイグラタンという名前<small>にしがわ</small>にしました。</p>

タイトル	西東京市シキキキキが"なくえ"サラダ
使用食材	キガベツ、さつまいも、にんじん、はくさい
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! キライなやさいがあるこも男女でわかれてかき いたいたくなる! せつしおを2つともふりする

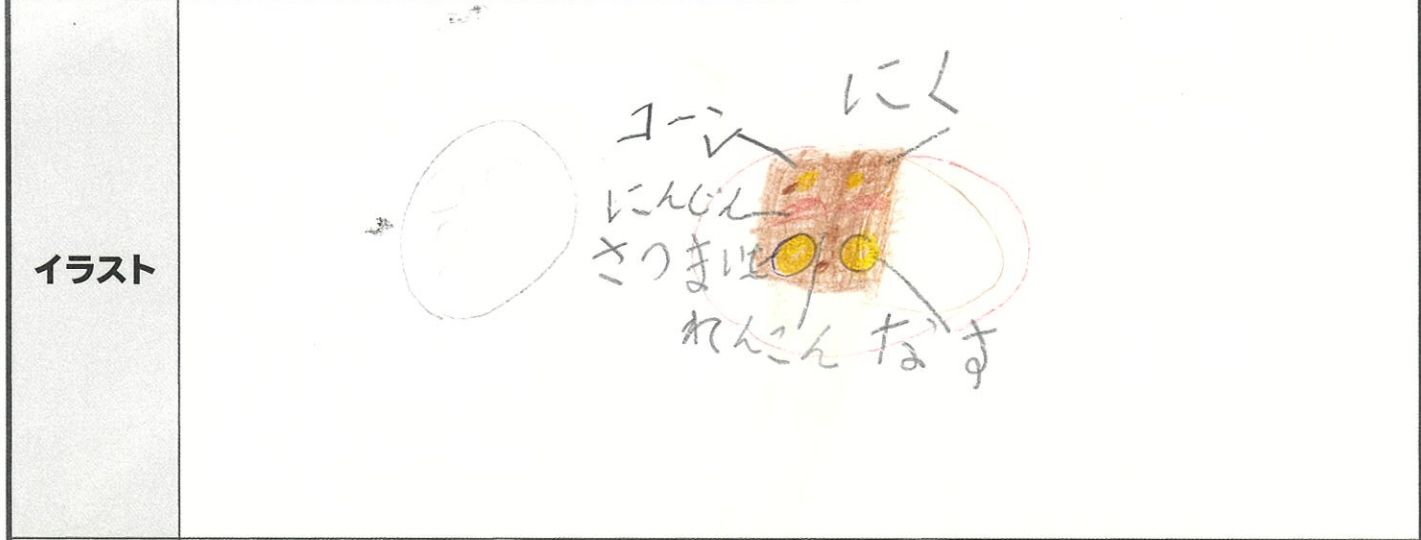
*2つあります。

<p>タイトル</p>	
<p>使用食材</p>	<p>キュウイゼリー</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! とれたてのキュウイでしんなりゼリーにしたいです。 味付けは本物キュウイの味にしたいのでなしです</p>

タイトル	ハートニンジンのやさいたっぷりカレー
使用食材	ハートがたニンジン、たまねぎ、はくさい、じゃがいも
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! やさいがごろごろ入っていて、体にとってもいい、かあしいハートがたニンジンが入っているおいしいカレーです。

タイトル やさしいごろごるカレー

使用食材 豚こぶ、さつまいも、コーン、ナス




肉、にんじん

コメント ※味付けなども書いてね!
 西東京で食べたやさしいカレーを
 再現する。カレーのやさしいは、

ごろごろ、ぐりるでやいたやさしい。 10855

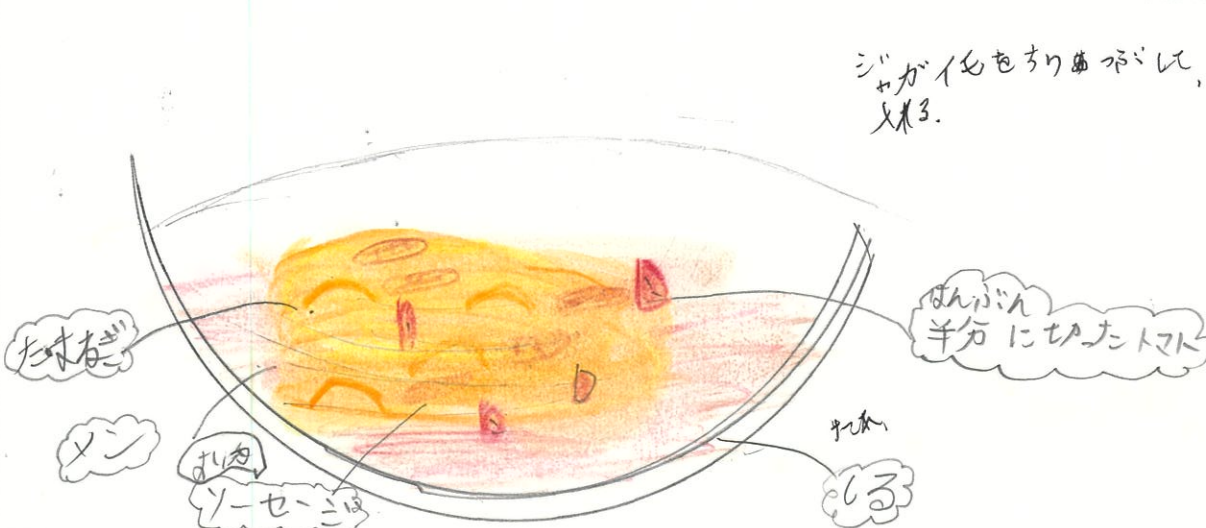
タイトル	トマトソースいんげいロールキャベツ
使用食材	お肉、キャベツ、しょうもろし、トマトソース、いんげん、玉ねぎ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>ロールキャベツの玉ねぎやいんげんをそのまま切る。</p>

