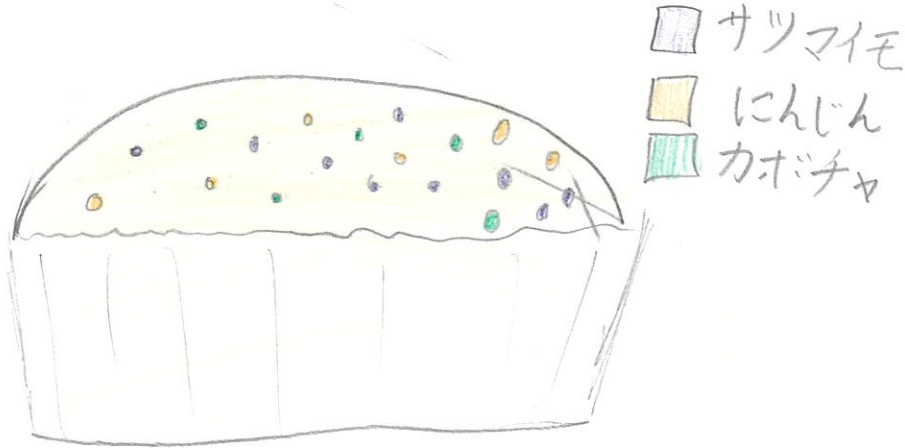


<p>タイトル</p>	<p>西条家 野菜たっぷりじゃが芋のバター焼き。</p>
<p>使用食材</p>	<p>じゃがいも、キャベツ、にんじん、カブ、^{もやし}バター</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! 少しバター味 <u>アレンジ</u> しょう油をかける</p>

タイトル	西東京野菜たっぷりカレーライス
使用食材	ごはん、カレー、さつまいも、かぼち、なす、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ブロッコリー、ひき肉、リンご、かぶ、ハチミツ
イラスト	<p> カルー ひき肉をまぜる にんじん ブロッコリー たくさん やさいをいれる なす さつまいも かぼち じゃがいも リンごをまぜる たまねぎ かぶ ハチミツ </p>
コメント	<p> ※味付けなども書いてね! 1年生でも食べられるようにカレーを甘めにつくる。やさしいかにかてな子でも半分くらい食べてもらうためにさつまいもなどを入れて全ての子にやさしいか、入るよう少し小さめに切る。ルーとひき肉はまぜる。やさしいをい、はい入れるからぜひ食べてほしい。ハチミツルーに少し入れる。 </p>

タイトル	西東京野菜 むしパン
使用食材	サツマイモ・にんじん・カボチャ
イラスト	 <p>■ サツマイモ ■ にんじん ■ カボチャ</p>
コメント	※味付けなども書いてね! 色はこの色にしなくていいです。 味付けは、ちょっとしょっぱくしてください。 ほかは、ふつうの作り方でいいです

<p>タイトル</p>	<p>パリパリ! キウイフルーツあめ</p>
<p>使用食材</p>	<p>キウイフルーツ、さとう(とろろ)</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! パリパリめ、うちに食べるにはきつ、食直前まで氷にとろろにしまっておくことが大切です。 キウイフルーツのあまは、がりにがてなめても、さとうをかいたあめにすればおいしく食べられるのではないかと考えました。</p>

