


タイトル	西東京ぷるぷるぷるとゼリー
使用食材	ぷるとしゅるい、ゼラチン
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>西東京の火田で味を甘しぷるとを使ったゼリー。みどり色のぷるととむらさき色のぷるとを入れたスイーツです。</p>

タイトル	ホクホクかぼち ^ち のゴルゴンゾーラチーズ ゲラタン
使用食材	1かぼち ^ち 2生クリーム ³ ゴルゴンゾーラチーズ ⁴ 5白だし
イラスト	 <p>おこのみで ハチミツをどうぞ (バセリモ味) ピンクペッパーをかける</p>
コメント	※味付けなども書いてね! ①4cm角にかぼち ^ち をカット ②白だしをかけたレンジで 6分 ③ゲラタン皿にかぼち ^ち をならべて、ミックチーズとゴルゴ ンゾーラチーズをかけて生クリームをふたまわしかける④オーブン トースターで20分やく⑤かんせり

<p>タイトル</p>	<p>やさしいたっぷりカレー</p>
<p>使用食材</p>	<p>なす、にんじん、アスパラ、トマト、カマンベールチーズ、じゃがいも、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! カレーのルーはバーモンドお米のほうぐは中くらん こはんはアキこみごはん、しゅんのあすはらとでおいしい。た まねぎ、ルーの具はたまねぎ、ルーはあまくち はたをつける</p>

タイトル 西東京京野菜 かりかり/いん

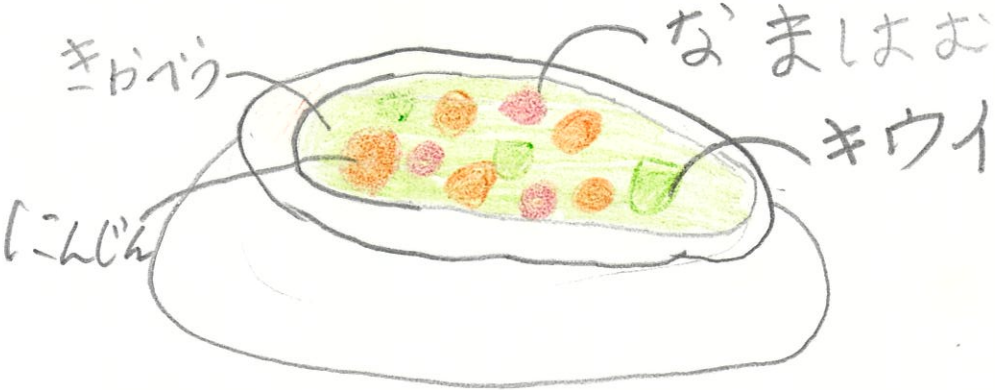
使用食材 だいこん、はくさい、^{にく}、^{にんじん}、^{ごぼう}、^{しょうが}、^{ロッキー}



コメント ※味付けなども書いてね!
にくがたい、にんじん、ごぼう、ロッキー、
にんじん、はくさい、ごぼう、
たりしてなかった、
かき、
かき、


りたあろ

タイトル	西東京野菜た。ぷりサラダ
使用食材	ブロッコリー・キャベツ・はくさい・人じん、キウイ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ あじつけはシーザードレッシング。ロっぱい野菜をつかっ かって、すこし大きく切って味わせる。ドレッシングは べつにしてつけてもつけなくてもいいようにする。


タイトル	キウイと なましまお の西東京市サラダ
使用食材	キウイフルーツ、なまはお、きゅう、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 なましまお をおく前に、きゅう、にんじん、に味付けをする。マヨネーズで。</p>


<p>タイトル</p>	<p>西東京さんキャベツのロールキャベツ</p>
<p>使用食材</p>	<p>キャベツ・ひき肉・にんじん・チーズ・さつまいも・ヒーマン</p>
<p>イラスト</p>	<p>A hand-drawn illustration of two cabbage rolls on a plate. The rolls are filled with ground meat, carrots, and sweet potatoes, and topped with cheese. Labels in Japanese identify the ingredients: 'チーズ' (Cheese), 'ヒーマン' (Herman), '人参' (Carrot), 'さつまいも' (Sweet potato), 'ひき肉' (Ground meat), and '人参' (Carrot).</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! 糸田かく切って、苦手な人でも食べれるようにする。 さつまいものあまみを目立たせる。地場農さん物を使う。(野菜) チーズのとろとろ感を出す。チーズは2種使う。</p>


タイトル	西東京野菜のくたくさんとんじろ
使用食材	保谷味ろ大根、人参、さつまいも、白菜、キャベツ、かぼちが、 長ねぎ、しいたけ、ふた肉、小野田屋とうふ、店のとうふ。
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 西東京市の野菜をどきただけたくさん使いました。 秋になったり作ってみたいですね。

タイトル	サツマイモとコーンのごはん
使用食材	サツマイモ、コーン、お米 (かぼ"ちや)
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! かぼ"ちやを入れてもおいしくなる。

タイトル	野菜ゴロゴロハヤシライス
使用食材	(にんじん、はくさい、かぼちゃ、にん、白米)
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 少しあまめのルーにする。 やさいは大きめに切る。

タイトル	西東京キャベツとかほ ^ち の千切りサラダ
使用食材	かほ ^ち 、キャベツ、白菜
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>西東京市のキャベツを使う。(できればかほ^ちと白菜も西東京産) その名の通り野菜を千切りにする。かほ^ちは電子レンジで 加熱する。ポン酢しょう油とごま油を混ぜたドレッシングをかける。</p>

<p>タイトル</p>	<p>かぼちゃフルーツランド</p>
<p>使用食材</p>	<p>かぼちゃ(くりぬく)、キウイ、いちご、バナナ、スポンジケーキ</p>
<p>イラスト</p>	<p>ホイップクリーム いちご バナナ キウイ</p>  <p>ホイップクリーム ホイップクリーム</p> <p>かぼちゃケーキ</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! 間々ホイップクリームをのせる。 下がかぼちゃケーキ</p>

タイトル	カボチャのサラダ 西東京風
使用食材	カボチャ、にんじん、キャベツ、キウイ
イラスト	 <p> 中も食べれるしカボチャ) 温やさい(カボチャ、にんじん、キャベツ) サラダをいれる あなをあける。 食べれる(かぼちがじり) </p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>キウイをしぼってドレッシングを作る。</p>