タイトル	ほくほく野菜カレー
使用食材	にんじん、はくさい、さつまいも、かぼちゃ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>甘口で、みんなが食べやすいようにしょくざいをやわらかくする。 食べたくなるようにカラフルなしょくざいを使っている。</p>

タイトル	西東京カツマイモとシャケのたきこみごはん
使用食材	トシケ、サツマイモ、玉ねぎ、しめじ、米
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! しょくざいを大きくきって、しゃっかんを出す。

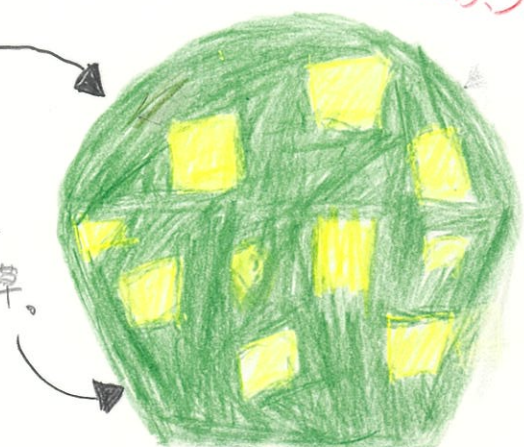
タイトル	あまいざさいのパリパリはるまき
使用食材	かぼちゃ、さつまいも、にんじん、さとう、(お醤油)
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>なるべくあまい食材の、かぼちゃ、さつまいも、にんじんをうかう、にんじんぎらいで、食べやすいように糸目かく切る。お醤油、かぼちゃは、皮も取る。皮は糸目かく切る。さつまいも、中のかぼちゃは、おいておけるかぼちゃのきんち、はるまきのめんと、さつまいも、かぼちゃのめんと、にんじんのやつの上に乗せておく。味付けは、全体的にあまくする。</p>

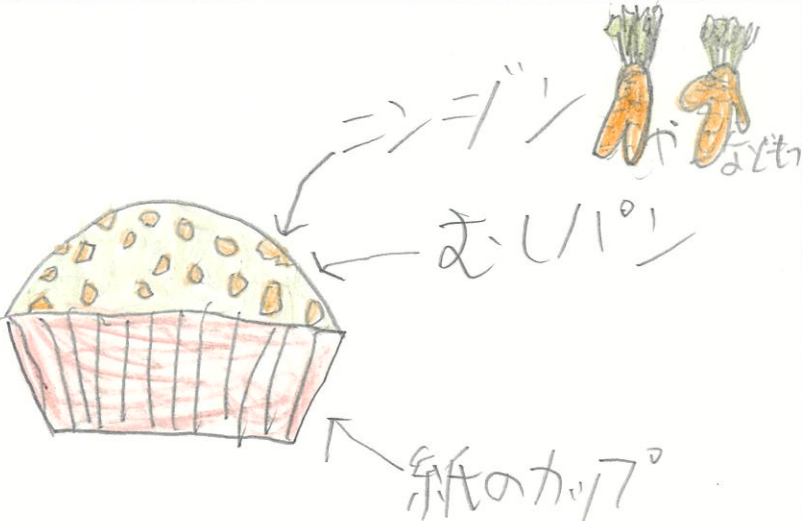
<p>タイトル</p>	<p>冬野菜パスタ</p>
<p>使用食材</p>	<p>糸田めん、キャベツ、にんじん、トマトソース、コーカブ</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！ 糸田めんはガミやすいようにしっがりゆてる。 にんじんはみじん切りしおこしょうで味付けし キャベツは自垂つように少し大きめ</p>

タイトル	西東京の野菜たっぷり ひやしちゅうか!!
使用食材	トマト、キュウリ、 ^(ソーセージ) お肉、玉ねぎ、ジャガイモ、ニンジン。
イラスト	 <p>ジャガイモをちりちり切ると、よく入る。</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>トマトは、食でやすいように、^{はんぱん}半分^に切られる。 1個のものを、少しは、^{はんぱん}半分に切られる。 する。</p> <p>ソーセージ(お肉)も半分^に切られる。 (料理師)</p> <p>西東京市の野菜をバランスよく採りました。 夏はあつから、はんぱんを、よく切るとおいしいから。</p>


<p>タイトル</p>	<p>西東京野菜のさつまいもスープ</p>
<p>使用食材</p>	<p>さつまいも、にんじん、ベーコン たまねぎ</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! にんじんは花がた。さつまいもをポタージュに してそこにしかみベーコンをいれる あじはあまめ ベーコンはうすくしかく にんじんは 5mmくらゐ切る</p>