タイトル 濃厚!なめらかかぼちゃプリン

使用食材 はんじん・かぼちゃ・かぼちゃのたね・生クリーム・クッキーのこな・プリンのもと(皿)・チョコペースト・おばけとかぼちゃのクッキーのかた

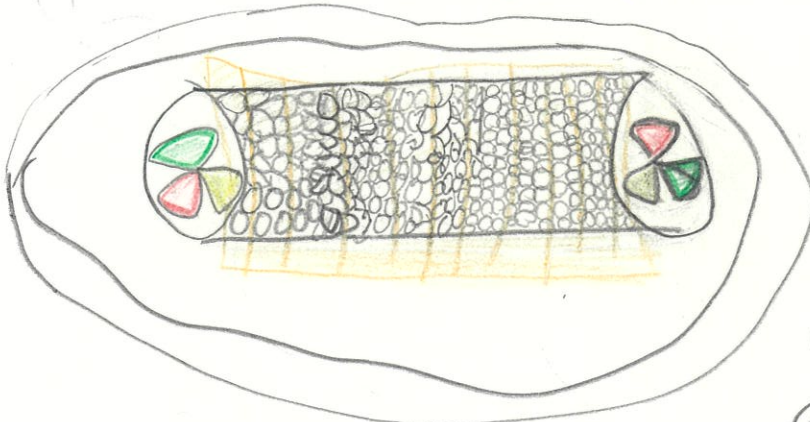


コメント ※味付けなども書いてね!
ハロウィン風のプリンです。西東京市のさつま
まりもりにはんじん・かぼちゃ・かぼちゃのたねを使いま
す。プリンのみなめらかさと、クッキーのさくさくさがマ
チします。このまりの形々にわいた戸分は、こはしいです。

さつままりも

タイトル	西東京市キョ〜、とやさしいパスタ
使用食材	にんじん、ほうれん草、キャベツ、しめじ、ベーコン
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"> ・あじっけは、しおあじ。 ・にんじんは、たべやすいようにこまかくきる。

タイトル	ほしいうりカレー
使用食材	(にんじん) (じゃがいも) (ぶり) (ピーナズ)
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>にんじんとじゃがいものくみあわせでしたべて ほしいがる大きくとかる。</p>

タイトル	まるごとねりまき
使用食材	さんかく きんかく たまご きゅうり スワロ たたき まるごと サーマン すめし
イラスト	 <p> ■ たまご ■ きゅうり ■ わにカマ ■ まるごと ■ サーマン ○ すめしごぼん ○ おきら </p> <p>おめ</p>
コメント	※味付けなども書いてね! すめしをまんべんまくのりにつける。 ぐざいをさんかくにきるのよいじしながばら きること!!。


タイトル	野菜ごろごろミックスサラダ
使用食材	にんじん、きゅうり、とうもろこし、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>しお、すなどできりしすはなくなるよ氷口未つけする。(すはよくなりすぎないように)</p> <p>にんじん、きゅうりは四角く切る。</p> <p>それいがりなそのまま</p>

タイトル	夏野菜のカラフル天ぷら
使用食材	ナス、オクラ、ズッキーニ、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>。色のきれいな夏野菜を使ってカラフルな天ぷらにしました。</p> <p>。カレーこをまぜたしおをつけて食べるのがおすすめです。</p>


タイトル	さつまいもたっぷりアイス
使用食材	さつまいも・チョコ・アーモンド
イラスト	<p> アーモンド → さつまいもアイス チョコ コーブ いもせんべい アーモンド いもけんぴ アーモンド </p>
コメント	※味付けなども書いてね！ いもせんべいといもけんぴは大きめに 入れる。アーモンドは大きめにする。

<p>タイトル</p>	<p>野菜もろもろ西東京カレー</p>
<p>使用食材</p>	<p>にんじん、ブロッコリー、じゃがいも、カレー、白米</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! <u>にんじん、ブロッコリー、じゃがいも</u>は食べやすいように小さく切るといい。 <u>1つ1つの材料の味も味あえるように大きい野菜も入れる。</u> <u>西東京市の野菜をなるべく多く使う。</u></p>

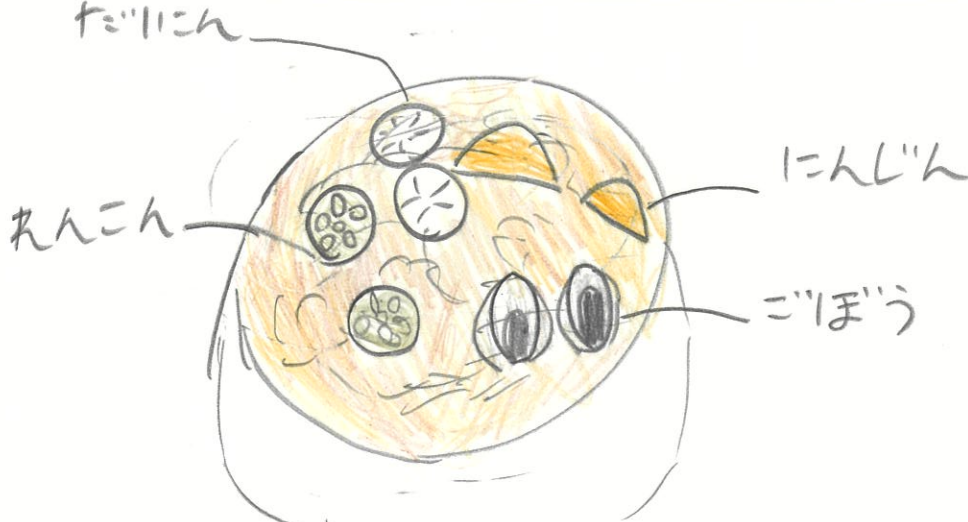
タイトル	西東京市けんごうスープ
使用食材	にんじん、トマト、コマツナ、フィッシュ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね！ トマトは、けんごうに良いため入れる。 ※野菜をこまかくきりすぎない。</p>