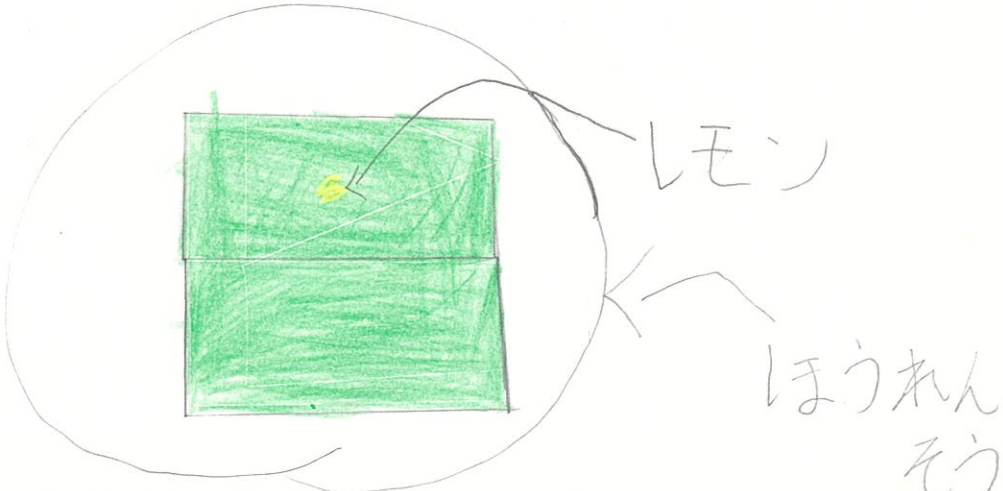
タイトル	フルーツいっぱいさっぱりサラダ
使用食材	^{かんきつ系ドレッシング} キャベツ、 ^{かんづめかんアチモト(フルーツトマト)} ニンジン、 ^{ゆず} キウイフルーツ、 ^{ぶどう} リンゴ、 ^{レモン} トマト
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね! キャベツはせんざりもよい。 ドレッシングをつかわずにレモンorゆずをしぼってかける。 リンゴは8等分にしてうすく切る。(大人) ぶどうはかわまで食べれるぶどうをおすすめ!!</p> <p><i>(ゆずはゆずが酸味があるから大人向け)</i> ※トマトは色どりのためフルーツトマト</p>

タイトル	西東京野菜のパン
使用食材	キャベツ、カボチャ、にんじん パン
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>キャベツは、やわらかく、すこし味をこく</p> <p>カボチャは、うすくきる、少しおまく</p> <p>にんじんは、すこし味をこく</p> <p>パンは外をパリッと 中をふ、ちゅとする</p> <p>むす</p>

<p>タイトル</p>	<p>かきいパフェとかきいロボット</p>
<p>使用食材</p>	<p>バナナ、リンゴ、きゅうり、いちご、かぼち、リンゴ、チョコ、バナナ</p>
<p>イラスト</p>	<p>イラスト</p> <p>かきいパフェ</p> <p>かきいロボット</p> <p>いちご</p> <p>バナナ</p> <p>きゅうり</p> <p>リンゴ</p> <p>チョコ</p> <p>アイス</p> <p>パフェ</p> <p>アイス</p> <p>いちご</p> <p>バナナ</p> <p>きゅうり</p> <p>リンゴ</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>かきいパフェの内実をくりぬいておろし、このちよこをかためてバナナとリンゴをくっつける。かきいロボットは子どもに大人気よく男。</p>

かきいパフェは子どもも大人も大好きです。11434

<p>タイトル</p>	<p>さっぱりカツサンド</p>
<p>使用食材</p>	<p>カツ、キャベツ、食パン、レモン汁。</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! さいごにレモン汁をちょいっとかける。 西東京市のキャベツを使う。</p>

タイトル	西東京市甘いほうれんそうケーキ
使用食材	ほうれんそう、レモン
イラスト	 <p>レモン</p> <p>ほうれん そう</p>
コメント	※味付けなども書いてね! みじんぎりにしたレモンを2つ入れるとさわやかにな ておいしいです。


タイトル	秋冬野菜のロールキャベツ	カボチャのサラダ(ゆず風味)
使用食材	ごぼう、キャベツ、大根 にんじん	カボチャ、おまひも、ゆず
イラスト	<p> 完成 → にんじん → ごぼう → 大根 </p>	<p> 〇 ゆず ● カボチャ □ さつまいも </p>
コメント	※味付けなども書いてね! ぼくはこのロールキャベツ にフリーズドライを入れて 食べたい方が多いと思います。	かくし味にゆずのかけ を入れてます。


タイトル	西東京ジャコッとサラダ
使用食材	キウイフルーツ、キャベツ、はくさい、えだまめ、とうもろこし、にんじん(ちゅと)
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>※さらはなんでもいい※にんじんは少し</p> <p>・さけしおを少し ← かくしあじ</p> <p>・えだまめ、とうもろこしはどこでもつけていい</p> <p>・め、ち、ぽ、く、し、り、ん、じ、ゅ、ー、す ←</p> <p>はくさい → ●</p> <p>かくしあじ</p>

<p>タイトル</p>	<p>かぼちせ入りカレー</p>
<p>使用食材</p>	<p>みじんカレールー、キャベツ、かぼちせ、白米 (みじんぎつ)</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! キャベツはみじんぎりにする。かぼちせは2cmくらい。</p>

タイトル	男子採ホットドッグ
使用食材	ソーセージ、キャリ、パン、玉ねぎ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>左右の圖を使、て西東京市で育った 玉ねぎとキャリを入れる。(左右と、ちがも (11))</p>

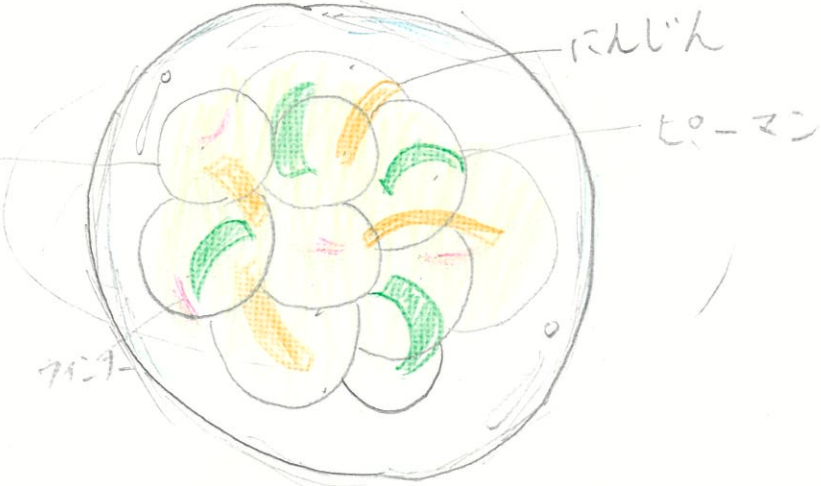
タイトル	ふんわりほかほか!甘甘デザートたまごやき
使用食材	たまご、しお、ゆず、はちみつ、マヨネーズ、パセリ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! マヨネーズを入れるとふわふわします。 ゆずや、パセリを入れてかおりを出します。 はちみつをかけることにより甘さが強くなります。

