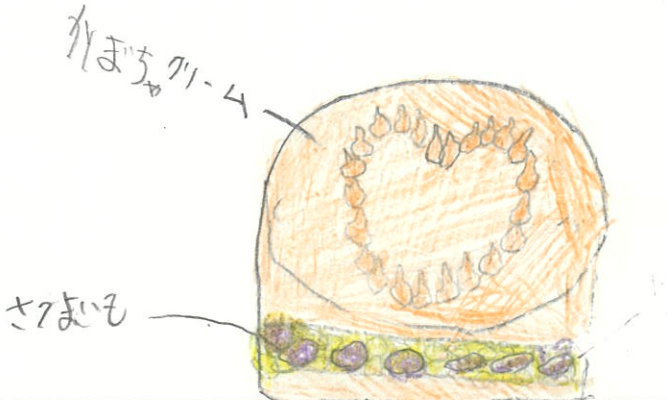
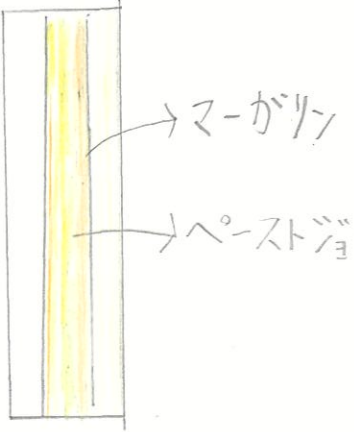
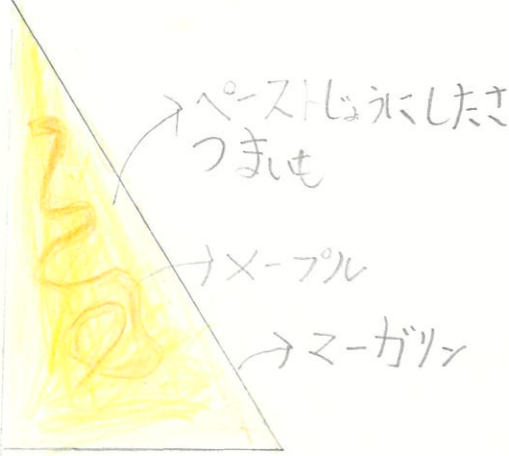


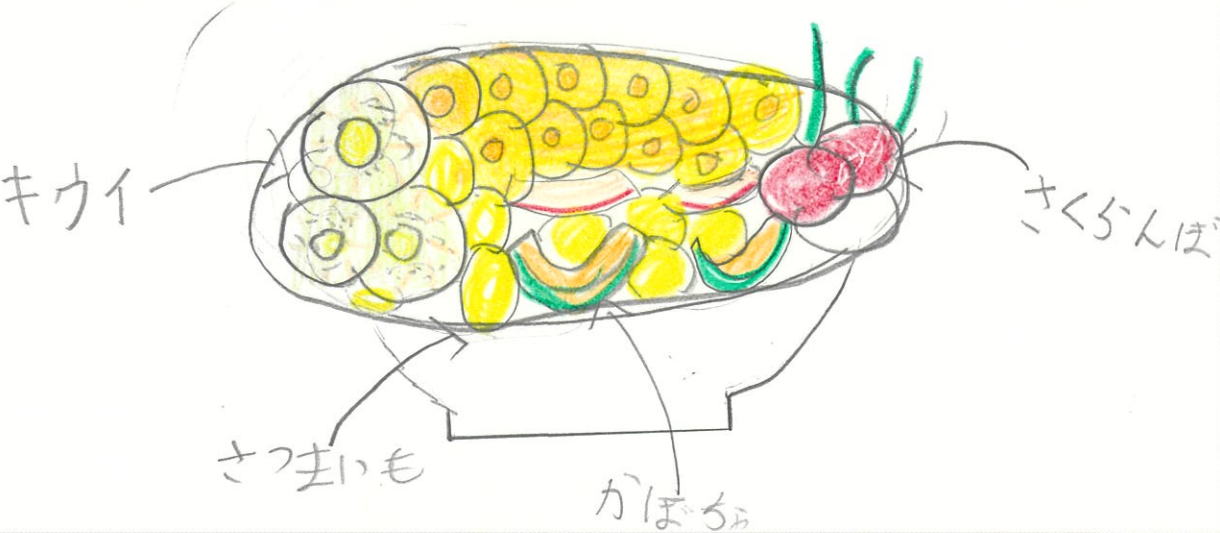
タイトル	あまい野菜た、ぷりケーキ
使用食材	かぼちゃ、さつまいも、にんじん、クリーム
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! にんじんのスポンジ1つ1つのあまさがよくつたあるように、大きくきる。クリームはかぼちゃ。

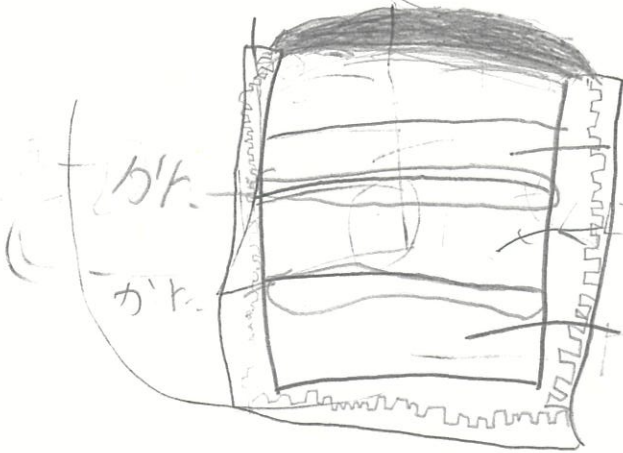
<p>タイトル</p>	<p>えいようたっぷりさつまいもシチュー</p>
<p>使用食材</p>	<p>さつまいも、玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー、とり肉、ソーセージ</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! えいようかとれるようにやさしく肉を入れる。</p>

タイトル	さつまいもとはちみつのサンドイッチ	
使用食材	さつまいも、はちみつ、サンドイッチ用のパン	
イラスト	 <p>→マーガリン</p> <p>→ペースト</p>	 <p>→ペーストはちみつ</p> <p>→マーブル</p> <p>→マーガリン</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>西東京市のさつまいもをぶして作った。 はちみつであましておやつにたべれるようにしました。</p>	

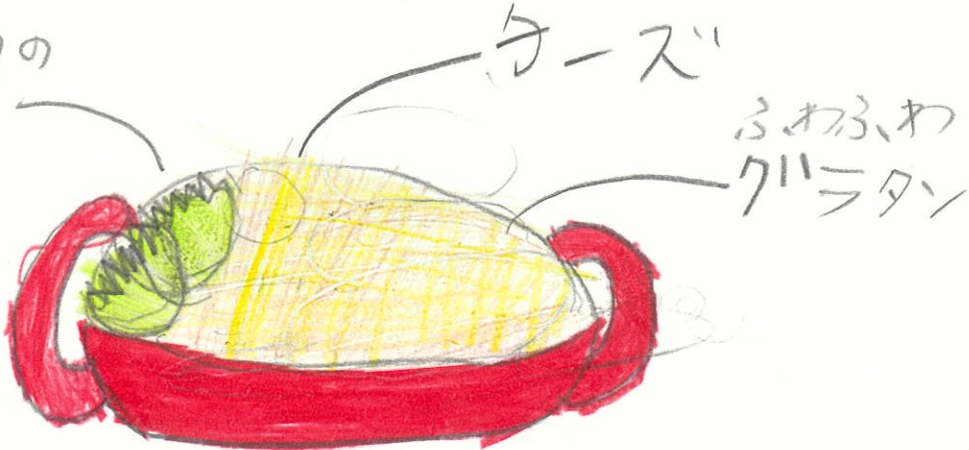
タイトル	ぱっのくだものをっかつたパスタ
使用食材	パスタ、パジャ、もも、キュウイ、メロン
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! くだもの味をあいあつてもらいたいので 少しれんにゆをかける。


<p>タイトル</p>	<p>大団圓のサラダチーズじゅうや</p>
<p>使用食材</p>	<p>(たまご2コ、水大さじ3~5)ゆでたまご 合いびき肉100g、玉ねぎ中1/2コ(100g)【みじん切り】 パンコ大さじ2、しょうゆ大さじ1、しょう油小さじ1/4、しょうゆトイロ1/4、チーズ3cm、きゅうり</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! しょうゆはなくてマヨネーズなどこのりょうりは、あまいのじょうどりのものがいいと思います。 チーズは、あたためたほうがトロトロしておいしいくなります。</p>

タイトル	西東京フルーツたっぷりサラダ
使用食材	キウイ、さくがんぼ、りんご、さつまいも、かぼちゃ、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>○にんじんをうすきりにして、キウイを切、て、さくがんぼ、かきんたが、かが、いれ、て、さつまいもを切、て、かぼちゃ、をメロン、みたくに切、て、かきりつけ、して、かんせい、あじつけ、は、なし、の、おいしい、サラダ、です。</p>

タイトル	巨たごんくたごものせりー 1.1
使用食材	キウイ、さくらんぼ、しま、らぶとろ、ヨーグルト
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 1. 巨たごものは、一つずつ大きく切れる。 2. 巨たごものしるしは、太め。 3. 巨たごものガがあるときは、かたを、中に入れる。