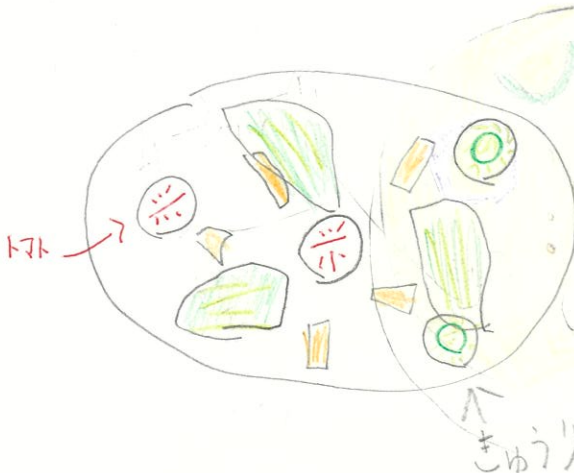

タイトル	糸糸たぶぷりサラダ
使用食材	キゃベツ、さつまいも、だいこん、キャ、にんじん
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p><u>味付けは、しおと、ドレッシング。</u></p> <p><u>1つ1つをなるべく、大きく切って、おいしくあじわってほしいです。</u></p>

フ、ロ、リ、ー

タイトル	西東京のいい野苺菜グラタン
使用食材	じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、鳥にく
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! チーズとホワイトソースでクリーミーな味つけ。 たくさん野苺菜を入れて野苺菜のおいし さを感じられるように。マカロニも入れる。


タイトル	野菜とベーコンのスパゲッティ
使用食材	キャベツ、にんじん、ベーコン
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 塩こしょうで味つけする。 にんじんをやわらかくする。

タイトル	冬野菜を使ったときごはん
使用食材	れんこん、たけのこ、ごぼう、たんぱん、りんご
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>野菜などは、食感がいいように大きく切る。 ごはんをふっくらするようにたく。</p>

<p>タイトル</p>	<p>西東京にんじんサラダ²</p>	<p>にんじンドレッシング¹</p>
<p>使用食材</p>	<p>にんじん、キャベツ、トマト、きゅうり</p>	<p>にんじん、ごま、とうもろこし</p>
<p>イラスト</p>		
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! サラダにはちょっとしおを 入れる。ドレッシングを ぜんたいに</p>	<p>あまくにんじんとごまの おりあきを3:1ぐらいにする。 ごまをすりつぶしてからドレッシングにする。</p>

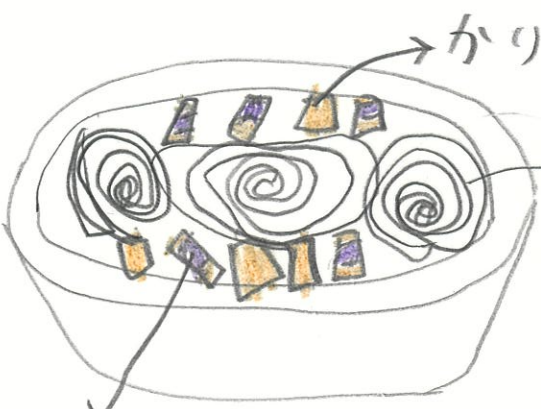
<p>タイトル</p>	<p>ぐだばいグラタン</p>
<p>使用食材</p>	<p>えび、かぼち、さつまいも、ブロッコリー、チーズ</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>食へばいすいかにあらかしある。 西東京市の野菜を使う。</p>