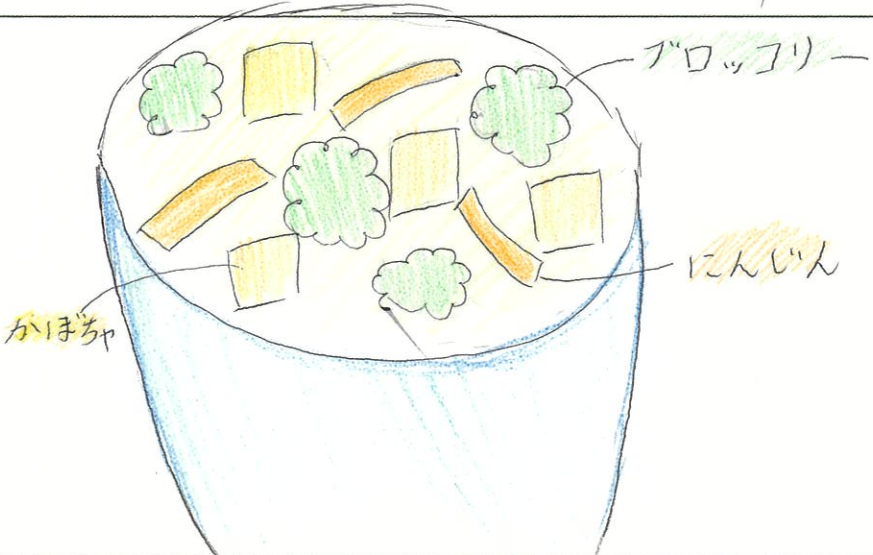
<p>タイトル</p>	<p>海のように見てさわか食ってさ。はりサラダ</p>
<p>使用食材</p>	<p>はくさい、キウイ、ゆず、カブ</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! <u>味つけ</u>にモツルとしょう油を全体的にかける。 大きいお皿にいっはおいがさる。</p>

タイトル	心も体も温まるさつまいもポタージュ。
使用食材	さつまいも、玉ねぎ、バター、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！ さつまいものあまさで心も体も温まります。 さつまいもチップスが、シナシナにならないように、最後に入れる。

タイトル	しつとり甘い西東京野菜と果物のクリームタルト
使用食材	ゆず、キウイフルーツ、かぼち、さつまいも、にんじん、タルト
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 完成したあと少し粉がどうをまぶす ゆずジャムにはゆずの皮を少しのこにあくといい。と食がもとの キウイフルーツはわたを横にして切ったたん面のう かがいい。 にんじん、さつまいもの皮、かぼち はタルトを置く前に入れる。


タイトル	しんせん野菜 サクサクサラダ サクッとしゃか んバツグン
使用食材	キャベツ 、リンゴ、カブ、キャベツ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね! 味付けは、ポニズです。キャベツのシキシキかんを味わってほしいの でせんぽつにして入れてます。 かぶは生だと少しからいののでうす切ります。 今回は、しんせん野菜を味わってほしいのでしんせん野菜、サク サクサラダという名前 にお空さんが自分で好きな星をかけてもらう。 しました。</p>

タイトル	ほんのりおいしい！のためナポリタン
使用食材	にんじん・ウィンナー・セーマン・新ジャガ
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"> ・新ジャガは糸田丸に切る。 ・ウィンナー、にんじん、セーマンに長めで糸田くする。

タイトル	ほんのりおいしい野菜たっぷりスープ
使用食材	ブロッコリー・にんじん・かぼちゃ
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"> ・にんじんはふとめに切る。 ・かぼちゃはしかくく切る。 ・ブロッコリーは大きめに切る。

<p>タイトル</p>	<p>かじゅうたつぷりケーキ スイーツ</p>	<p>わまいもあるみほか ほかやま</p>	<p>シタスでたまごもサンド。</p>
<p>使用食材</p>	<p>オレンジ キウイフルーツ ロン ゴビョウ</p>	<p>バター チーズ かつまいも ベンソン</p>	<p>シタス すきなまもの</p>
<p>イラスト</p>			
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! おまけさんはお 好きな色のチョコ ンをつけて自分で まかいてもらう</p>	<p>チーズかバター がつけたいし ておいしくあ るみかき!!</p>	<p>シタスにすきなたまご のまあるめたべろ スは、じゅうにかける</p>

あるみでつむ

タイトル	ポテトサラダのめだまやきパン
使用食材	ジャガイモ・ニンジン・パセリ・コーン・たまご。
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! めだまやきにしょうゆやマヨネーズ、しおをかけても、おいしいと思います。あらかしめ、パンにバターなどをのせておいてもいいと思います。ポテトサラダのポテトはやわらかい方がおいしいです。


<p>タイトル</p>	<p>ゆずがほんのりたまいうほんのりかぼちゃ</p>
<p>使用食材</p>	<p>ゆず、ブロッコリー、かぼちゃ</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！ かぼちゃのあまみを出す。 (少し) ゆずを少しかける。 (こまかく) かわのあじ出し。</p>

ラ
タ
ー

ト

タイトル	西東京 いろいろりめくみちゃんサラダ
使用食材	<u>ブロッコリー</u> ・ <u>ゆず</u> ・ <u>カブ</u> ・ <u>にんじん</u> ・ <u>たごいこ</u> ん・ <u>さつまいも</u> <u>キャベツ</u> ・ <u>ベーコン</u>
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>にんじんとさつまいもはオリーブオイルでカリッとやくといいよ。</p> <p>ゆずは、まるごとつけてドレッシングにします。</p> <p>キャベツは、手でちぎる。(あじがからみやすくなる。)</p> <p>ベーコンは、フライパンでカリカリにする。</p> <p>1つ1つの野菜をいっぱい入れるといいです。</p>