タイトル	野菜たっぷりお顔ハンバーグ
使用食材	インゲン、トマトミニトマト、レタス、ハンバーグ、チーズ、ケチャップ、レンコン
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ハンバーグとチーズは、ハートがたにある。 ・ハンバーグは肉々しいハンバーグにする。 ・ハンバーグにはたまかときざんだ、レンコンを入れる。

<p>タイトル</p>	<p>ふわふわチーズグラタン</p>
<p>使用食材</p>	<p>チーズ かざりのはっば グラタン</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! チーズをまんべんなくかける。 グラタンはふる、ちる、おに、な、白、よう、に、する</p>

<p>タイトル</p>	<p>かしのバターじゃがいもパスタ</p>
<p>使用食材</p>	<p>ソーセージ ^{2cm 5mm}、さつまいも ^{2cm 5mm}、アサリ ^{2cm 5mm}、ひき肉</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! バターじゃがいもパスタに合うように さつまいもをいれた。</p>

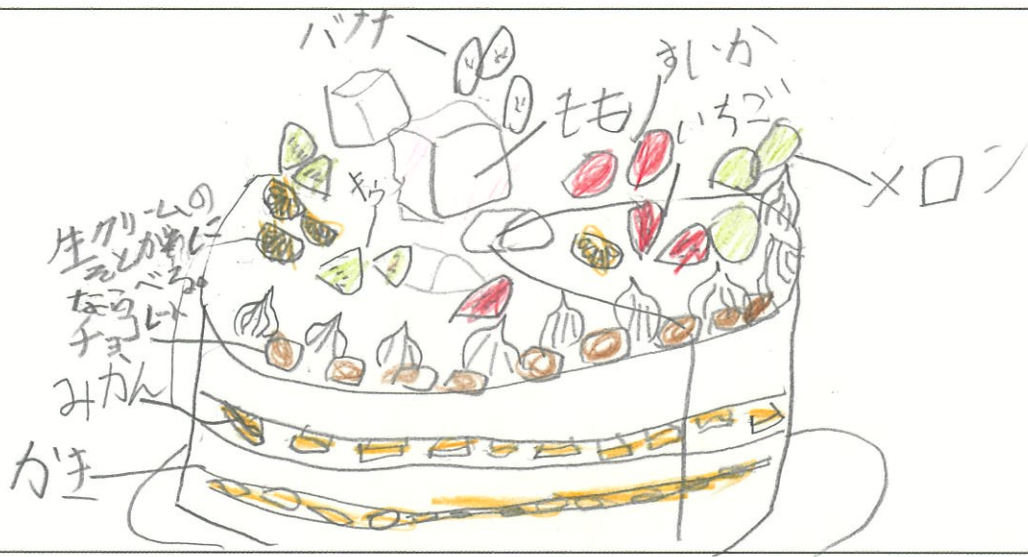
タイトル

フルーツたっぷりケーキ

使用食材


チョコレート、もも、すいか、いちご、メロン、
キウイ、みかん、かき、生クリーム、バナナ

イラスト




コメント

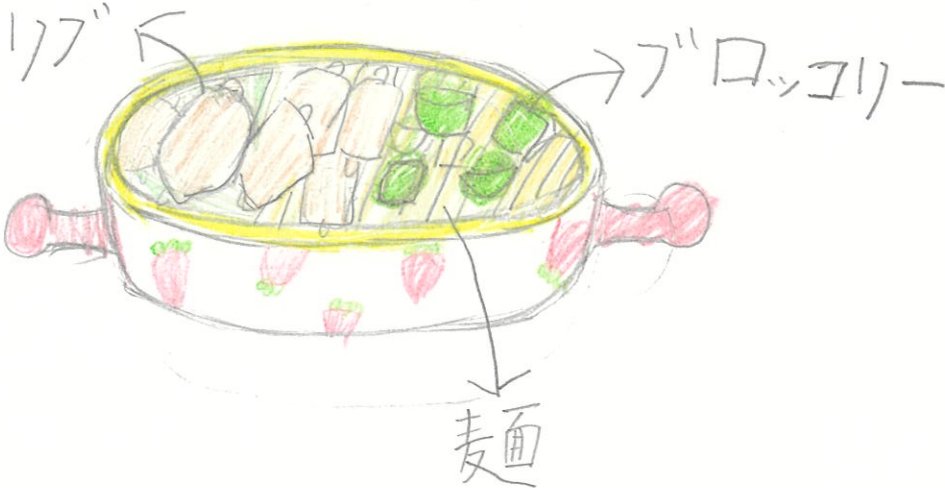
※味付けなども書いてね！
くたがものをたかさんのせよ。

<p>タイトル</p>	<p>新井の心かき牛丼 ^{新井の心}</p>
<p>使用食材</p>	<p>水たまもさいたまご、ごはん、ほうれん草</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>ほくはごはんにちいさなほうれん草をいれ ました。ちいさいとできういな入もたべれる。 なので子どもには、おやすみです。</p>

<p>タイトル</p>	<p>ピリからなまはるまき</p>
<p>使用食材</p>	<p>はしんキャベツ、たまねぎ、ピリからなまはるまき</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! ピリからのソースの上からかけて2くら いなまはるまきのせまき(生はるまきをえらんだのは たべたらおいしかったから)</p>

<p>タイトル</p>	<p>里予菜 たっ じり、パンケーキ</p>
<p>使用食材</p>	<p>タマネギ、ジャガイモ、はちみつ、バター、ハチミツ、クロコショウ</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! パンケーキにホクホクジャガイモを してバターとハチミツをかける あじ。タマネギは、1000gにする。</p>

タイトル	野菜いっぱいパンシチュー
使用食材	ブロッコリー、じゃがいも、丸いパン、牛にかう、ホワイトソース、かぼちゃ、にんじん、パセリ、ベーコン
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね！ このチーズを入れてもいい。にんじんやじゃがいもを刻み にして、食べやすくする。パンの中をとってそれをべっ ンにおいてシチューにつける。</p>

タイトル	リブヌードルスープ
使用食材	リブ、ブロッコリー、麺、
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! とても軽くて美味しい!!!


タイトル	野さいとあたた肉のおなべ
使用食材	りんた肉、ほくさい、にんじん
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! たしじりるでして、ほんすわ、ごま だれなとで食する。太く切る。


<p>タイトル</p>	<p>西東京のおさいハンバーグ</p>
<p>使用食材</p>	<p>キャベツ、にんじん、玉ねぎ、ソーセージ</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! キャベツおにんじん、はくさいはこまかくセカる。 ソーセージはパリパリのほうが味がおいしくなる。</p>

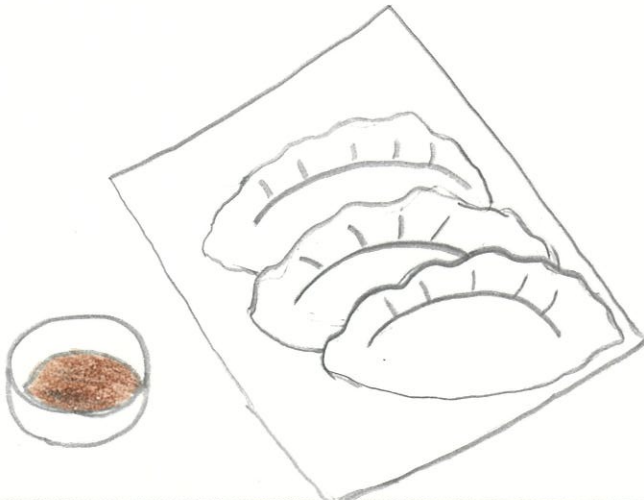
じょうが
ハモ
とま
ソース
はく
さい

<p>タイトル</p>	<p>西東京野サイアトかけやきそば</p>
<p>使用食材</p>	<p>中かめん、たくやん、肉、ほうれん草、たまねぎ、ツリガネ、 土まぶら、しほ、うかた、くろ</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! ふき、い、う、は、い、で、おいしい!</p>

<p>タイトル</p>	<p>西東京市の牛もよろこぶが肉じゃが</p>
<p>使用食材</p>	<p> <ul style="list-style-type: none"> ● じゃがいも大1コ(200g) [らん切り] ● にんじん3cm(30g) はは5mmの <small>お切</small> ● 玉ねぎ1/4コ(50g) [らん切り] ● しらす(50g) [3cm長さに切る] ● グリーンピース(おいとし) 大さじ2 ● 牛肉(もも肉)ササガリ(100g) [5x5cmに切る] </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>おいしいので"食べて見てくれたら"。</p>


タイトル	ゆずのかおりいもき立つ ミッパリとりしお大こんヌードル
使用食材	大こん、にんじん、とり肉、長ねぎ、ゆず、 とりのだし
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! とりしお味のヌードル 大こんもヒーラーでうどんの味にする。 ゆずのち切り、のせ、食べる前にゆずをほろる。