タイトル	かぼ'ち'ャニョッキのほうれん草とクリーム
使用食材	かぼ'ち'ャ、ほうれん草
イラスト	 <p>クリームソース</p> <p>ほうれん草</p> <p>かぼ'ち'ャニョッキ</p>
コメント	※味付けなども書いてね! クリームソースに少しチーズを入れて塩味を出すとおいしくなりそう。

タイトル	西東京チュモッパ (韓国のおにぎり)
使用食材	お米・大木昆(たくあん)白菜(はくさいのものかきむち)
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>さいきんはやりのチュモッパ 小さいのよりにきりで子どももたべやすい</p>

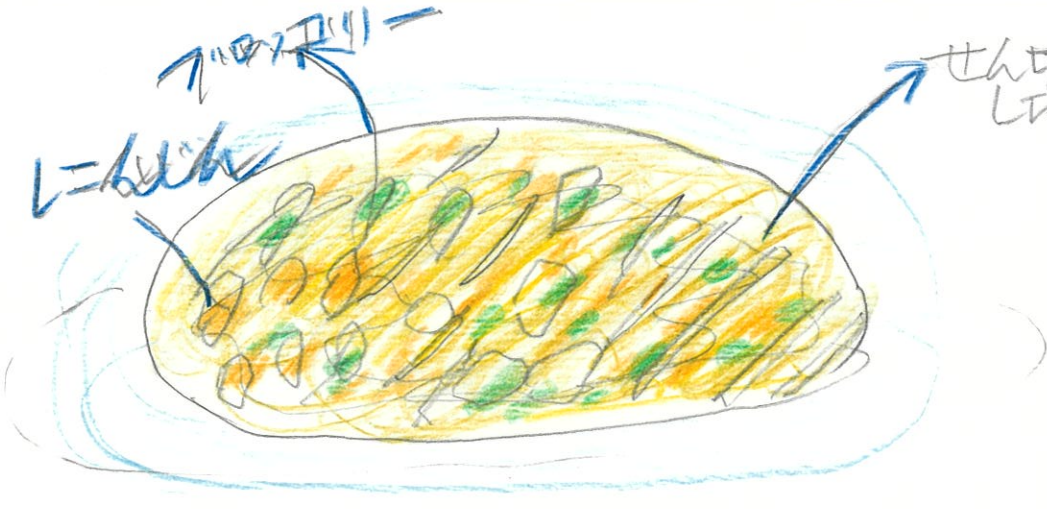
タイトル	西東京秋冬野菜のカレー
使用食材	かぼちゃ、さつまいも、にんじん、ぶた肉
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>にんじんは花形に切る。西東京の野菜をできるだけ使う。</p>


タイトル	大根がさいみそしる
使用食材	大根、はくさい、にんじん、にんじん
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! えいようのがさいがたっぷりのスープで大根はこまかくきってはいはいと煮きくさる。

タイトル	さつまいもとかぼちゃのかりがらうどん
使用食材	さつまいも、かぼちゃ、うどん
イラスト	 <p data-bbox="925 314 1500 425">かりかりかぼちゃ</p> <p data-bbox="1133 468 1404 554">うどん</p> <p data-bbox="279 726 750 819">かりかりさつまいも</p>
コメント	<p data-bbox="279 837 582 868">※味付けなども書いてね!</p> <p data-bbox="271 880 1508 1096">かりかりとしたかぼちゃとさつまいもがしゅかくですかぼちゃとさつまいもを糸田長く煮て、あけてうどんに入ます。</p>

11376

口未は、かぼちゃとさつまいもうどんのまの口未で、かぼちゃのおたしの口未が1111です。

タイトル	野菜たっぷり。のじゃがものチーズガレット
使用食材	にんじん、じゃがいも フロッキーチーズ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>野菜をこまかくきる。少しの塩、こしょう、チーズ、かたくり粉を入れてフライパンでやく。チーズがとけておいしい。トマヤツをつけて食べるもおいしい。</p>


タイトル	カボチャとさつまいものサラダ
使用食材	カボチャ、さつまいも、にんじん
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! あまみのサラダ さつまいもはカリカリにあげる

タイトル	さつまいもとキウイのパフェ
使用食材	さつまいも、キウイフルーツ、バニラ _(アイス) 生クリーム、チョコシロップ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>秋冬野菜のさつまいもとキウイフルーツはたいらに切、2上にのっけてさいこりにチョコシロップをバニラ(アイス)にかける。したに生クリームをいれその</p>