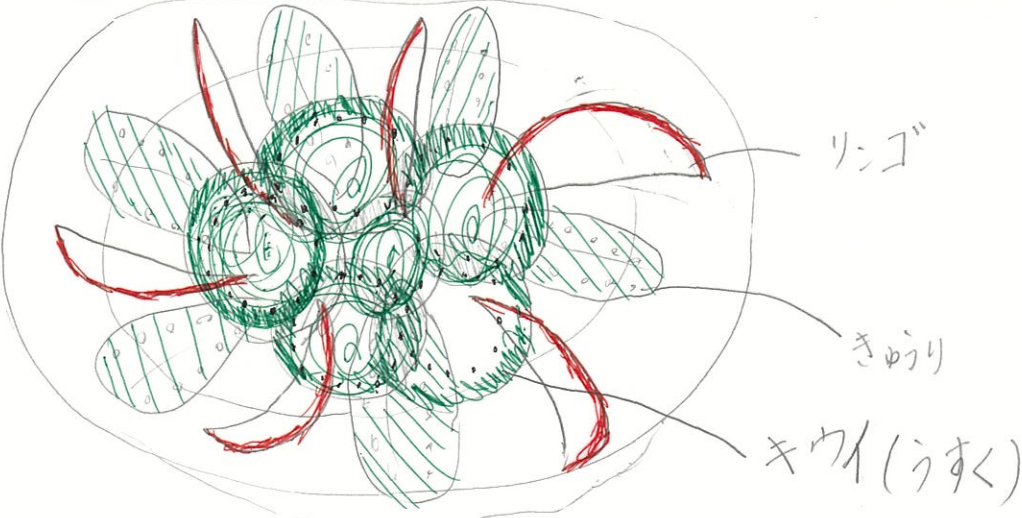
<p>タイトル</p>	<p>見えるだけで太陽の光を見たい!</p>
<p>使用食材</p>	<p>とりにく、とりもも肉、たまねぎ、にんじん、パプリカ、 モッツァレラチーズ、ホールカントマト、しお、にんじ、オリーブ オイル、にんにく、ブロッコリー、トマトジュース、とりにく、ホールカントマト、バジル</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! ざいりとり肉にしおにしょうをかける。オリーブオイルでにんにくをいた める。肉をいためる。やさしいをせんが。いためる。トマトジュース とホールカントマトをいれる。コンソメ、しおにしょうをいれる。にこあ、 モッツァレラチーズとバジルのいれる。</p>

タイトル	見てるだけで秋をかんじ入ったよる野菜
使用食材	さつまいも、かぼちゃ、じんたまねき、バター、コンソメ、しおこしょう、 チョウにゃう
イラスト	 <p>(野菜) ミクサーにかけてるから 黄!</p>
コメント	※味付けなども書いてね! 野菜を全部 ^は じんま ^り りバターで ^は いためる! 全部 ねてる日やわらかくなったらミクサーに入れる! コンソメ ^は を ^は 入 ^れ れる! っとうすちる!

タイトル	みててずい夏の旬やさしいフルーツ サラダ
使用食材	キャベツ・にんじん・だいこん・ブロッコリー・キュウイ・ユズ・はんぺん こんにゃく
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! いろいろはしらがたのしめカラフルなサラダにみている。

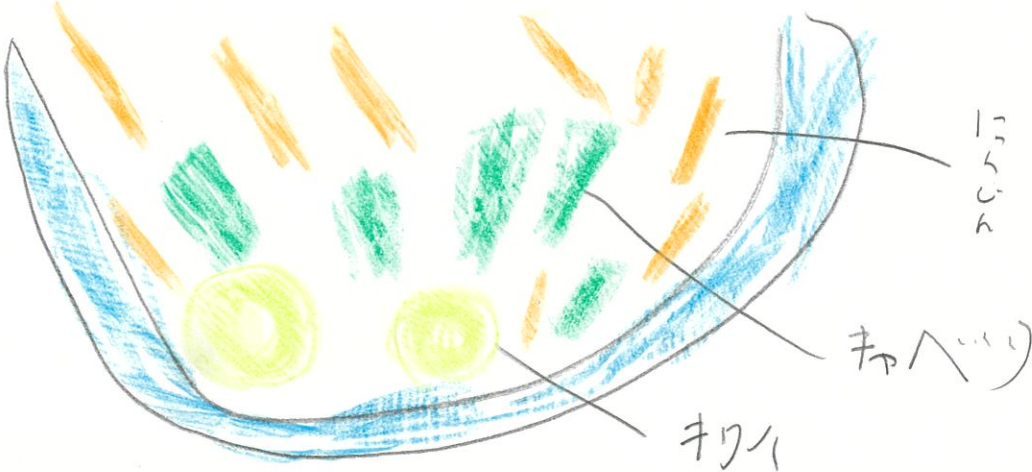
タイトル	おいしい、里野菜やす肉
使用食材	ふた肉、えりんまつ、レタス、じゃがいも
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ふた肉を焼、チキン粉に串にしいたけなどを 入れフライパンで7分をしておいていいと思った ガンせい。味つけ、バターしょう油、こしょう、とろろ汁を入れたらいい

入れておいていい

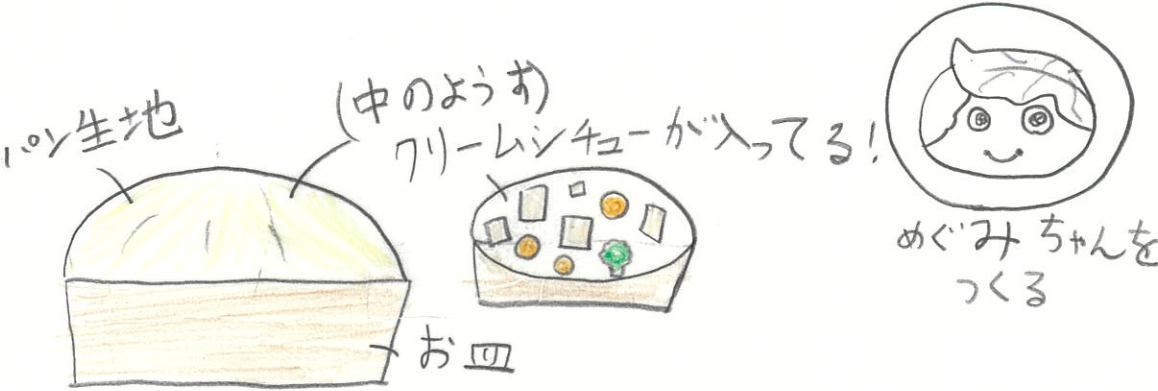
タイトル	カラーズサクサク サラダ
使用食材	リンゴ、きゅうり、キウイ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>味付けはなし。理由は、みんな野菜を食べしてほしいからです。 そして、キウイは、うすくしたほうがきれいにみえて、よくよくをそろうと思う きれいにのせると見た目もよくなると思います。 からい</p>

タイトル	ほんのりあまい!!ほっこり野菜グラタン
使用食材	ジャガイモ、にんじん、こなチーズ(チーズ)、カボチャ、さつまいも、マカロニ、パセリ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>少しあまくするよう「カボチャ、やさつまいも」を使います。</p> <p>「こなチーズ」をうまくり用し、少しとがしてたでるとおいしいです。</p> <p>「パセリ」は上に乗せると、風味がでます。色とりもいい感じになります!</p> <p>いもを入れるとほかほかします。(いろんなしゅるい。)</p>