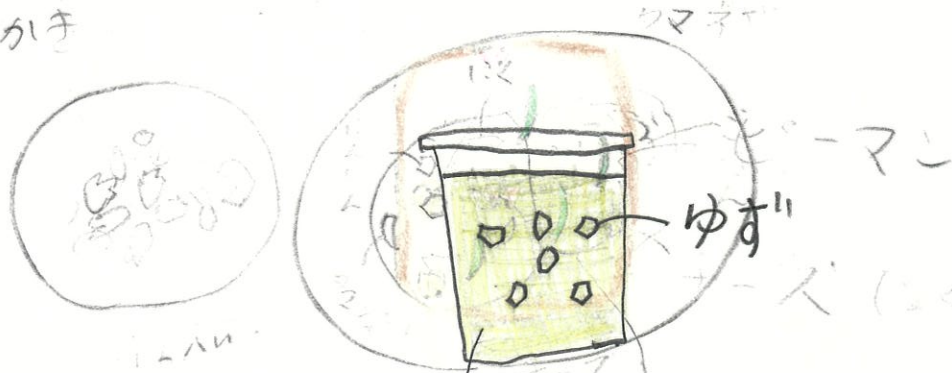
タイトル	いもいもカレー
使用食材	にんじん、さつまいも、じゃがいも、さといも、トキ肉 (かきいもと豆腐)
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>さつまいもをやるべくかきいも白ろくに する。 あとHせでじゃがいもをのせる。</p>

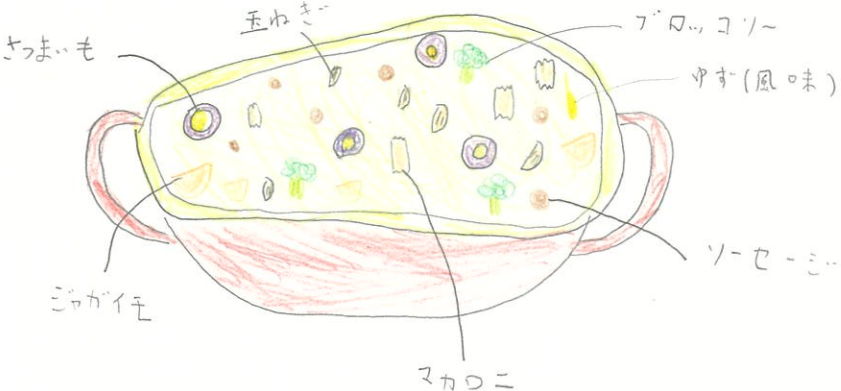
<p>タイトル</p>	<p>牛乳とほうれん草たっぷりカップケーキ</p>	
<p>使用食材</p>	<p>・ホットケーキミックス…200g・たまご…1こ・牛乳…100cc ・とがしバター…大さじ1・ほうれん草…^{1パック}1袋・プロセスチーズ…50g</p>	
<p>イラスト</p>	 <p>黄色のがプロセスチーズ。</p> <p>緑がほうれん草。</p> <p>!!えいようたっぴり</p>	<p>作り方</p> <p>1. <u>ほうれん草</u> 2チーズは5mm角に切る。ほうれん草を卵とともになきサー(2かけ)ホットケーキミックスの入ったボールに入れ、牛乳とがしバターを加え混ぜ合わせる。</p> <p>2. <u>カップ</u> の半分程度を目安に分け入れ、チーズをトッピングする。</p> <p>3. <u>アルミカップ</u> の半分程度を目安に分け入れ、チーズをトッピングする。</p> <p>4. <u>蒸気の上</u> かつた蒸し器に並べ、弱火で15~20分かけ焼いたら出来上がり!!</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>ふんわりしていて かんたん!! 子供もパクパクほうれん草が食べられ!! 食ハズレは!! (こがな字も) ちがってしみる!!</p> <p>ほうれん草とほおもえたりおもしろさ!!</p> <p>家でもかんたんに作れるから作ってみてね~♪</p>	

タイトル	自ぜんにかさい! キャロットむしぱん
使用食材	ニンジン、むしぱんにひつような物。
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ニンジンぎらいな子も食べられるように、むしぱんはふつうの味。 ニンジンは0.5cmの大きさ。むしぱんは1.5cmの大きさは、 高さ1.5cm、横1.5cm、ぐんぐん。

タイトル	かりほ ^{西東京の} ちやとさつまいもの ^{いい} ケーキ ^{フッ}
使用食材	生クリーム、かりほ ^{ちや} ちや ^{さつまいも} 、きつね ^{モウ} 、ホワイトチョコレート
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>さつまいものチップスはかりとさせる。かりはかりほちやのケーキ。ホワイトチョコレートはかりほちやのたねのかたちにする。</p>


タイトル	にんじんとさつまいものマフィン
使用食材	にんじん、さつまいも
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>ポイントはにんじんをおりこんだ生地に角切りにけさつまいもをのせ、形をくすまないようにやさしく上げ、最後にさつまいもを真ん中ののせるという作り方です。</p>