生クリームの中にキウイフルーツをはさまる

タイトル	チーズがのったカレーうどん
使用食材	チーズ、カレー肉、ニンジン、たまねぎ、じゃがいも、ほうろく、もも、OKカレーうどん、うどんだし、めんつゆ、水、パセリ(かざり) など
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>カレーの具は、こまかく切、て、入れてください。カレーと、うどんは、<u>良く混ぜてから</u>食べてほしいです。こぼしても、<u>良いように、紙のエプロンを用意して</u>ほしいです。とてもあついと思うので、<u>気を付けて</u>ほしいです。パセリは、かざりなので、つけなくてもOKです。</p>

<p>タイトル</p>	<p>西東京産 ヘルシーマフィン</p>
<p>使用食材</p>	<p>1 1=んじん、クリームチーズ 2 さつまいも、オートミール</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! 1 1=んじんはすりおろして角切りにしてクリームチーズと混ぜる 2 さつまいもは角切りでオートミールと混ぜる。</p>

タイトル	紅芋シチュー
使用食材	キャベツ、にんじ、じゃがいも、とりにく、ブロッコリー、たまねぎ、糸いも
イラスト	 <p>いんげん じゃがいも とりにく たまねぎ キャベツ ブロッコリー</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>シチューをさつまいもの味にしてみました。キャベツに</p>

タイトル おしゃれな、レモンデッシュがけ

使用食材 レモン、レタス、ポテト、肉、パン、ソースからあげのり



コメント ※味付けなども書いてね!
 絵にはあまり書けなかったけど肉を少し多く
 したい。味は少しこいぐらいで。外人の人達も、楽し
 く食べれるように。そして日本人の人達も楽しんで食

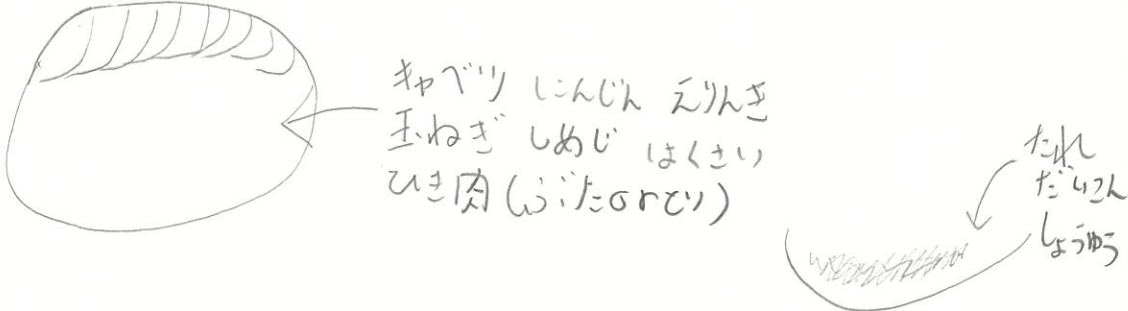
べてもらおうという思いでこの料理を書きました
 11384

タイトル	2つの味がたっぷり！パンケーキサンド
使用食材	きうい、パンケーキ、いちご、チョコクリーム、生クリーム、チョコソース
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ パンケーキをつかったいちごがたっぷりなサンドイッチ。チョコソースもついて、2つの味がたのしめる！

タイトル	西東京ドリア
使用食材	せつまいも、玉ねぎ、チーズ、ごはん
イラスト	<p>玉ねぎ</p> <p>チーズ</p> <p>ごはん</p> <p>せつまいも</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>お米を下にし、上に「チーズ」をかけて、すこし「がめ」をつける。</p> <p>せつまいもの「よ」か「が」のころのように大きめに切る。</p>


<p>タイトル</p>	<p>流れ星パフェ</p>
<p>使用食材</p>	
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! みずみずしく、すっきりするようなくだものです。 あっという間にすっきりするよにしたいです。 マンゴーアイスは月に見立て、星とさきっぽはなれぼいです! 暑いところをいしきしています。</p>

タイトル	ポテトのおむねっ
使用食材	ジャガイモ、ピーマン、にんじん、玉ねぎ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>ジャガイモをたくさんつかいます。</p> <p>できるだけぎっしり野菜をいれます。</p> <p>上にパセリをパラパラします。</p> <p>こしょうをかけます。</p> <p>チーズ"を中にいれます。</p>