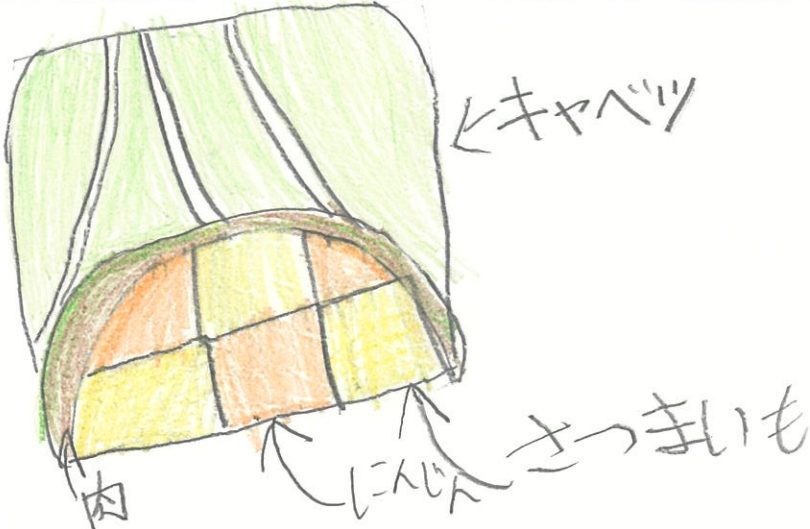
タイトル	かぼちゃとさつまいものサラダ
使用食材	かぼちゃ、さつまいも、新玉ねぎ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! かぼちゃとさつまいもをむして、つぶし、スライスした新玉ねぎをくわえ、マヨネーズをあえる。

タイトル	ほうれん草ぎょうざ
使用食材	ほうれん草、キャベツ、チーズ、ひき肉、ぎょうざのかわ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ゆでたほうれん草をこまかくき、ていれる。 やさいの口味がわかるようにひき肉はすくな めにいれてやさいをすこしおおめにいれる。

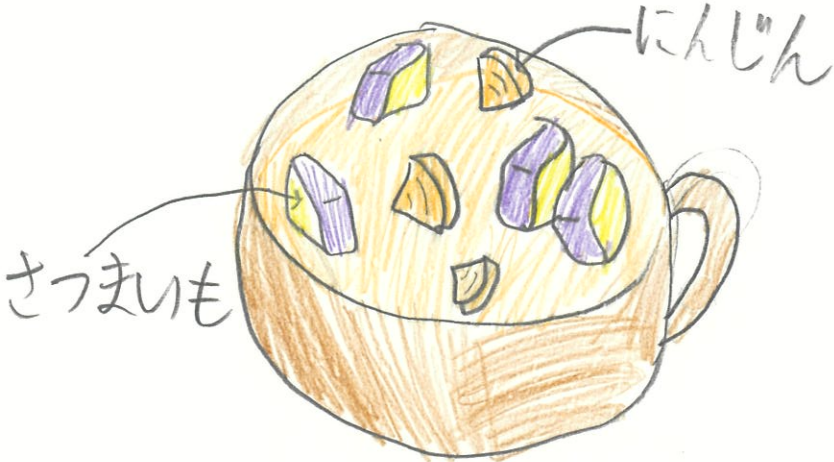


<p>タイトル</p>	<p>西東京野菜をたっぷりシチュー</p>
<p>使用食材</p>	<p>かぼちゃ、にんじん、ホウレン草、カブ、とり肉、じゃがいも</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！ 西東京市のいろいろな野菜をいっぱい使う。 かぼちゃやじゃがいものかわはのこしておく。 しおこしょうとコンソメを使う。</p>

タイトル	きんぴら
使用食材	にんじん、ごぼう、さつまいも
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! かわをすてるのもったいないから入れたほうが いい。


<p>タイトル</p>	<p>西東京市の野きいのなべ</p>
<p>使用食材</p>	<p>にんじん、だいこん、はくさい、ブロッコリー、肉だんご、きのこ、えのき</p>
<p>イラスト</p>	 <p>ブロッコリー</p> <p>だいこん</p> <p>はくさい</p> <p>にんじん</p> <p>肉だんご</p> <p>きのこ</p> <p>えのき</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>ブロッコリーはきい後に入れる。 にんじんとだいこんとはくさいは、四角形に切る。 きのこは、十字に切る。</p>

<p>タイトル</p>	<p>にんじんとさつまいもスティックのロールキャベツ</p>
<p>使用食材</p>	<p>にんじん、さつまいも、キャベツ、肉</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! にんじんとさつまいもをスティックのカタチに切って肉とキャベツでラップでコンソメ味で包む。</p>

タイトル	野菜さいたっぶりれいしやぶうどん
使用食材	キャベツ、ニンジン、ぶたにく、じゃがいも
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ぶたにくにみそをつけてあじをしみこませる ニンジンはほそきりでキャベツはひとくちサイズにする。 がくしあじにカレーこをいれるとおいしいよ

<p>タイトル</p>	<p>さつまいもとにんじんのスープ</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!</p> <p>さつまいも →  ←これぐらいの大きさ (あまさを引き出すため) 3~4こ入れる。 (ために多く入れろ。)</p> <p>にんじん →  ←これぐらいの大きさ 3~4こ入れる。</p>


タイトル	野菜たっぷりミルクスープ
使用食材	さつまいも、にんじん、ブロッコリー、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>野菜の大きさを全部同じ大きさにして食べやすくする。 野菜をいっぱいいっつかう。(ミルクもつけてシチュー みたいにする)</p>


タイトル	お里予さりのコンソメスープ
使用食材	キャベツにんじん肉だん子
イラスト	 <p> キャベツ 肉だん子 にんじん </p>
コメント	<p> ※味付けなども書いてね！ めく"みちゃん(キャベツ)とほくの大すきな肉だん子を使って考えました。 </p>

肉だん子はとりのひき肉を使ってください。(か"か"で"おいしいか")

タイトル	やさいたっぷりオムライス
使用食材	にんじん、ブロッコリー、えだまめ、ベーコン、とうもろこし、たまご たまご
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ やさいがすくさんはいってるから、えいようたっぷりオムライス。 ごはんのケチャップをタタめにいれる。

タイトル	めぐみチャーハン
使用食材	キャベツ、にんじん、ネギ、ひき肉、ごはん、油
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! しおこしょうで味付けをする。 里予菜は何をつかってもいい。


タイトル	野菜ほうふなカボチャのシチュー
使用食材	玉ねぎ、かぶ、にんじん、カボチャ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! カボチャの中をくりぬいて、「カボチャ」「玉ねぎ」「にんじん」「かぶ」のシチューをつくり、カボチャの中に入れる。 食べやすくするために、野菜を少し大きめにカットする。

<p>タイトル</p>	<p>秋野菜の二色プリン</p>
<p>使用食材</p>	<p>かぼちゃ・さつまいも・生クリーム・牛乳・さとう・たまご・プリン</p>
<p>イラスト</p>	 <p>かぼちゃのかぼのチップス ← さつまいものかぼのチップス</p> <p>さつまいもプリン ← かぼちゃプリン</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! 色づいた見た目、秋を感じが出来ると思うので、ぜひみなさんもつくってみてください。味付けはさとうかプリンシュガーをつかってみてもいいかもかもしれません。</p>

タイトル	やさしい、フワフワ、ゴロゴロオムレツ
使用食材	たまご、たまねぎ、ほうろくにんじん、チーズ、じゃがいも、レタス、トマト、キャベツ、オリーブオイル、みか、りんご、バナナ、アップルパイ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ ○オムレツの中には、チーズ、たまねぎ、ほうろくにんじん、じゃがいも、レタス、トマト、キャベツ、オリーブオイル、みか、りんご、バナナ、アップルパイ ○オムレツの中心には、チーズ、たまねぎ、ほうろくにんじん、じゃがいも、レタス、トマト、キャベツ、オリーブオイル、みか、りんご、バナナ、アップルパイ

タイトル	西東京野菜たっぷりヘルシービービービー
使用食材	にんじん・ゆずだいこん・小松菜・とり肉・もやし・キムチ・たけのこ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <ul style="list-style-type: none"> 西東京市のおいしい野菜をたくさんの人に食べてもらいたい。


<p>タイトル</p>	<p>里予菜のめぐみハンバーグ</p>
<p>使用食材</p>	<p>ひき肉・玉ねぎ・パン米粉・牛乳・にんじん・キャベツ</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! ・ハンバーグの味はこいぬです!めぐみちゃんをイメージして作りました!・ケチャップは、小さいふくろに入れて出して下さい。・キャベツは、ハンバーグみたいになまいて下さい。</p>

タイトル	ハロウィーンクッキー
使用食材	さつまいも、かぼちゃ
イラスト	 <p>さつまいも</p> <p>チョコペン</p> <p>かぼちゃ</p>
コメント	※味付けなども書いてね! クッキーのきじにかぼちゃやさつまいもを入れる。 チョコペンでかわいく彙頁をかく。

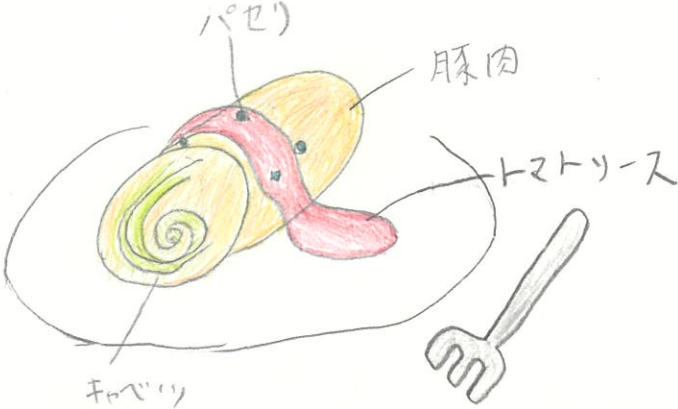
<p>タイトル</p>	<p>ゆず香る はくさいと大根のスープ</p>
<p>使用食材</p>	<p>・はくさい・とり肉・大根・ゆず皮</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <ul style="list-style-type: none"> ・はくさいにおゆをゆき入れてお湯にかけます。 ・ゆず皮をゆずの皮をゆず。 ・大根はピーラーでやくだ。 ・大根はピーラーでやくだ。 ・ゆず皮はゆずの皮をゆず。 <p>・お湯にゆずの皮を入れたらゆずの皮をゆず。</p> <p>・野菜を入れてゆきます。</p> <p>・とり肉を入れてゆきます。</p>