<p>タイトル</p>	<p>ゆずゼリー 有菜みそ汁の味</p>
<p>使用食材</p>	<p>ゆず、みそ汁のゼリーのゼリー料、チーズ ↑ みそ汁</p>
<p>イラスト</p>	 <p>かき クマネ ゆず ゼリー チーズ みそ汁 ゆず味のゼリー みそ汁</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！ ゆずゼリーはちょっとすっぱめで、ゆずは すっぱめ。みそ汁も使う。</p>

タイトル	西東京野菜たっぷりグラタニ!~ゆず風味~
使用食材	さつまいも、ブロッコリー、ジャガイモ、ソーセージ、玉ねぎ (マカロニ) ゆず
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね! 野菜は大きくカット!</p> <p>少し、ゆず風味にしたいため、ゆずのかじゅうを少し入れてください。</p> <p>ゆずがあんまりの人にも食べられるように、野菜たっぷりにしてください!</p> <p>ゆずが好きになったら... ねえと思ったのでかくし口味にして、</p> <p>気づいたじゃんかんを食べた人に口味であっらしい気持ちにしたいです。</p>

タイトル	西東京フルーッゼリー
使用食材	ゼリー(オレンジ)/パンナコッタ/いちいきうい+タデゴコ/ブルーベリー
イラスト	<p>パンナコッタ</p> <p>いちいきうい</p> <p>ブルーベリー</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>ブルーベリー+タデゴコ+いちいきうい+パンナコッタ いちいきうい+ブルーベリーがまよおでタデゴコは おくためになると"かんじい"になる。</p>

<p>タイトル</p>	<p>かぼちゃドーナツ</p>
<p>使用食材</p>	<p>かぼちゃ、(いもむぎ) 、かぼちゃクリーム</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>よくやろ かぼちゃをたこさんつかう。</p> <p>みんながおいしくたべてもらえるように口末をこする。</p> <p>(おし)</p>

タイトル	けちぞろーす いっぱいの ^{あんいんどうふ} 杏仁豆腐
使用食材	いちご、杏仁豆腐
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ なかなかでないあんいんどうふを ^{しゅんの} いちごを 作って あますはさとあんいんどう ふのあまさを合わせてみました。

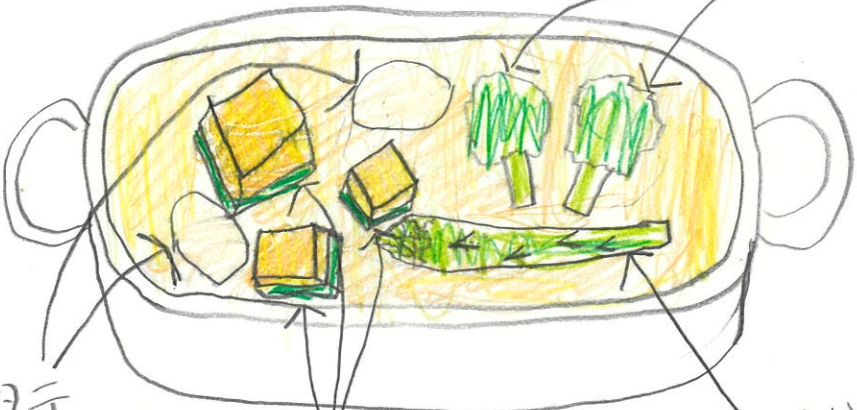
10872


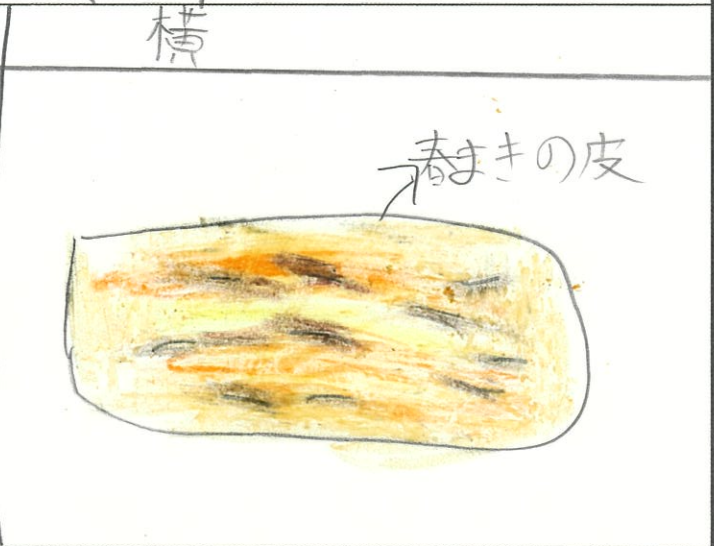

色も味もたのしんで
くたせり

タイトル	西東京食材たろりパン、ケーキ
使用食材	キウイ、かぼちゃ、さつまいも、にんじん
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>キウイとかぼちゃ、にんじん、さつまいもは1cmくらいに切る。 キウイケーキは甘めの味付けにする。</p>


タイトル	6つの秋冬くだ物のフルーツポンチ
使用食材	リンゴ(ジュース)、ぶどう、温州みかん、イチゴ、キウイフルーツ、ゆず(かわ)しらたま、死オカ
イラスト	<p> リンゴジュース ぶどう 温州みかん キウイフルーツ イチゴ 死オカ 白玉 少しゆずのかわ </p>
コメント	※味付けなども書いてね! ゆずのかわを少しいれる。白玉は2~3こすくなめに。1つ1つ大きく切る。リンゴジュースは甘めのものを。