タイトル	西東京野菜ぎょうぎ
使用食材	・キャベツ・玉ねぎ・にんじん・しめじ・えりんぎ ・はくさい・ひき肉(ふた回り)
イラスト	 <p> キャベツ にんじん えりんぎ 玉ねぎ しめじ はくさい ひき肉(ふた回り) </p> <p> たれ だし しょうゆ </p>
コメント	※味付けなども書いてね! 野菜をみじんぎりにする。 たれにおろしじょうゆうにする。

タイトル	西東京そぼろ大根
使用食材	にんじん、ほうれんそう、ひき肉、ねぎ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>そぼろの味を感じるうゆ口したて。 食べる人にあわせて大根のかたさを調節します。 ほうれんそうはゆどうし、ニンジンも、よくゆでて色どりがよくそえます。</p>

タイトル	ズッキーニとナスのカレーいため
使用食材	カレー粉・ズッキーニ、ナス、たまねぎ、パプリカ、ぶた肉
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>夏にぴったりなスパイシーな味と、野菜たっぷりのためものです。オリーブオイルでいため、ズッキーニとナスは、わかりに します。</p>

<p>タイトル</p>	<p>キウイ100% スムージー & カボチャゼスト</p>
<p>使用食材</p>	<p>キウイ、カボチャ、クッキーに必要なくぜい</p>
<p>イラスト</p>	<p>キウイ スムージー</p>  <p>やさしい味付け</p> <p>チョコ</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>キウイ スムージーは、かいつも、かじゅうもいれ ます。カボチャゼストは、赤ち べれる物の方がいいです。(やさしい味) かんていも食</p>

<p>タイトル</p>	<p>野菜たっぷり春巻き</p>
<p>使用食材</p>	<p>にんじん、シュンギク、ハクサイ、豚肉、サツマイモ</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! にんじんは糸鼻切り シュンギクは4等分 豚肉は糸鼻切り 豚肉は下味にしょう油とお酒 サツマイモはなうし切り (小皿でおすとしょう油) ハクサイは糸鼻切り</p>

タイトル	旬の野菜がたっぷり めぐみちゃんピザ
使用食材	チーズ、キャベツ、キュウリ、ハム、トマト、ベーコン、ピザ生地、にんじん
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! めぐみちゃんが主役としたピザ。 旬の野菜を2つ取り入れたピザ。

タイトル	体も心もあたたまる!! 秋冬野菜のかぼちゃグラタン
使用食材	(ホワイトソース…バター、牛乳、薄力粉) マッシュルーム、にんじん、ブーコン、マカロニ、かぼちゃ、パセリ、 ヒーガ用チーズ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ・かぼちゃの味がメインになるようにする。 ・材料はなるべく大きく切る。 ・上にヒーガ用チーズをのせてから焼く。

タイトル

野菜たっぷりスープ

使用食材

だいこん、じゃがいも、にんじん、カボチャ、ねぎ

イラスト

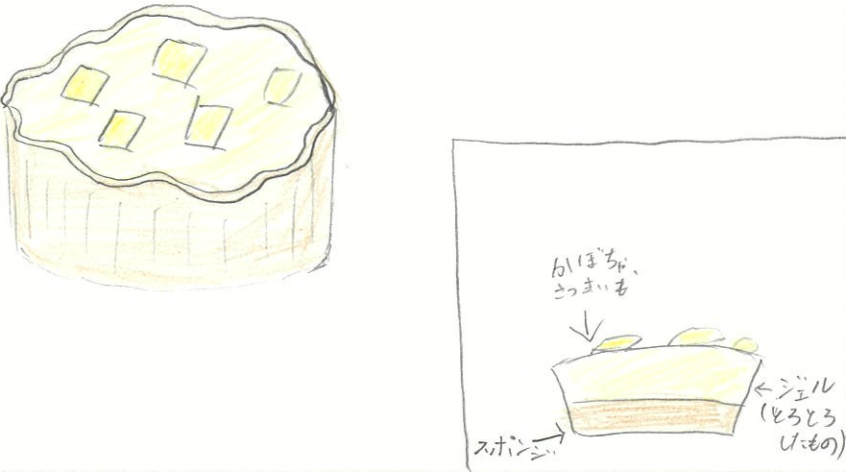


※大根とにんじんは同じ大きさ、カボチャとじゃがいもも同じ大きさ

コメント

※味付けなども書いてね!