<p>タイトル</p>	<p>ゴロッと野菜のかぼちかボチポタージュ</p>
<p>使用食材</p>	<p>かぼち、ブロッコリー、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! 野菜のしょうがんとたのしめるように大きく切る.</p>

タイトル	キウイとキャベツのほうほうサラダ
使用食材	キウイフルーツ、キャベツ、にんじん、しょうゆ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! しょうゆをつけたら味があとおいくなる。

タイトル	ジャガイモとチーズのたまねぎ
使用食材	チーズ、しめじ、ジャガイモ、たまねぎ、ヨーグルト
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ジャガイモとしめじなどおこしおこしおこしのためです チーズは、ちょっとこけめをつけて、とろりとさせます かくし味は、マヨネーズです!!

<p>タイトル</p>	<p>サクとろ クリームシチュー</p>
<p>使用食材</p>	<p>パン生地・にんじん・じゃがいも・ブロッコリー・キャベツ</p>
<p>イラスト</p>	<p>〈見た目〉 〈上からみたようす〉</p> 
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! 〆くり方〆めぐみちゃんは、キャベツを1まわして、ほうちょうで目と口をつけたら完成! カップのようなお皿に、クリームシチューを入れて、パン生地であっつんで火を止める。 〆そうすることで、パン生地をクッキーに代わると</p>


サクッ!としてるけど、中はとろっ!という食感になる。
 小さめと大きめどちらかを混ぜるようにする。

<p>タイトル</p>	<p>栄養もりもりかぼちゃシチュー</p>
<p>使用食材</p>	<p>かぼちゃ・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・とり肉・シチューのルー</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！ ← お肉のくまがとれる、うまみが出る ルーとしお、こうじを使う。たまねぎは細長く かぼちゃを最初に煮こまよいかぼちゃは台形の形 じゃがいもの形は三角(とけちゅうから) お肉は厚さがつめ ブロッコリーはこわけ</p>

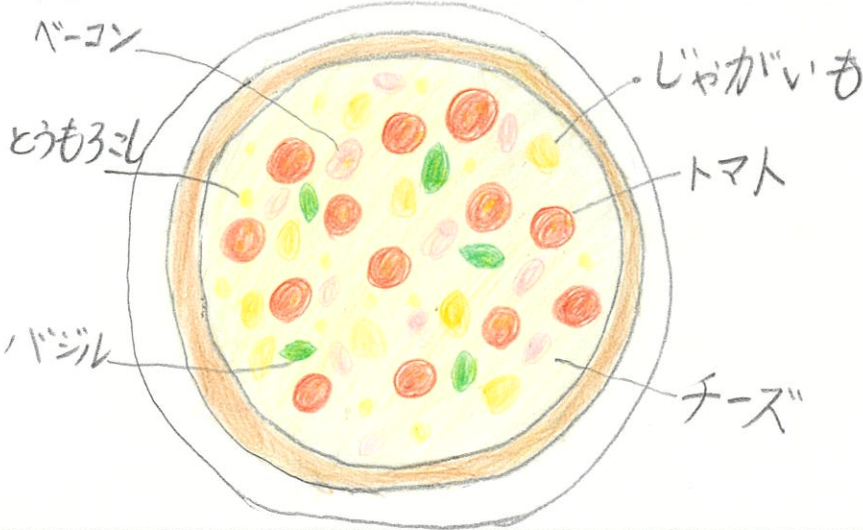
<p>タイトル</p>	<p>西東京野菜コンソメスープパン</p>
<p>使用食材</p>	<p>コンソメスープ、パン、にんじん(乱切り)、^{新たまねぎ}キャベツ</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! パンの中はコンソメスープをいれただけ (パンの型がみまくりぬいて!)</p>

タイトル	シャキシャキスープカレー
使用食材	キャベツ・にんじん・大根・ルー・じゃがいも・たまねぎ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>汁はカレー 2つにトロトロにしすぎない。 キャベツはちょっとしなしながらい。 大根とにんじんはうすく切る。(三角に) じゃがいもは大きく、かたかた たまねぎはうすく切る。</p>

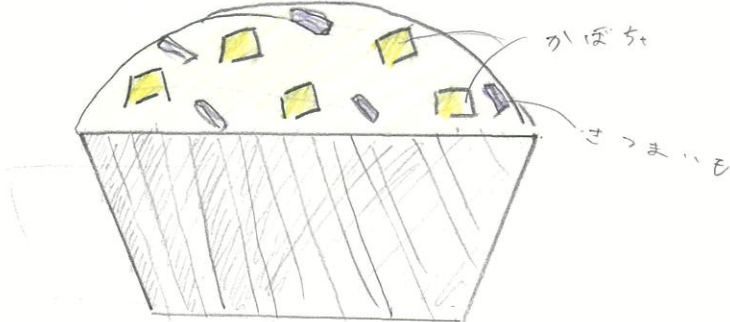
タイトル	幸せを呼ぶ、四っ葉のクローバーケーキ
使用食材	かぼちゃ、さつまいも、にんじん、ほうれん草、生クリーム、ホットケーキミックス
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>西東京市の野菜と簡単に作れるようにホットケーキミックスを使った所がポイントです。なるべく野菜の皮はむかないでください。</p>


タイトル	ふわとろオムライス
使用食材	米、牛肉、たまねぎ、ケチャップ、にんじん、かぼちゃ、じゃがいも、チーズ、たまご、こしょう
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ・ケチャップライスは、貝もし、かりいためる ・チーズはあぶら、よくする ・オムレツは、ふわふわ ・まもちかえり


<p>タイトル</p>	<p>とろける梨 タルト</p>
<p>使用食材</p>	<p>梨 (タルトの原材料) ・ (ぼうちやうざい) など ・ クリスタルクリーム ・ 小麦粉 ・ マーガリン ・ さとら ・ たまご ・ 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! さとらをつけて焼いた梨をタルトの上に タルトはさくさくしているようにしました。 かくしお タルトと梨の間にジャム! ジャムはあんまりい</p>

タイトル	とうもろこし たっぷりピザ
使用食材	とうもろこし、トマト、バジル、チーズ、ベーコン、じゃがいも
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 旬のとうもろこしの甘みとトマトの酸味がマッチした野菜たっぷりピザです。