タイトル	野菜ごろごろスープ <small>(やさしい)</small>
使用食材	にんじん、かぼちゃ、さつまいも、だいこん、玉ねぎ <small>じゃがいも</small>
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ・スープは、コンソメあじて。 ・なるべく野菜は、大きめに切る。 (かくしあいにレモンをきしきる。) いろいろ野菜をっかう。


<p>タイトル</p>	<p>ゴリゴリホクホクとろっつ♡シチュー</p>
<p>使用食材</p>	<p>かぼちゃ・ブロッコリー・アスパラ・たまねぎ・ホタテ・牛乳 ・ホワイトソース</p>
<p>イラスト</p>	<p>*玉ねぎはとけるのでいれません</p>  <p>ブロッコリー</p> <p>アスパラ</p> <p>ホタテ</p> <p>かぼちゃ</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>かぼちゃの甘さがひきたつ料理です。</p> <p>味付け 塩、こしょう。</p>

<p>タイトル</p>	<p>野菜のたっぷり巻き</p>	
<p>使用食材</p>	<p>じゃがいも、セロリ、チーズ、ハム、春まきの皮</p>	
<p>イラスト</p>	<p>ながみ</p> 	<p>横</p> 
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! スライスチーズ□を  糸田く 切て入れる、(1/4と同じ) 面は2分ぐらい、うちは1分30で沸騰してあがる。 (おふた) 食べられないセロリもたくさん食べられる。</p>	

タイトル	西東京はるさめスープ
使用食材	はるさめ、 ^花 にんじん、キャベツ ^(タ) 肉、たまねぎ、大根
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>西東京市のにきかかな味がとるといいな! よくあるら、つうの味つけ</p>


タイトル	西東京ほっこり月豚汁
使用食材	さつまいも・キャベツ・にんじん・豚肉・ねぎ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 味噌(適量) ほんだし(大さじ2) さつまいものおいしさで体が温まる月豚汁です。


タイトル	なかにやさいたっぷり! 具たくさん オムライス
使用食材	シラス、かぼち、にんじん、まよねーず、デラミングソース、たまご、(ケチマゴごはん)、のりみたいなやつ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>デラミングソースとまよねーずをかけ、なかに、シラス、にんじん、かぼちなどがはいっているオムライスです。</p>

タイトル	西東京フルーツポンチ▽▽
使用食材	みかん、いちご、キウイ、ももなど
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>農家でそだてているから、たくさん食べよう。</p> <p>味はいろいろなく、たもの味が、おいしいよ。</p> <p>みんなも大好きなフルーツポンチ</p>

タイトル	西東京をえがおにするフルーツタワーポイント
使用食材	キウイ、みかん、パイン、イチゴ、サイダー、しご玉、ナタデココ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ・みんながたべやすいように、小さくきる!! ・しご玉は、モチモチとしたしょっかんにする。

<p>タイトル</p>	<p>じゃがいもじゃがいも! ポテトサラダ</p>
<p>使用食材</p>	<p>さつまいも、にんじん</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! ふつらのポテトサラダと同じ味付けでOK! にんじんをこまかくたくさんきり さつまいものかわもちんとおく!(にんじんも) さつまいもの根ももちんとおく!</p>


タイトル	キャベツパイ
使用食材	キャベツ、にんじん、大根のはっは、しょうゆ、パイ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>・千切りにしたキャベツ、にんじん、大根の葉、ベーコンをゴマ油でいため、しょう油で味つける。</p> <p>・パイ生地であつみ、オーブンで焼く。</p>

タイトル	西東京市とくせい野菜たっぷりサラダ
使用食材	にんじん、キャベツ、じゃがいも、ベーコン
イラスト	<p>↓ たなはた切り ↓ たなはた切り ↓ 粗切り ↓ たなはた切り</p>  <p>ベーコン キャベツ じゃがいも (四) (ゆでる) にんじん</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>・ごま油、こしょうで味つけ!</p> <p>・たっぷりとしておいしいです!</p> <p>野菜 たっぷり!</p>

10884

{ ぜん お店がきゅう食でしようか!! してくたさ!! }

<p>タイトル</p>	<p>葉っぱのいため物</p>
<p>使用食材</p>	<p>にんじん、だいこん、キャベツ、かぶ(葉) ゆず</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! にんじんの葉っぱは食べることが少ないと思、たからこのおい さにきずいてほしいので、このような料理にしました。 上にゆずを少しいれて、見ためや香りもかわると思、このせまけ。 ゆでてからのほうが食べやすかと思、りました。</p>

<p>タイトル</p>	<p>ナポリタン</p>
<p>使用食材</p>	<p>ナス・マッシュルーム・玉ねぎ・ソーセージ トマトめん (ソース)</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! トマトソースの味は、そんなしない味。</p>

タイトル	コーンご飯
使用食材	コーン、バター、しょうゆ、ご飯
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! おいしくたべてください