タイトル	野菜 スコーンケーキ
使用食材	ほうれんそう、ベーコン、玉ねぎ、なす
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 野菜が入っているので、スコーンはあまくないほうが いい。


タイトル	アイス入り! サツマイモモンブラン
使用食材	サツマイモ(皮ごと)、小さいタルトクッキー、りんご(皮が気にならないもの、サンフジなど) バニラアイス
イラスト	<p>外がわ</p> <p>サツマイモペースト</p> <p>サツマイモの皮</p> <p>だんめん</p> <p>サツマイモペースト</p> <p>アイス</p> <p>りんご</p> <p>小さめタルトクッキー</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね! りんごは1cmくらいに皮ごと角切りしてバニラアイスに入れる サツマイモの皮は糸細かく切ってサツマイモペーストに入れる ケーキ屋さんで売っているのより少し小さめのサイズ感にする</p>


タイトル	サツマイモほかほかパイ ~ かほちや風味~
使用食材	サツマイモ、かほちや、ニンジン
イラスト	 <p>ホカホカとつまみ チーズ かほちや にんじん</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>さいのサツマイモペースとに、つぶした かほちやと、少々の人参を入れたマゼン タックリとしたコクを出しています</p>

にんじんはかたしおし!

タイトル	ぐるぐるロールキャベツ
使用食材	キャベツ、豚肉、トマト(かんづめ)、パセリ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 豚肉とキャベツを重ねてぐるぐるまいた見た目も楽しいロールキャベツ。 トマトのかんづめといっしょに煮る。

タイトル	パプリカの肉づめ。
使用食材	パプリカ、肉、にんじん、ねぎ、たまご
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ・味付けはオーブンで焼く前にかき混ぜておく。 ・お好みで調味料を調整して作る。

タイトル	西東京栄養満点野菜いため
使用食材	キャベツ・ソーセージ・ブロッコリー
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ ◦しょうゆをいれる。塩をいれる。 ◦味がよく分かるように大きく切る。

タイトル	西東京かぼちが入りゴッパパン
使用食材	かぼちが、ゴッパパン
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>西東京市産のものを使う。かぼちがは、あらめにつぶしては+α。(舌ざいの味を感じる)かぼちがは子どもも食いやさしいように甘い味つけ。大人には、チャービルをのせるのがおすすめ。ゴッパパンには、ごとうが塩をかけない。</p>

チャービル... 甘いさわやかな香り

10516 かぼちがの味を感じ

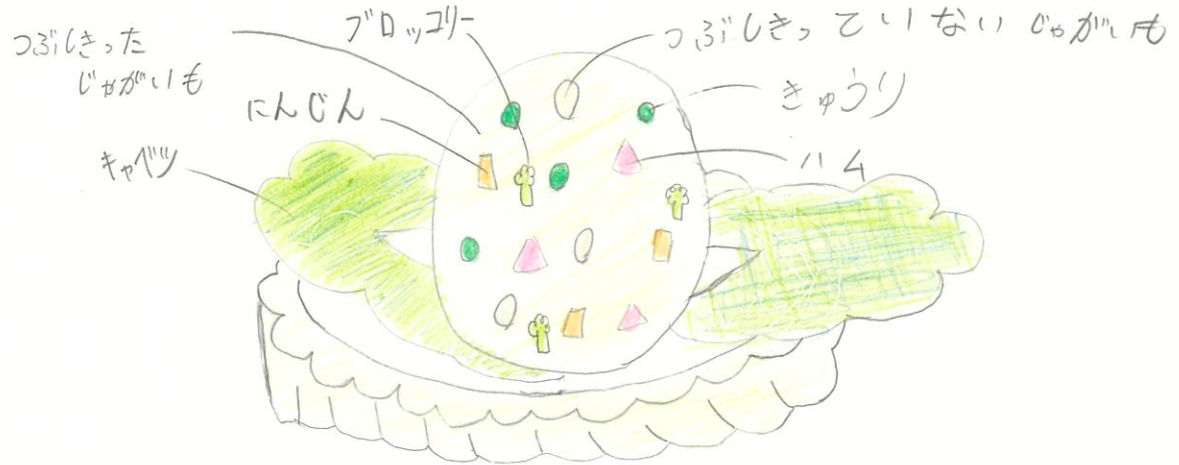
タイトル

野菜たっぷりポテトサラダタルト

使用食材

タルト生地、じゃがいも、キュウリ、キャベツ、ハム、ブロッコリー、にんじん


イラスト

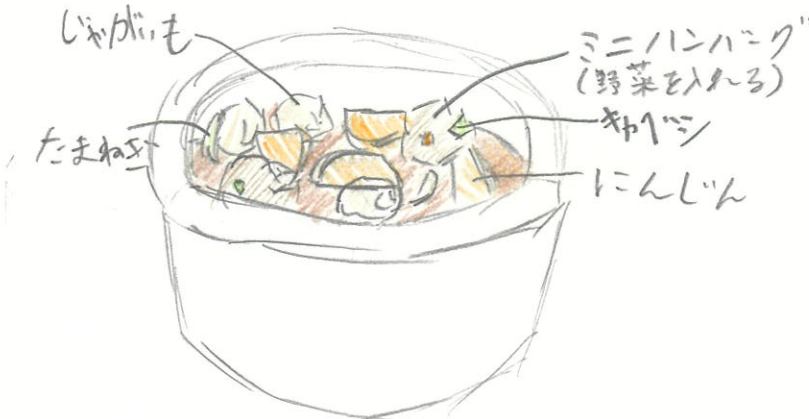


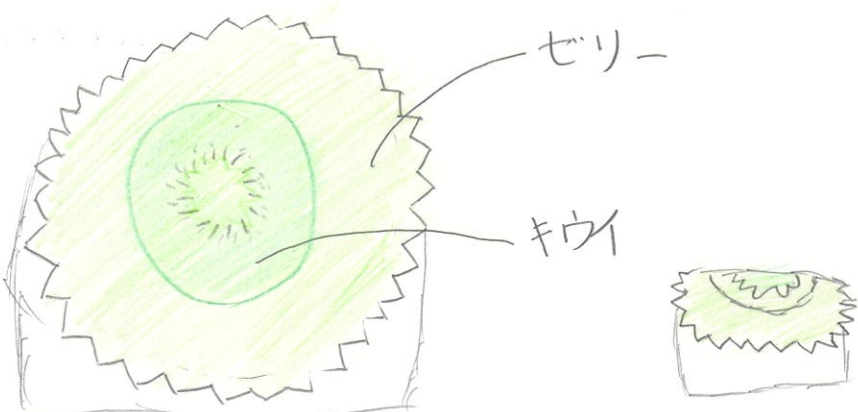
コメント

- ※味付けなども書いてね!
- ポテトサラダには、塩とこしょうもかける。
 - 西東京市の野菜を使う。
 - ポテトサラダのじゃがいもは、全てきれいたつぶしではなく、つぶしていないじゃがいもも小さくして、ポテトサラダにいれる。
 - キャベツは大きくしてタルト生地とポテトサラダの間にいれる。

タイトル	西東京 栄 養 たっふ、リうどん
使用食材	はくさい、キャベツ、たまご、にんじん、カブ、ほうれんそう
イラスト	
コメント	<p> ※味付けなども書いてね!(はんぱく) ひろがるたまご(めたまがきじゃない)全部あったかいかんじの温度、にんじんはやわらかく。 秋冬をイメージして赤や白のうつわにする、これは、ふみ がしかりとしている 風味がたつ 濃縮縮つ中 </p>

タイトル	西東京 野菜のさっぱりサラダ
使用食材	大根、キャベツ、ゆず、にんじん、レタス
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <ul style="list-style-type: none"> -大根は、食感を楽しむために、大きめに切る。 -ゆずは、細かくきざんだのと、大きいのを、二種類入れる。


タイトル	野菜た.ぷりビーフシチュー
使用食材	にんじん、キャベジ、(ハンバーグにのみえる)じゃがいも、たまねぎ、ひき肉
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 野菜のしゃ.か.んを楽しめるように大きし切る.


タイトル	まるごとキウイのゼリー
使用食材	キウイ、石臼米唐
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ゼリーにこうきく切。たキウイをのせる!