タイトル	旬の野菜のカラフルパンケーキ
使用食材	さつまいも、にんじん、かぼちゃ、パンケーキの生地、油。
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>味はあまいのがよいです。具はいろいろな形にしてもかわいいと思います。(チーズなどを入れてみてもよいかも!) おいしくおねがいします!!</p>

タイトル	かぼちゃとさつまいものマフィン
使用食材	かぼちゃ、さつまいも
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 旬の野菜のかぼちゃとさつまいもをたくさんつかう。 生地にもかぼちゃをねりこむ。

<p>タイトル</p>	<p>濃厚かぼちがスープ</p>
<p>使用食材</p>	<p>かぼちが、バター、牛乳、生クリーム</p>
<p>イラスト</p>	 <p>かぼちが かぼちがスープ パセリ</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! 最近暑い日も多いので、かぼちがスープ を考へてみました。パセリを入るとおいしい よ。まぜん。</p>

<p>タイトル</p>	<p>西東京野菜ロールキャベツ</p>
<p>使用食材</p>	<p>にんじん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、きょうちの皮、コーン</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! 外はキャベツのシャキ感をもこし中身にどこ をかじっても野菜が感じられるようできたけ たくん入れてくださーい。</p>


タイトル	西東京バイキング & ドリンクセット
使用食材	サルマイモ、カボチャ、ユズ、4-ス、リーゼ、シシボンコ、マカロニ、 オリーブオイル
イラスト	<p> ニンジンパン カボチャパン リーゼチーズパン サルマイモパン ホウレンソウパン マカロニエドジュース </p>
コメント	※味付けなども書いてね！ ニンジンパン、ニンジン、サトウ芋、オリーブオイル カボチャパン、カボチャ、サトウ芋、オリーブオイル サルマイモパン、サルマイモ、オリーブオイル、バター少々 ホウレンソウパン、ホウレンソウ、オリーブオイル、バター少々 エドジュース、ハチミツ、水、ユズ、マカロニ、 ミニグラソー、リーゼ、本、カマンベール、マカロニ、 マカロニ、オリーブオイル

一口でも採用してくださる


タイトル	さくしゃぼプリン	栄養満点 おにぎり!!
使用食材	プリン、さくしゃぼ	にんじん、カブ、米
イラスト		
コメント	※味付けなども書いてね! プリンとさくしゃぼだけなので材料が少なくて作りやすい。持ちかえり用もあるプリンには子供に人気をみてみた。キャラメルは甘めで子供に食べやすいから。	なぜ"おにぎり"にしたかというところやおいしいということやえんどう、やさしい、こっぴかた、しずくも食べやすい、大人も食べれる、やさしいはプロックにする。

タイトル	いちごとみかんのパフェ
使用食材	いちご、みかん、バニラアイス、クリーム、 ^{キウイ}
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のせて、フルーツは同じ大きさに切る。

タイトル	西東京野菜たっぷりグラタン
使用食材	
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>西東京野菜をたっぷり使った。 チーズをたっぷりと、上に17(17)、色々とたっぷり入れた。</p>

タイトル	にんじん、ほうれん草のスパゲッティ
使用食材	にんじん、ほうれん草、めん
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 野菜おいしいから

タイトル	だいがくも、あいらす。
使用食材	さつまいも、ごま、はちみつ、ぽいやく、アイスに必要なもの。
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ショールに比べ、だいがくも、をアイスにのせてたからし、さつまいもか 西東京でとれるかは、わからんが、どっちかは、西東京のものを、使ってた さい。あと、あいらすに、しみにま'ほうに、(さつまいも)はちみつをのけてた。

タイトル	さつまいもとカボチャの春野菜パイ
使用食材	さつまいも、カボチャ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 値段1ホール1100円(税込込み) さつまいもは黄とまがきでカラフルにお願いします。

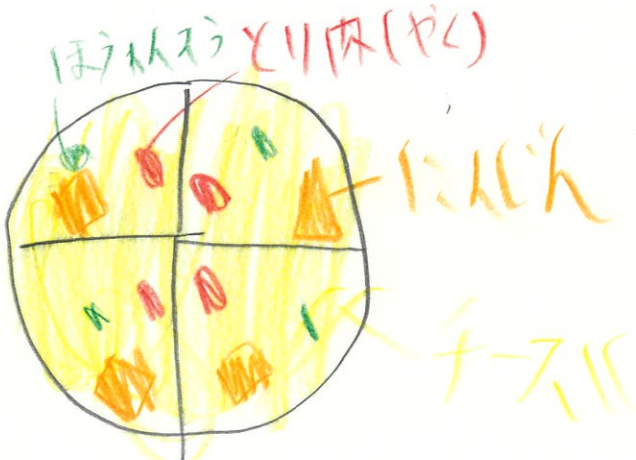
タイトル	パンがお皿のおしゃれシチュー
使用食材	人参、フロッコリー、じゃがいも、とり肉、はくさい
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ・豆乳を入れて、具は大きめに。 ・なるべく胃におしゃれい味で...

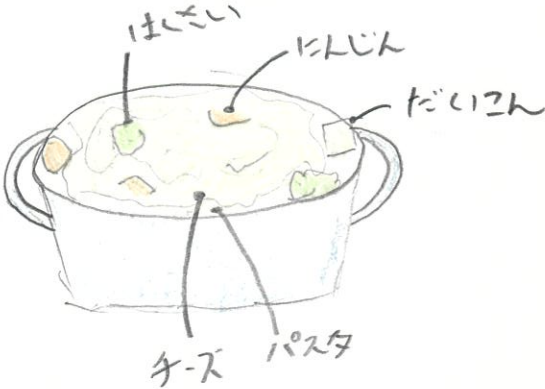
タイトル	野菜ハイソウメスープ
使用食材	いんじん、きゅうり、じゃがいも、しょうゆ、コンソメ、コンツメ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! やさいを大きに切った


タイトル	サクパイシチュー
使用食材	にんじん、かぼちゃ、はくさい、シチュー、パイ生地
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>中のシチューは子どもからおとなまでみんなに食べてほしいと思った。シチューの中は旬の野菜がたっぷり入っている。やさしいブロック状としているから子どもも食べやすくしている。シチューは子どもが好きだしおとなも好きな人がいるかもしれないと思っている。やさしいお肉の種類が少ないので食べやすいと思った。お水にいろいろお肉をいれるから。</p>

<p>タイトル</p>	<p>「野菜」がアイでも食べられちゃう?! ベジタブル11°を</p>
<p>使用食材</p>	<p>じゃがいも サツマエニんじん たまねぎ バニラアイス カボチャ</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"> • 上ののってる野菜 → 全てをすりつぶしてあげてのける。(かき混ぜ) • サツマエアイス → バニラアイスにサツマエをすりつぶしたものを混ぜる。 • たまねぎアイス → バニラアイスにたまねぎをすりつぶして混ぜる。 • サツマエアイス → さいの目のじゃがいもやサツマエのかけらを下に入れる。 • 一番下には、サクサクのあげてきたサツマエ、カボチャを入れる。

タイトル	ホウレン草とシメジとぶたばら肉のパスタ
使用食材	ホウレン草・シメジ・ぶたばら肉・パスタ ニンニク・しょう油・オリーブオイル・白だし
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ニンニク・しょう油・オリーブオイル・白だしで、ほたはく 好きなドレッシングで野菜とぶたばら肉を日をつけて。 パスタにからめてもOK!!