タイトル	夏やさいのスパゲッティー
使用食材	ひき肉、トマト、なす、ピーマン
イラスト	<p>ナス</p> <p>ひき肉とトマトのペースト</p> <p>ピーマン</p> <p>スパゲッティーのめん</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>トマトはペーストにしておいた。またひき肉といっしょにあえてスパゲッティーの上にかける。</p>













<p>タイトル</p>	<p>量を選べばあたり度変わる!! 伝説の大根をさがせ!! 探検ドリア</p>
<p>使用食材</p>	<p>大根・チーズ・キャベツ・オリーブ <small>かじり味?</small></p>
<p>イラスト</p>	<p>あたり お皿に 絵か 根↑生 伝説の大根 はすれ おし せり チーズ 大根</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! レベルご当 (量がすくないほどあたり分 並ぶらうのレベルあたりご当 もりしズル分 70あたりご当 ※あま なくてもOK うえからパセリかけて!! あたりはけい品!! 無斗けんとかおもちゃとか 参エにてゆると うれいです</p>

タイトル	まるでお話!お話スーフ
使用食材	カボチャ、たまねぎ、にんじん、キャブリー (カボチャの味重)
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 野菜をカボチャであまくしたスーフです。 ぜひ野菜とカボチャで食べてください!!


タイトル	西東京冬野菜パスタ
使用食材	ゆず、たごいこんの葉、ベーコン、パセリ、
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>たごいこんのはは、ごまあじらごいじめ、しおご味つけ、かつおぶしとしょうゆにいれこめる ゆずご少し味をつける。</p>

かつおぶししょうゆ
パスタ

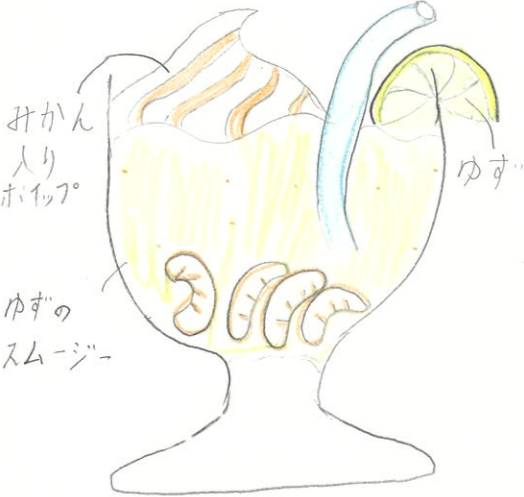
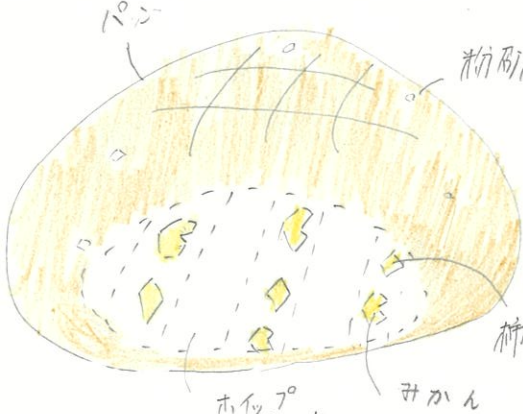
タイトル	さつまいもとにんじんのごろごろオムライス
使用食材	たまご、さつまいも、にんじん、お米、ケチャップ、玉ねぎ、ウィンナー
イラスト	<p>ケチャップ でMとHと を書く。(めぐみちゃんのEM)</p> <p>上から見たオムライス</p> <p>米</p> <p>玉ねぎ</p> <p>さつまいも</p> <p>ウィンナー</p> <p>にんじん</p> <p>オムライスの中</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>ケチャップライスのアクセントに甘みのあるさつまいもを入れて口味をととのえる。!ケチャップライスにかかっているたまごをふわとさせてケチャップをめぐみちゃんのEM(M)とHと(♡)を書いてかわいくする。!にんじんもしっかりあじわえるようにたくさん入れる!!</p>

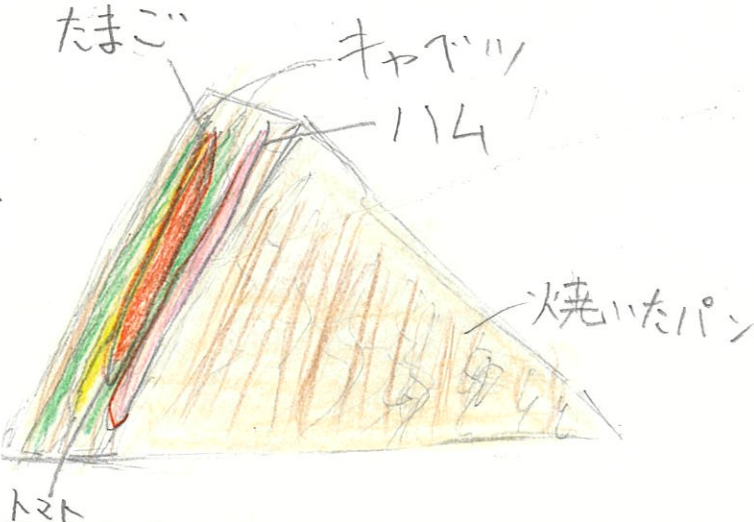
タイトル	西東京市 Vegitable				
使用食材	さつまいも、にんじん、キャベツ、めん				
イラスト	にんじん  ×1	かゆをむく 	みじんざり 	おさがりにおく 	にんじんを いれる!! (おさがりに) (6000)
	キャベツ 半分くらい? 	キャベツを ペリペリとむく (ふと口でなげかす が11す) 	にんじんの おさがりに いれる。 		キャベツを おさがりに いれる。この (6000)
	さつまいも ×1	丸の片々にきる 	あざる 	にんじんの おさがりに いれる	さつまいも!! (6000) → 271
	めん!! 100gくらい!!	おゆでゆでる!! 	だしは、とんつ	ここにいれる (6000)	 かんてい
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>ラーメンのだしは、とんつです!!</p> <p>西東京市のやさいをいろいろかんがえてつがいました!! たべたことはないすてくふうして君きました。</p>				