タイトル	レモンと夏野菜のクリームシチュー
使用食材	レモン汁、トウモロコシ、カボチャ、にんじん、牛肉
イラスト	
コメント	<p> ※味付けなども書いてね！ 夏野菜の中でも栄養がたかい野菜を使う。トウモロコシはバラバラに。その他は、1口サイズで切る。レモンのあはさと、クリームのかさを混ぜる。↓ (牛肉、カボチャ、にんじん) </p>

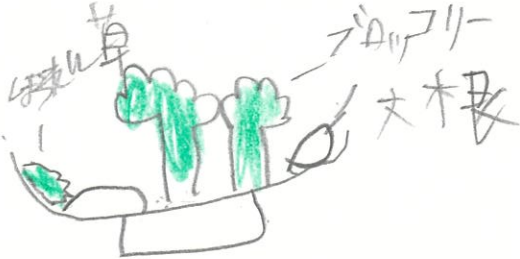
タイトル	めぐみま、ちやリフト
使用食材	キュウイ ^{、コーン} ・まっちやアイス ^{、コーン} ・チョコチップ ^{、コーン} ・ミント
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! キュウイのスッパさま、まっちやアイス4のままたが ととも味を楽しめるアイス4です。

キュウイは小さめに切ります。


タイトル	西東京 かぼちゃとさつまいもの蒸しパン
使用食材	かぼちゃ , さつまいも
イラスト	<p>かぼちゃ (きじの中)</p>  <p>さつまいも</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>さつまいもを四角にちぎって(一口サイズ)入れる。(ゴロゴロ) かぼちゃはきじをつくる時、すりつぶして入れる。 (ゴロゴロではない)</p>

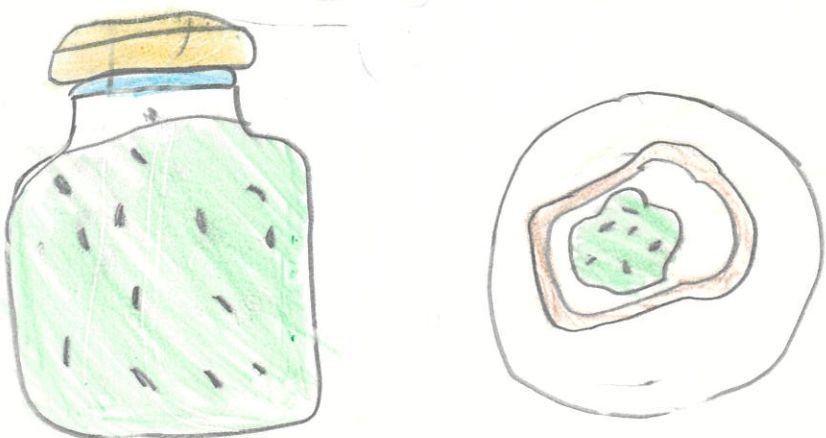
<p>タイトル</p>	<p>かさい たつぷりのみそスープ</p>
<p>使用食材</p>	<p>白菜 きゃべつ、にんじん、大木根、かぼち</p>
<p>イラスト</p>	<p>※味がちゃんとだめになっている</p> 
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>かさいときゃべつは大きめで、にんじんと大木根はよりにきる。スープはみそをよくまぜる。かぼちは、三角形にきる。白菜ときゃべつはそえるだけ。</p>



タイトル	西東京野菜、雑草サラダ
使用食材	ブロッコリー、ほうれん草、大根、ユズ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>サラダがめだつぷりに、ブロッコリーとほうれん草をまぜてめだつぷりする。(味付けは「おレモン」)</p>

タイトル	カボチャとさつまいものケーキ
使用食材	カボチャ、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>さつまいもの大きさは、1cm ~ 1.5cmくらい。 きじに、カボチャを練りこみ、中にさつまいもを入れる。 ほんのりあまく、とてもおいしいケーキ!</p>

タイトル	できたてほやほやパンプキンパイ
使用食材	かぼちゃ・にんじん・さつまいも。
イラスト	 A hand-drawn illustration of a jack-o'-lantern with a crown, surrounded by various pumpkins and vegetables like carrots and sweet potatoes. The jack-o'-lantern is yellow with triangular eyes and a jagged mouth. The crown is also yellow. There are several smaller pumpkins and carrots around it, some purple and yellow, and some orange with green tops.
コメント	※味付けなども書いてね! 顔のところは、かぼちゃで、おうかんがさつまいもと、にんじんなど。目と口と鼻は、チョコレート。

タイトル	キウイジャム
使用食材	キウイ(4個) 石臼米糖(125g) レモン汁(大さじ1)
イラスト	 <p>The illustration shows a glass jar with a wooden lid, filled with green jam and small black seeds. To the right is a cross-section of a kiwi fruit, showing the green flesh with black seeds and the brown skin. The drawing is done in a simple, sketchy style with colored pencils or markers.</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>「アヲのココロ」という本を見て思いつきました。ジャムにするので、形があるから、きずかっ^入てい^るキウイ、まだ全部使えます。</p>

タイトル	秋、冬野菜のぼろちゃんかぼちゃグラタン
使用食材	ぼろちゃんかぼちゃ、にんじん、玉ねぎ、ベーコン、おまいも、とろけるチーズ、ホワイトソース、パセリ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>ぼろちゃんかぼちゃは<u>小さじ</u>なので、オーブンなど火焚くのが早く、<u>調理しやすい</u>です。そしてかぼちゃの中身をくりぬき、<u>器にし</u>、<u>ジャック・オ・ランタン</u>にするこじで<u>ハロウィン感</u>がでます。それに味付けに、<u>チーズとホワイトソース</u>を入れることで、<u>秋冬野菜の味がひきま</u>なめなが食感になります。</p>

<p>タイトル</p>	<p>さつまいも、かぼちゃ、きゃべつのゴロゴロ野菜</p>
<p>使用食材</p>	<p>さつまいも、かぼちゃ、きゃべつ</p>
<p>イラスト</p>	<p>かぼちゃ</p> <p>きゃべつ</p> <p>さつまいも</p> <p>さつまいものかわ</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！ さつまいもが、かぼちゃのあまみと、きゃべつのほろろ感をイメージしてズリ ました。 さつまいもをくりぬいてかたてでもてるようにしました。 きゃべつはせん切り、かぼちゃと、さつまいもは、七かくブロック形に。</p>

タイトル	くたものたぶりピザ
使用食材	ようなしりんご、かき、いちじく、はちみつ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ やがなくてもおいしいけど、やるといかにおいしいことをしてほしい。はちみつひあまさをます。

<p>タイトル</p>	<p>アレルギーおしつをつかあないおみくじケーキ</p>
<p>使用食材</p>	<p>さつまいも、ハチミツ ◦こめこ かぼちゃ } パウダー ◦油 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! かぼちゃとさつまいもとニンジンパウダーで味つけ、きじにねりこむ。 (あたりは、☆形 ではないはずれは×か△形)</p>

タイトル	おいしいスープ
使用食材	さつまいも、カボチャ、にんじん、チーズ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>チーズは小さめで、カボチャとにんじんは大きく切て、さつまいもは、太さ5cmぐらいに切かる。味付けはとくにないけど甘めです。</p>

タイトル	サクサク デザートピザ!
使用食材	キウイ、みかんりんご(ソース)(パイ生地)
イラスト	<p>みかん</p> <p>ここには ソースを かけない (→がよくなるかも)</p> <p>みかん ソース キウイ (サクサク生地)</p> <p>リンゴのソースが かかっている</p> <p>キウイ</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>フルーツピザで、パイ生地のようなサクサクの皮です。 サクサクしていて、フルーツの甘い味が倉へっていて かんじりよっなピザをイメージしました。</p>

タイトル	冬野菜のペペロソチーノ
使用食材	パスタ・ブロッコリー・にんにく・れんこん・マッシュルーム・にんじん・鷹の爪
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>味付け…塩、胡椒 適量</p> <p>2人分の材料…パスタ200g ブロッコリー2分の1個 にんにく1片 オリーブオイル大さじ2</p> <p>れんこん1節 マッシュルーム4個 鷹の爪1個 にんじん 3分の1個</p> <p>にんじんは小さく切る。れんこんやマッシュルームはうすく切る。ブロッコリーは一口サイズで食べやすいサイズにする。</p>

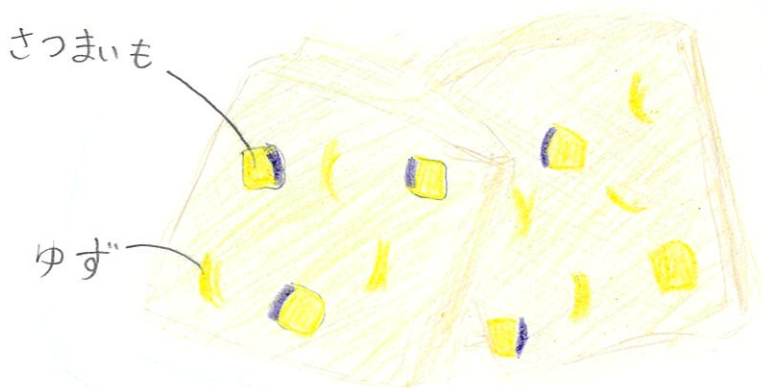
タイトル	西東京大学芋風プリン
使用食材	◦さつまいも ◦さとう(ブリュレ) ◦黒ごま ◦こなごとう ◦牛しゅう ◦たまご
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 食かん(ブリュレ)がカリカリしすぎない。大学芋、ほくそぎいの味を生かすため、さとう少なめ プリンは固め。少しねっとりした感じ。

タイトル	西東京、えいようたっかう、パソフキンサラダ
使用食材	かぼちゃ、キャベツ、さつまいも、だいこん、ブロッコリー
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ ・たねいっしょソース ・えいようたっかう、りを元気にする