<p>タイトル</p>	<p>西東京ピザ</p>
<p>使用食材</p>	<p>チーズ、にんじん、とり肉、ほうれん草、えび</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! こしょうを少くおえる。 チーズ多め。</p>

タイトル	野菜たっぷりチーズパスタ
使用食材	チーズ,パスタ,にんじん,だいこん,はくさい
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! チーズを多めに使うとおいしいです。

タイトル	かぼちゃとさつまいものスイートポテト
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! 中にかぼちゃやさつまいもを中に入れる。 野菜の味をひきたてるため砂糖はあまりつかわない。

タイトル	さつまいもとにんじんのうさぎおはほん
使用食材	さつまいも、にんじん、よもぎ、おはほんの材料
イラスト	<p>四角いのがさつまいも</p> <p>よもぎ ← さつまいも</p> <p>よもぎ ← さつまいも</p> <p>←カッ? みたなやつ</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>にんじんはペースト状にしておはほんにませる。</p> <p>よもぎは最後に上からサす感じ。</p> <p>さつまいもは、コロコロした感じ。</p> <p>手軽に食べれるサイズなので、市販のおにぎりにくっつけたい</p>

タイトル	西東京野菜いっぱいグラタン
使用食材	マカロニ、ブロッコリー、カブ、鶏もも肉、
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 野菜をいっぱい使う。 グラタンの味はふつうのもりもりのグラタン

にんじんチーズ

タイトル	野菜の煮物
使用食材	白菜、大根、豚バラ
イラスト	
コメント	<p> ※味付けなども書いてね！ 大根を型抜きで★や♡を作る レンコン味 白菜×1/2で豚バラを少し少なめの食感を楽しむように したよ。 </p>

タイトル

海のくりおねゼリー

使用食材

さつまいも、ゆず、キウイ

イラスト



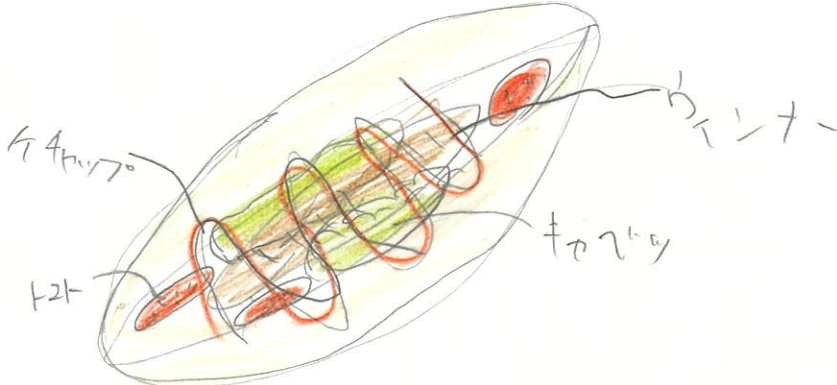
コメント

※味付けなども書いてね!

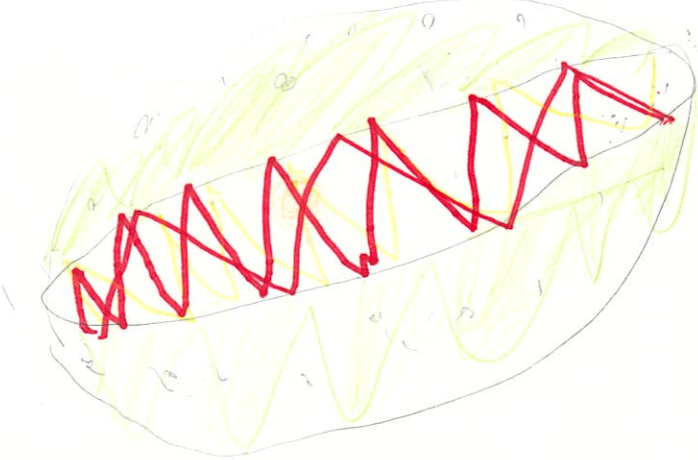
- ・キウイの味をいかした炭酸水にする。
- ・キウイは、ちょっと身を炙りゼリーにする(つぶしすぎない)

タイトル	西東京野菜ざくざくピザ
使用食材	ピザのパン・トマト・チーズ・タマネギ・キャベツ・ピーマン
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね! 好きな野菜のピザを選びました。</p>

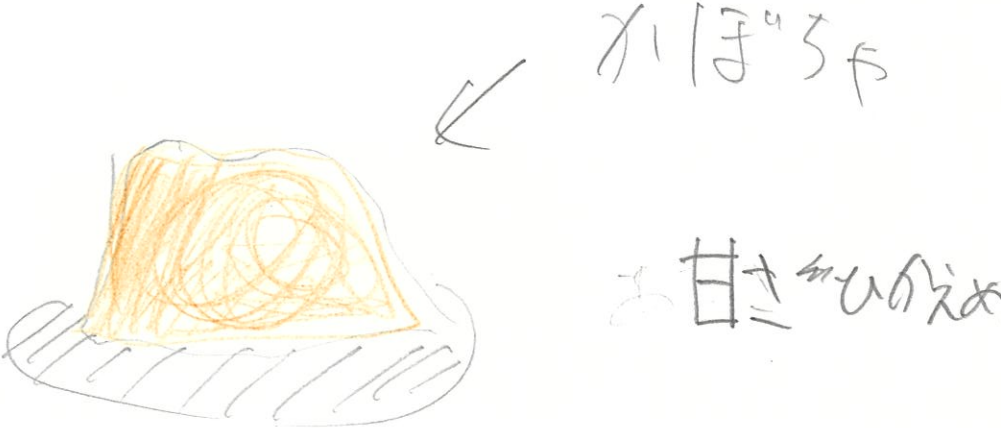
タイトル	とろーりチーズガラタン
使用食材	キャベツ・ニンジン・カボチャ・チーズ・ソーセージ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! とってもおいしい!! 1年生から、6年生までが おいしくかんじる。ソーセージを入れて、野菜 にかけてでも食べられるガラタン!! ぜひしょうひんか してくださ。