みそのスープで野菜をやわらかくするため
にうすく切る。カボチャが少しとけるようにする。


タイトル	めぐみちんタルト
使用食材	かぼちゃ、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>・かぼちゃとさつまいもは、そのままの味。</p> <p>↑ さつまいも</p> <p>→ かぼちゃ、さつまいも</p> <p>・下はトロトロ、上はゴロゴロ</p> <p>↳ あまめ(さつまいも味) ↳ そのままの味</p> <p>↑ のコーティングは、パリパリした食感になるようにする。</p> <p>・秋冬は寒いから、あったかい。</p>


<p>タイトル</p>	<p>スノーシャルデザート</p>
<p>使用食材</p>	<p>アイスクリーム、いちご、なし、りんご、クッキー</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>クリームが「あまくなっています」</p>

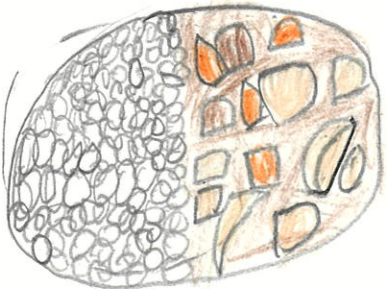
<p>タイトル</p>	<p>スペシャルストゥ</p>
<p>使用食材</p>	<p>みかん、しょうき、いちご、バナナ、はちみつ</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! いびき なぎいほうをつかってつくりました。</p>

<p>タイトル</p>	<p>スナッパチンフルーツポップ</p>
<p>使用食材</p>	<p>みかん、みろく、レモン、クワイ、ホシ、ヨーリンゴ</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! おいしいでかん二つ(=いのこ) + 試て<た> + 試</p>

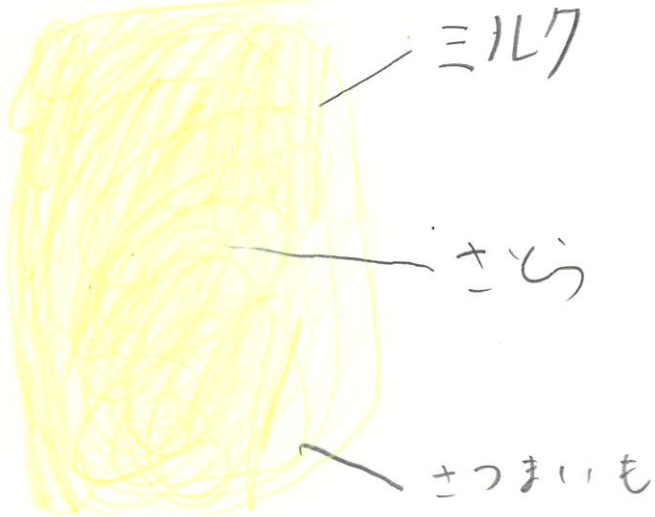
タイトル	であつくりひやしちゅうかといきごじゅうろ
使用食材	きゅうり、たまご、なし、りんご、ようなし、みかん、きゅうり。
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! みそあじです。

タイトル	とらのめすけカレー
使用食材	おにく、きゅうり、ごはん、ソーセージ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! からいカレーです。

タイトル	フルーツホッパ
使用食材	ぶどうとみかんとナタデココです
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! いろいろなフルーツをっかって つくりました。

タイトル	西東京カレー
使用食材	おろし、んじん、じゃがいも、 ^{ツルツル} 玉ねぎ、ソーセージ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>甘口のカレーでいい。</p>

タイトル	しょくぱんヒョウサ ¹¹
使用食材	しょくぱん、ケチャップ、チーズ、ピーマン
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! かんたんですごくおいしいです。 トースターでかくのですごくトロトロです。

タイトル	さつまミルクかりんとう
使用食材	さつまいも(かゆなし) きゅうりにやう さとう
イラスト	 <p>ミルク さとう さつまいも</p>
コメント	※味付けなども書いてね! さつまいもにさいしょに - ミルクをかけてそのあとさとうをまぶす。 ぜひさいようしてくださー！おねがひします!!