タイトル	西東京イエローパイ [!] とイエローポスター ^{=ジュ!}
使用食材	さつまいも、かぼちゃ、パイ生地、マシュマロ、チョコ
イラスト	<p> はちま パイ生地 チョコ # # つけあわせのマシュマロ かぼちゃのかき さつまいもがはちまのすりつぶしペースト 上にチーズをのける かぼちゃのかき さつまいもがはちまのすりつぶしペースト ペースト マシュマロ チョコ さつまいもがはちまのすりつぶしペースト (中の図) </p>
コメント	<p> ※味付けなども書いてね! マシュマロはやく。(むずかしかったらそのまま) パイはペーストにさとうを入れず、さつまいものかきを楽しむ。味変した かったらマシュマロといっしょにたべて甘くする。ポスターのペ ーストには塩を入れ甘じゅうはくする。チーズはかりかり)にして まくのようにする。 </p>

<p>タイトル</p>	<p>なつやすみのうめあえ</p>
<p>使用食材</p>	<p>うめ、オクラ、とまと、なす、きゅうり</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! 味付け、しょうゆ、しお うめをこまかく切、てのける</p>

タイトル	もんやさいのろろスーフの
使用食材	にんじん かぼちゃ じゃがいも きのこと
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! やさいを4こつたにおいしいスーフをつくりま した。大きくやさいをきるとおれさがあって、つ たあるとおもいます。

タイトル	ゆずとさつまいものパウンドケーキ
使用食材	ゆず、さつまいも、パウンドケーキの生地
イラスト	 <p>さつまいも</p> <p>ゆず</p>
コメント	※味付けなども書いてね! 西東京市産の果物をたくさん使い、よく味わせるように大きく切る。 さつまいもは皮つきでエコにする。

タイトル

西東京果肉たっぷりキウイジュース

使用食材

キウイフルーツ・レモン・はちみつ・たんぽぽ水

イラスト

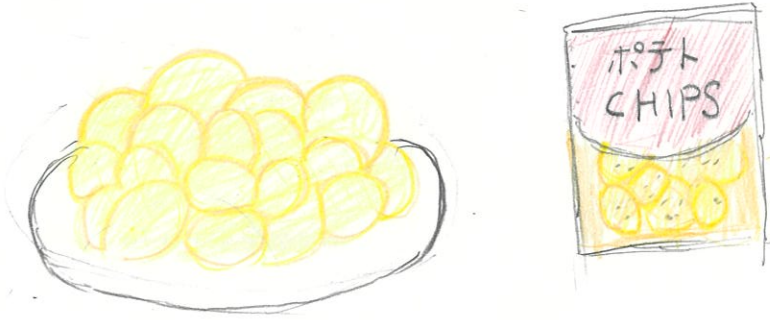


コメント

※味付けなども書いてね!

キウイフルーツをまずフォークやミキサーでキウイをつぶしておじつにします!
レモンもキウイといっしょにナリます! 食欠み物はたんぽぽ水でたの
しんでください。コップもいれください。ストローはクビオカとかを飲む
ストローがおねがいします。

<p>タイトル</p>	<p>ほうれん草おしパン</p>
<p>使用食材</p>	<p>ほうれん草、たまご、小麦粉、牛乳、サラダ油</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！ ・ほうれん草がにがてなトモおしパンとかでほうれん草もにがてなトモかんぱんを食べれるようになる。</p>


タイトル	シンプルポテトチップス
使用食材	じゃがいも(1.2個) 塩
イラスト	 A hand-drawn illustration showing a white plate filled with yellow, circular potato chips. To the right of the plate is a small, rectangular bag of potato chips. The bag is pink and yellow, with the Japanese text 'ポテト' (Potato) and 'CHIPS' written on it. The bag also shows a small illustration of the chips inside.
コメント	※味付けなども書いてね! 味付けは塩でみんなが好きなじゃがいもを使いました。 ランキングで好きな野菜ランキング子どもも大人も1位。

タイトル	さつまいもとかぼちゃの ^{カスタードクリームがけ} タルト
使用食材	さつまいも、かぼちゃ、タルト生地、カスタードクリーム、クッキー生地
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ さつまいもとかぼちゃをませつ、やつの中に ^{カスタード} クリームが入っている。上からカスタードクリームをかける。カスタードクリームの上にハートのクッキーをのせる

タイトル	元気いっぱい 西東京 ジャガイモだんご
使用食材	ジャガイモ、チーズ、すりごま、にんじん
イラスト	<p>①ジャガイモとにんじんをゆでる。</p> <p>②ジャガイモとにんじんをつぶす。</p> <p>③くず粉とすりごまを②に入れて混ぜる。</p> <p>④丸くまとめ、中にとけないチーズを入れる。</p> <p>⑤バターをとかしてやく。</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>トマトやブロッコリなど、色どりのよいものを入れる。</p>



タイトル	しゅわしゅわ! 旬の果物ゼリー
使用食材	炭酸水、さくらんぼ、ナタデココ、キウイフルーツ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 炭酸水でしゅわしゅわにする。 果物を大きく切る。

タイトル	キャベシとコーンのハンバーグ
使用食材	キャベシとコーン(ペーコ)ハンバーグの肉たね
イラスト	 <p>(黒)たね → 中にはキャベシとコーン(ペーコ)</p>
コメント	※味付けなども書いてね! たねは少しお好み コーンも好きと好きおまじからおまじにくたると思う

タイトル	やさしいたっぷりケーキ
使用食材	バナナ、はくさい、たまご、りんご、スポンジ、キャベツ、いちご、クリーム
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>全体をあまく。 全ぶをどかしてやる</p>

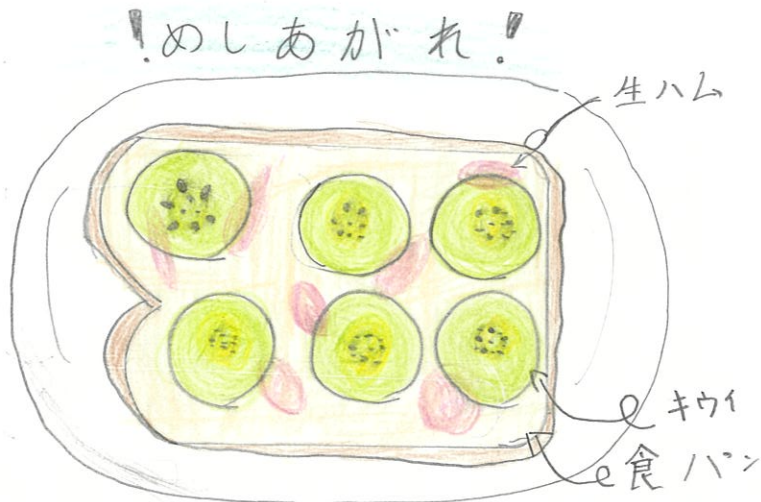
タイトル

ぜいたく生ハム キウイパン

使用食材

食パン・キウイフルーツ・生ハム

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!


生ハムを糸田かく手でちぎってキウイの上などに乗せる!


小さな子が食べるというより大人向けの口味です。おはっはっはっ!


食パンは売ってありません...! 間かきをあけてキウイを置きます!

! (1 1)
Yeah!

タイトル	ゆずとおかんたっぷりプディング
使用食材	ゆず、みかん、まんごー、ホイップ、クリーム、ゼリー
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>ゆずを使ってゼリーや、おろし。おかんて、ホイップクリームを かわち つくったり、そのままのせたりします。ゆずのはさ とみかんのあまさ、そしてマngoーのさっぱりさがおい しいプディング。ゆずというしゃんぐたものからでいます</p>

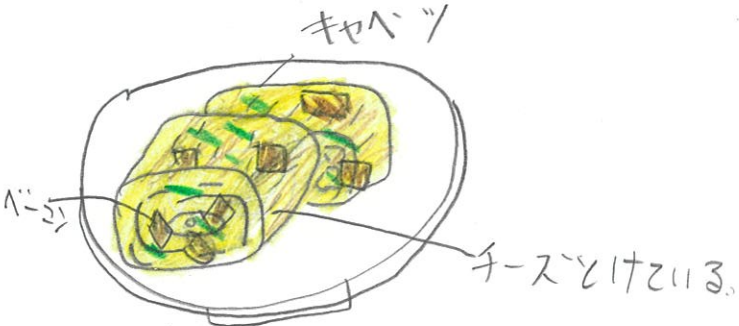
タイトル	びわ・ゼリーとカボチャのアイス
使用食材	びわ・ゼリー・カボチャ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>びわが「くちサイズ」に入っていて、(ゴロゴロ) びわ味のゼリー!!</p> <p>カボチャは一回ゆでてかきをはいてください!</p>

タイトル	重力牛物さつまいもカップケーキ
使用食材	さつまいも、チョコ
イラスト	 <p>チョコ チョコ(他、ゴマ)</p>
コメント	※味付けなども書いてね！ かわいい重力牛物のデザインと、さつまいもをつかった カップケーキ。 他のさつまいもを使うといいかわりません。

タイトル	さつまいもとかぼちゃのコロコロコロッケ
使用食材	さつまいも、かぼちゃ、じゃがいも
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ さつまいもと、かぼちゃは大きく切る。 じゃがいもは、ふ、つうのコロッケの大きさ。