<p>タイトル</p>	<p>鳥肉ごろ。とカレーのうま辛に</p>
<p>使用食材</p>	<p>辛口カレーが在、<u>鳥肉</u>、たまねぎ、<u>にんにく</u></p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! にんにくをじんじりにしてたっぷり入れます。そ して辛口カレーを入れて最後に<u>いち味?</u> をたっぷり入れます。それで完成!</p>

<p>タイトル</p>	<p>かぼちゅスープ[♪]秋冬野菜パン付け</p>
<p>使用食材</p>	<p>かぼちゅ、さつまいも、キャベツ、ほれんそうパン</p>
<p>イラスト</p>	 <p>The illustration shows a simple line drawing of a pot with two handles. Inside the pot, there are several items: two green circles representing leafy vegetables, a purple rectangular shape representing a slice of cabbage, and a yellowish-green shape representing a piece of sweet potato. To the right of the pot, there is a small, triangular slice of bread with a brown crust and a white interior.</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! ほれんそう葉だけキャベツも食でか すいようにちぎってくださり。パンはつけ食べる。</p>

タイトル	野菜とろへりピцца
使用食材	チーズ、ベーコン、トマト、ナス、バツル、じゃがいも、トイツス
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>トマトとナスとじゃがいもの味が分かるように多めに入る。 じゃがいもは菌ごたえを出したいから太めに切る。 ベーコンは、たくさん入る。チーズは具材の下全体に入る。 バツルはきねいだ がら必死に焼くそのまゝ入れる。</p>

タイトル	ゆずみかんスムージー!!	みかんと柿の 粉砂糖パンの
使用食材	みかん, ゆず, ホイップクリーム	・みかん ・ 柿 ・ ホイップ ・パン ・ 粉砂糖 クリーム
イラスト		
コメント	※味付けなども書いてね! ◦ホイップクリームにみかんも混ぜる (クリーム状にしたもの) ◦底の方にみかんを入れる ◦ホイップにささ、ているゆずは果肉を 残して! よろしくお願ひします。m(-_-)m	・ホイップクリームをたっぷり入れたパ ン。 ・旬のみかん、柿を沢山使う。 ・直径12cmぐらい。 ・粉砂糖を少しかけて甘く。 コロシクオネガイシマ ン(-_-)h

タイトル	野菜いっぱいサンドウィッチ
使用食材	たまご・キャベツ・ツナ・ハム・パン・トマト
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 味付け(マヨネーズ) 西東京の人が健康にくらせるように、おいしいサンドウィッチ を食べてほしいです。


タイトル	めぐみちゃんカレーチャップ
使用食材	キャベツ・ハム・チーズ・ニンジン・ジャガイモ・たまねぎ・米・ブロッコリー・のり・めぐみちゃんの中身肉
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>西東京の特産物をできるだけ多く入れました。</p>

タイトル	野菜ミックスタルトケーキ
使用食材	卵、砂糖、にんじん、キャベツ、タルトの生地、チョコレート、カボチャ、やきいも、キウイフルーツ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>にんじんとキャベツは甘くなるまでゆでる。 キウイフルーツは月の形にする。 やきいもはあつくならない程度に。</p> <p>にんじんはいちごみたいな形に。</p>





<p>タイトル</p>	<p>さつまいもキウイのチョコアイス、チョコいちごキウイアイス</p>
<p>使用食材</p>	<p>さつまいも、キウイ、チョコ、クリーム、ミント</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! さつまいもの上に木炭チョコを土す。 チョコソースをのっける。</p>

<p>タイトル</p>	<p>冬の彩り サラダ</p>
<p>使用食材</p>	<p>だいこん生ハム、ミニトマト (ドレッシング) ゆず</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! ライクアワードOK! だいこんのシャキシャキかんをたのしむ</p>

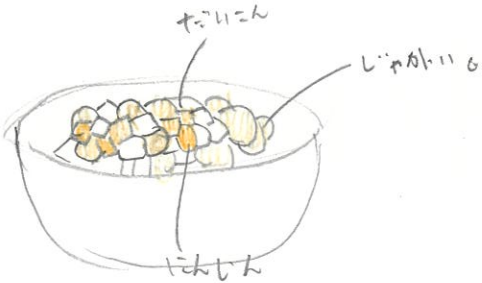
タイトル	ヘルシーサラダパン
使用食材	キャベツ、にんじん、とり肉、タルタルソース、パン
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>けんこうにいいパンで、ヘルシーでおいしいパンで、タルタルソースを入れておいしくお楽しみください。</p> <p>さいようよろしくおねがいします</p>