タイトル	ゴ ^ロ ッと貝だくさんスープ。
使用食材	にんじん、キャベツ、たまねぎ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ ゴロッとしたかじりにするために、 やさしい大きめ。

タイトル	カラフルピラフ
使用食材	米、コーン、いちご、りんご、バナナ、さつまいも、
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 塩、コショウ、コンソメ、バター。

タイトル	ベーコンとチーズのたまご焼き。
使用食材	ベーコン(お好み) キャベツ チーズ(お好み) たまご(2こ)
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! しょうゆ、塩、ソースなど チーズかどろとしていっておいしいです。 キャベツ キャベツもおいしいです。 レンジでチンするよりチーズかどけておいしいです。

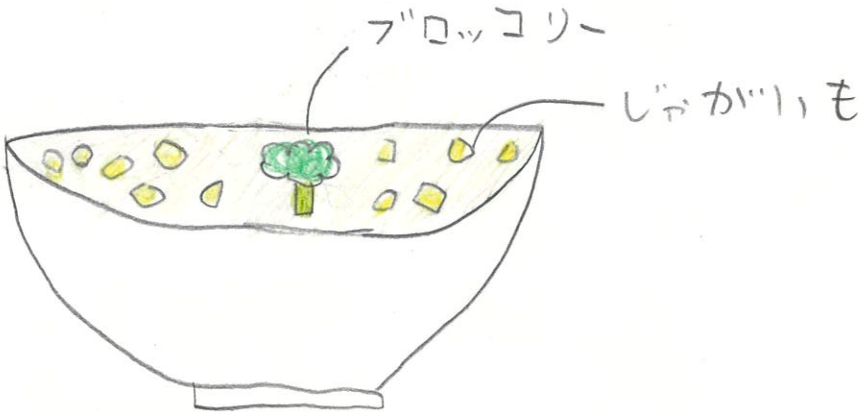
タイトル	野菜(い) は〇〇)サンドイッチ
使用食材	とまろきやべつ、はま、チーズ、パン、ケチャップ マヨネーズ
イラスト	<p>完成後</p> <p>4つに切る</p> <p>パン</p> <p>トマト</p> <p>キャベツ</p> <p>チーズ</p> <p>オーロラソース</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>オーロラソースが"こぼれ"ないようにすると ゲームみたいで楽しくいじりながら野菜 をたべれとゲームしながら食べるとかんかたにならな</p>

タイトル	野菜にくまん(ミニ)
使用食材	ぶた肉・ポーマン キャベツ - にんじん - かめ(肉まん)
イラスト	<p><中></p> <p>キャベツ</p> <p>かめ</p> <p>にんじん</p> <p>ポーマン</p> <p><外></p> <p>せやきめつける</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>やさしい ⇒ 夕め (シヤキシヤキにふるふうに)</p> <p>やさしいのサボイ ⇒ 夕め (//)</p> <p>サイズ ⇒ 5 cm ぐらい (5 × 5)</p>

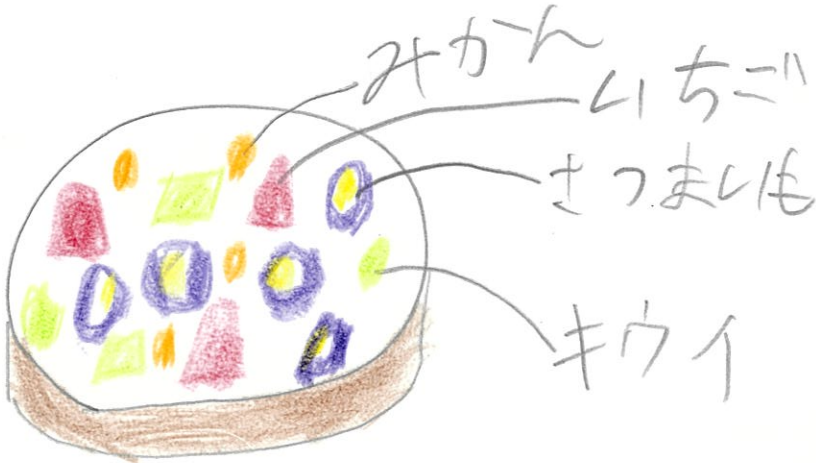
タイトル	グツグツグラタン
使用食材	チーズ、だいこん、はくさい、ブロッコリー、玉ねぎ、マカロニ、パセリ
イラスト	<p>ブロッコリー</p> <p>チーズが上にのっている。</p> <p>マカロニ</p> <p>パセリ</p> <p>玉ねぎ</p> <p>はくさい</p> <p>だいこん</p> <p>キウイ</p> <p>だいこんが中にのっている。</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>だいこん、はくさい、玉ねぎは、下のところにいれる。</p> <p>・パセリを上のにのける。</p> <p>・キウイをデザートとしてかける。</p>


・味付けは、塩を少しだけ。

タイトル	にんじんとじゃがいもパンの丸
使用食材	にんじん、じゃがいも、人参
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 立体のパンでマッシュポテトの上にじゃがいも、人参をのせる。

タイトル	じゃがいもとブロッコリーのポテトサラタのうスープ
使用食材	じゃがいも、ブロッコリー
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ロネイ付けはバターとしおです。作る時のポイントは、じゃがいもをつぶす時に少しじゃがいものかけらをのこしてじゃがいものしゃんも楽しむ。ブロッコリーは半分に切ります。

<p>タイトル</p>	<p>花のリゾット</p>
<p>使用食材</p>	<p>かぼちゃ・キャベツ・にんじん・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!</p> <p>牛乳の「コク」がおいしい!!</p> <p>全体的にかぼちゃあじ チーズはしっかりあふいる。</p> <p>どの花にととえるか はあなたしたい!!</p>

<p>タイトル</p>	<p>ゆずのレアチーズケーキフルーツのせ</p>
<p>使用食材</p>	<p>ゆず、クリームチーズ、生クリーム、ヨーグルト、レモン汁、砂糖、ゼラチン、ビスケット、いちご、みかん、キウイ</p>
<p>イラスト</p>	 <p>みかん いちご さつまいも キウイ</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! レモン汁のかき混ぜにゆずの汁をつろおの がポイント。 フルーツとら、はりにさつまいもも。</p>

タイトル	かぼちゃのころころシチュードリア
使用食材	かぼちゃ、ほうれん草、たまねぎ、ブロッコリー、チーズ、お米
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <ul style="list-style-type: none"> ・チーズは、少しこげ目をつける。 ・ブロッコリー・たまねぎ ・かぼちゃはツレスキめにカット。 ・ほうれん草などは、少しちぎりにカット ・たまねぎはとけてもOK。

タイトル

西東京市 めぐみちゃん タルト

使用食材

さつまいも、牛乳、バター、卵黄、ハチミツ、生クリーム

イラスト




コメント


※味付けなども書いてね！
西東京市産のさつまいもをつかう！
さつまいもは、食感が少し残るくらい。
上に小さく切ったさつまいもをのせる！


タイトル	さつまいもとかぼちゃののうこうプリンアラモード
使用食材	イチゴ、生クリーム、かぼちゃ、さつまいも(メロン、ミカン) かざりなので変こうもOK!
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! こかすカラメルがポイント! スプーンでパツてあてたべるのがたのしい プリンはさつまいもとかぼちゃをすこしゆいれるようにすこしくささいかにき、たものをまざる。


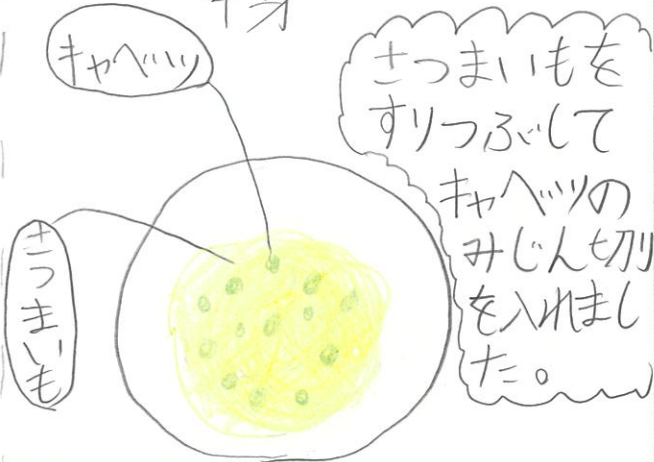
タイトル	西東京野菜さん汁
使用食材	だいこん・はくさい・ぶた肉 かぼちゃ・にんじん・きざげつ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 西東京市の野菜をたくさんつかう。 1つ1つの材料の味がよく味あまるように 切る。

タイトル	コンソメスープ
使用食材	ニンジン、カブ、大根、ベーコン、カブの葉、大根の葉、コンソメスープの素、塩、ブラックペッパー
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>ベーコンを火炙りしてからコンソメスープで野菜を煮る。最後にカブと大根の葉をちらして塩とブラックペッパーで味付け。しゃんの野菜をつがっている。</p>

タイトル	ねっちばうしょうぼろ
使用食材	キウイ、レモン、塩、ゆづ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! すっぴんあま

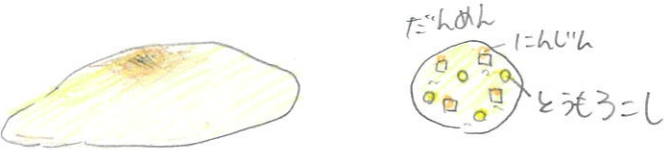
タイトル	バニラアイスイチゴをのせて!!
使用食材	バニラアイス イチゴ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね!