<p>タイトル</p>	<p>カラフル野菜カップケーキ</p>
<p>使用食材</p>	<p>さつまいも、かぼち、にんじんのホイップクリーム、</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！ ・スポンジケーキは、さつまいもと かぼちのおいしさをものこしながら甘めに！ ・クリームはにんじんのオレンジ色ものこす。 ・食べやすいサイズ感！、くたものほうかあおにたけと甘く！</p>



タイトル	とりにくなくんばんサラダぱん
使用食材	にんじん、キャベツ、とりにく、とうがらし、入りあます、パン、マヨネーズ、レモンじゅる、ごま
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! にんじんとキャベツをごまかくきってサラダをつくる。 とうがらし入りあますにとりにくをつけてとりにくなくんばんをつくる。 パンにこの2つをはさんでマヨネーズ、レモンじゅる、ごまをかける。

タイトル	さっぱり、大根ステーキ 定食
使用食材	大根 お肉 出汁 しょうゆ みりん さとう しょう
イラスト	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>大根菜、かぼち、いも天</p>  </div> <div style="width: 30%;"> <p>かぼち、さつまいも、こめとうろ、赤みそ、ねぎ、大根菜</p>  <p>大根 ← この食材でしめしめ</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>こめ</p>  </div> </div> <div style="text-align: right; margin-top: 20px;">  <p>とろ、赤みそ、ねぎ</p> </div>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>大根厚切り 定食 1500円〜</p> <p>いも天かぼち、大根、パプリカの詰め 大根菜はフードロスたいていさく 大根は口の調味料でここにさく</p>

<p>タイトル</p>	<p>大根ステーキ～にんじんとキャベツのソースを添えて～</p>
<p>使用食材</p>	<p>大根 にんじん キャベツ かぼちの中をくりぬいたもの(1/2)</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! ソースは野菜の口末を喉しってもらうためにうすめの塩口末で、ゆずも添えて 大根はインパクトの厚切で。 ソースはそえても のせても OK</p> <p style="text-align: right;">お出汁</p>


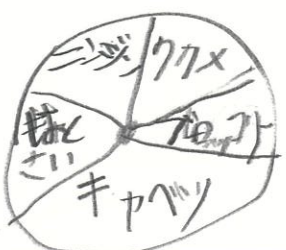
タイトル	野菜 コロコロ スープ
使用食材	はくさい, たけいこん, にんじん, レンコン
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! コロコロたのしめるにうに小さくきる スープのワキはコンソメ!!

タイトル	ゆずとみかんのさわやかタルト
使用食材	ゆず、みかん、スペアミント
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 甘めのクリームにさっぱりしたみかん・ゆずと、さわやかなスペアミントのタルトです。お持ち帰りも◎


タイトル	かぼち _ち とさつまいもの焼きタルト (2つ _ち のうちのち _ち をえらべるチョコ or カラメル)	
使用食材	かぼち _ち ・さつまいも・カラメルかチョコ/お _ち も _ち ...かぼち _ち	
イラスト	上の図 	下の図 
コメント	※味付けなども書いてね！ 甘い _ち の味がよくわかるタルトで うえのまんなかぶ _ち ぶんにはチョコかカラメルが _ち りあまにかくてす _ち 王 _ち のかた _ち は: フ _ち フ _ち	


大なり未_ちです(もしくは、2つ_ちのフレーバーでカラメルではなしチョコでもいい)

タイトル	野菜のジューモとモッチリパン
使用食材	ニンジン、コロン、かぼちゃ、クリーム、ぎゅうじゅう、パン
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ ・パンは、モッチリしていいところ。パンにあまじいジュースをうけてたべる。パンはほめてできるのとほやとつくりやすい。子どもがおいしく食べられそう。あじもちがえりOK。

タイトル	西東京美口味し〜キャ〜系緑の、ぽろスープ
使用食材	キャベツ、ニンジン、はくさい、おがめ、ブロッコリー
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>コショウも少々 味の素も少々</p> 

タイトル	ピンヤリ冷たいゆずミカンパフェ
使用食材	ゆず、ミカン、アイス(バニラ味)、レモン、)
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>二人で考えた ピンヤリ、つめたくて甘く、少し大人げのあるスイーツです。 ミカンジャムはミカンの果じゅうでもOKです。レモンのはちみつづけをおすすめに入れてください。</p>

タイトル	ヒンヤリ冷たいゆずミカンパフェ
使用食材	ゆず、ミカン、アイス(バニラ味)
イラスト	 <p>すっぴんフレッシュにぶさぶさする味です</p> <p>※味付けなども書いてね!</p> <p>みんなのつめたくて、甘く、少し大人なげな、二人で考えたスイーツです。 ミカンジュースは、ミカンの果汁でもOKです。レモンのはちみつづけをもう少しに入れて下さい。</p>
コメント	

タイトル	お肉たっぷりカツカレー 野菜もあるよ
使用食材	にんじん、たまねぎ、お肉、カツ、お米
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>お肉たっぷりって肉のおいしさを味わおう。 野菜でビタミンをとれる。</p>