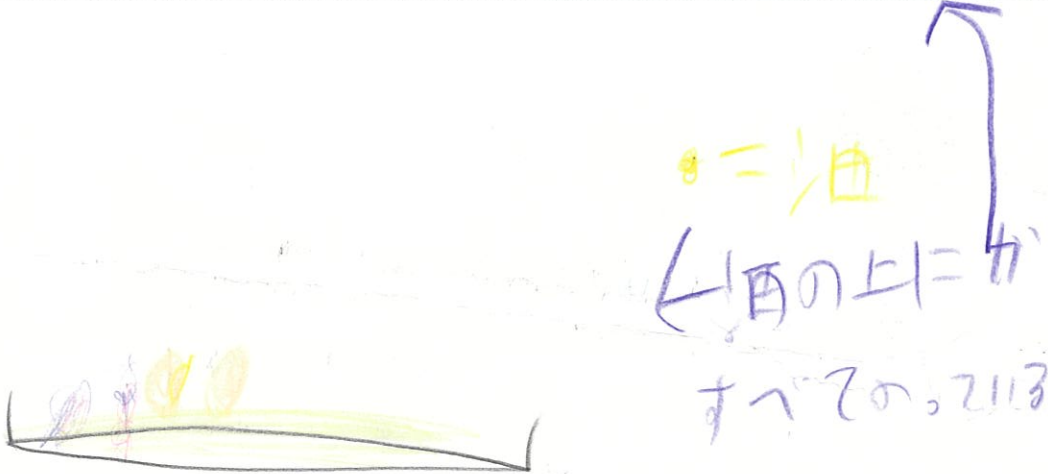
タイトル	野菜包み サンド
使用食材	ハク・キャベツ・サツマイモおろし
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 野菜をハクとキャベツで包みます

タイトル	
使用食材	さつまいも、キャベツ、きょうしの皮
イラスト	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>見た目</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>中身</p>  </div> </div>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>バター、砂糖、で味付けをします。</p>

タイトル	西東京 さつまいもとかぼちかの ^{ほかほか} スープ
使用食材	さつまいも・かぼちか・にんじん・玉ねぎ ^い 水・コンソメ・しおこしょう
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 玉ねぎ・にんじんは1cm角に(たべれる所はっかう) かぼちかとさつまいもはがおもいれて下まで煮る たべでかさいをいれ て めてひたす(水に)... そして味付けをして少しにする(おわで)

↑
 しおこしょう・コンソメで
 さつまいもかぼちかの味を味わえるおに^り 完成!!

タイトル	シャキシャキスイートポテト
使用食材	さつまいも (スイートポテト) (かぼちゃ) とうもろこし 1人じん
イラスト	 <p>The illustration shows two items. On the left is a whole sweet potato, drawn with yellow and orange shading. On the right is a corn kernel, drawn as a circle with yellow and orange dots inside, representing the kernels. Labels in Japanese are written next to the items: 'だんごん' (dango) above the corn kernel, '1人じん' (1 person portion) to its right, and 'とうもろこし' (corn) below it.</p>
コメント	※味付けなども書いてね! とうもろこしと1人じんは軽くゆでてシャキシャキ感を出す。 かき味でさつまいもとかぼちゃをまぜて作る。(できれば) 1人じんは、小さく切る。

タイトル	アヒージョ
使用食材	エッまりモ、油、油、タコ、しお、シカガイモ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! エッまりモのままです、少しのしおで、エッまり 本じっけ。

<p>タイトル</p>	<p>フルーツパフェ</p>
<p>使用食材</p>	<p>ブルーベリー、キウイフルーツ、ゴアラのマーチ、イチゴ、バナナ、生クリーム</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! いろいろな</p>

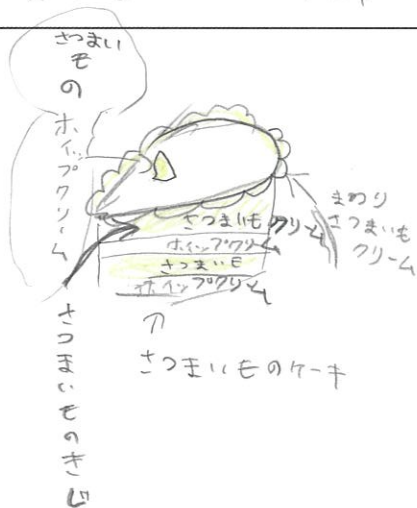
タイトル

西東京 さつまいもとかぼちゃのケーキ

使用食材

さつまいも かぼちゃ

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

ほんらいの
かぼちゃとさつまいもの味を生かしたケーキ
かぼちゃやさつまいものおいしさを知ってもらおう。

タイトル	西東京キャベツお好み焼き
使用食材	キャベツ、さつまいも、大根、チーズ、お好み ^み 焼きの材料
イラスト	<p> キャベツ さつまいも 大根 </p>
コメント	<p> ※味付けなども書いてね！ 西東京市のキャベツをたくさん使う。 ソース・マヨネーズで味付けをする。 </p>

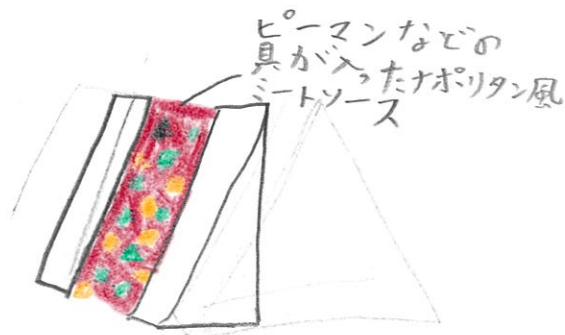
タイトル

ナポリタン風ミートソースサンドイッチ

使用食材

玉ねぎ、ピーマン、人参、豚ひき肉、食パン

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

- ・ケチャップやトマトペーストなど、ナポリタン風の味つけにする。
- ・野菜は西東京市のものをつかう。
- ・具材は1cmほどに切る。

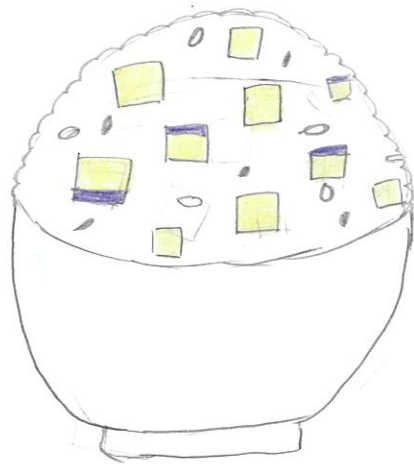
タイトル

ごろごろさつまいもご飯

使用食材

サツマイモ、お米、酒、塩、水、黒ゴマ

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

さつまいものあましが広がるように大きめに切る。
さつまいもをたくさん入れる。
最後に黒ゴマを少しかける。

タイトル

西東京 アヒージョ

使用食材

ニンジン ブロッコリー キャベツ ニンニク ソーセージ
オリーブオイル

イラスト




コメント

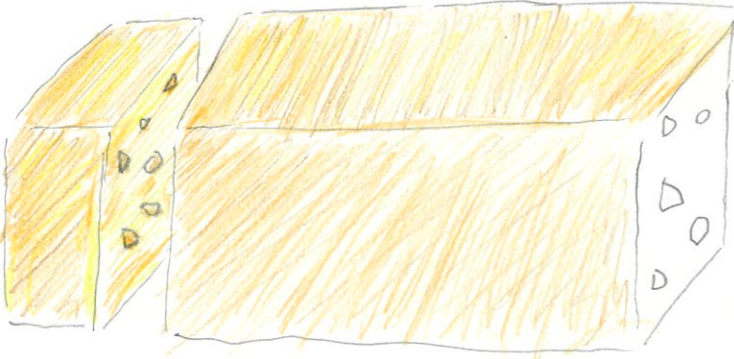
※味付けなども書いてね！ 西東京の野菜を3つ使った

アヒージョ ソーセージに切りこみを入れたら野菜の味がさらにしみる
グラックペッパーをぶると

スパイシーさがさらに野菜にもスパイシーな
味がしみる一品。

11560

タイトル	秋野菜サラダパスタ
使用食材	さつまいも、ブロッコリー、トマト、かぼちゃ、にんじん、パセリ、パスタ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ パスタに秋野菜のサラダをのせる。 パセリのみじん切りをふりかける。

タイトル	かぼちゃとにんじんのしっとりパウンドケーキ
使用食材	かぼちゃ、にんじん。
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! おさとうはひかえめて味付けしてください。

タイトル

里野菜たっぷりリッチュー

使用食材

がぼちゅ、にんじん、ほうレン草、カブ、とり肉、じゃがいも

具をへんごうしてもOK!

イラスト



コメント


※味付けなども書いてね!

西東京の里野菜をたくさん使う!

がぼちゅやじゃがいもの皮はのこす!

しおこしょう、コソメも使う!

とり肉をソーセージ
にしてもおいしい!

タイトル	かぼちのチーズ焼き
使用食材	かぼち、チーズ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! かぼちを一口サイズにカットして、 チーズをかけたやく。←オーブントースターか 電子レンジ