タイトル	西東京、食べ物ホットドッグ
使用食材	ウィンナー、キャベツ、ケチャップ、ハンパコト
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! いこしよご味つけず

タイトル	さわやか キウイパフェ
使用食材	キウイ、キウイジャム、生クリーム、バニラアイス、クッキー、コーンフレーク、ヨーグルト
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 暑い日にたべるとさらにおいしく、体がすずしくなります。 キウイだけでなく、ヨーグルトやクッキー、コーンフレークなど 様々な、食材が使われています。

タイトル	西東京連菜ホットタケ
使用食材	レタス・ソーセージ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 塩コショウ

タイトル	2色パン さつまいも?!なさつまいもパン	2色パン (さつまいも かぼちゃ)
使用食材	強力粉、むらさき芋、卵、砂糖、バター、さとう、塩	強力粉、はちみつ、さとう、卵、スライスフルーツ、バナナ、水、バター
イラスト		
コメント	※味付けなども書いてね! 中はさつまいも(きいろ) 4つ、としたさつまいも入る あまめ。	フロ、としたさつまいも・かぼちゃ をパンにねりにす。

タイトル	かぼちろり↓
使用食材	かぼちろり さとうすくなめ
イラスト	 <p>← かぼちろり お甘さめいめい</p>
コメント	※味付けなども書いてね! せつたにさいよるしてくたさい。

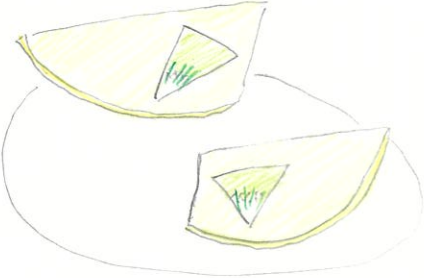
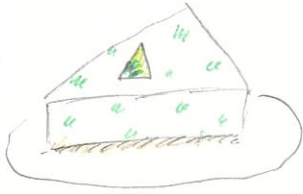
<p>タイトル</p>	<p>夏野菜 トマトのめんつゆうどんのつけ麺</p>
<p>使用食材</p>	<p>※ トマト^(冷たく)・だし・うどん^(※ トマトは糸田かく切ったのと、トマトをつゆにもはれてだしと合わせてくだけさい)</p>
<p>イラスト</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>トマトとだし汁</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>うどん</p>  </div> </div>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！ さっぱりするトマトのだし汁をうどんと いっしょに食べて夏を楽しむ！</p>

タイトル	さっぱりメニュー
使用食材	きゅうり・梅ねり(チューブ) 
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>きゅうりをぼろぼろの物でたたき、そこに梅ねりを入れ、 ごま油を0.5ml入れる</p> <p>(62)</p> <p>さっぱりしておいしいよ!</p>

タイトル	野菜サラダ
使用食材	きゅうり、はくさい、だいこん、にんじん
イラスト	 <p>A hand-drawn illustration of vegetable salad ingredients. It shows a cucumber (きゅうり) on the left, a bunch of bok choy (はくさい) in the center, a carrot (にんじん) on the right, and a daikon (だいこん) at the bottom. The drawing is simple and sketchy, with some green shading on the cucumber and bok choy.</p>
コメント	※味付けなども書いてね! 野菜の味が活かされているの

タイトル	夏野菜たっぷりのはっぱりレモン冷し中華めん
使用食材	きゅうり、セロリ、パプリカ(赤、黄)、ナス、レタス、ミニトマト、レモン、めん
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>①夏野菜をカットしてマリネする。</p> <p>②マリネした材料と冷し中華タレとレモン汁を混ぜる。</p> <p>③めんに汁をかける。(きゅうり、セロリ、パプリカは幅5~10mmの千切りに、ミニトマトは半分に切る)(ナスは油で揚げしておく)レモン汁は女子きんは、お気に入りのレモンを絞って食べる、さらにさっぱり!!</p>

タイトル	気分爽快、激うまアイス
使用食材	アイス、ホッケー、クリーム、チョコチップ、キウイ、さつまいも (バニラ、チョコ、抹茶)
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ・あまりない、アイスにさつまいもを入れてみました。 ・アレンジとして、チョコか、クリームをかけてみるのもいいかもしれません。

タイトル	グレ-アフル-ツ キウイ 寒天	レアチーズケーキ
使用食材	水 さとう グレ-アフル-ツ キウイ 粉寒天 ねじ	ヨーグルト(甘め) キウイ ビスケット(甘め) ねじ
イラスト		
コメント	※味付けなども書いてね! グレ-アフル-ツの実をくりぬく 皮はぶくずでつぶす つぶしたものをこす 果汁にさとう水・ キウイをいちおう切りにする くりぬいたグレ-アフル-ツをうっけにして	・下にくだいたビスケット ・いちおう切りにしたキウイ ・チーズの方にもキウイ 簡単なチーズケーキのつくり方のやつを 参考に...

いちおう切りにしたキウイを入れます。
 甘い寒天をつくる
 うっけに流し入れます
 ねじ

<p>タイトル</p>	<p>おらさきめくみちゃんパン</p>
<p>使用食材</p>	<p>さつまいものかわ、ブルーベリー、さつまいもが入ったパン、 ブルーベリージャム、さつまいも</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！ さつまいもの皮も捨てずに使え、SDGs!! パンの中にかくれさつまいもをいれました。 統一感をだすために、色をそろえました。</p>


<p>タイトル</p>	<p>やさしいスープとパン。</p>
<p>使用食材</p>	<p>トマト、キカブツ、とうもろこし、にんじん、じゃがいも。</p>
<p>イラスト</p>	<p>キカブツ</p> <p>トマトスープ</p> <p>にんじん</p> <p>じゃがいも</p> <p>とうもろこし</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! スープはコショウパンはマヨネーズあげよう。</p>

<p>タイトル</p>	<p>冬野菜のグリル</p>
<p>使用食材</p>	<p>はんぺん、ブロッコリー、レッコ</p>
<p>イラスト</p>	<p>はんぺん</p> <p>ブロッコリー</p> <p>レッコ</p> <p>180℃で20分</p> <p>200℃で10分</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! 味付け ハーブソルト、オリーブオイル 前クッキングシートをひく。</p>

タイトル	カブ丸ごとあんかけ煮
使用食材	<ul style="list-style-type: none"> ○カブ ○カブの葉 ○とりひき肉 ○生姜
イラスト	<p style="text-align: right;">※カブは1個でも 2個でもよい</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>〈味付け〉 ・白だし、酒(料理酒)、みりん、しょうゆ、水 ・水溶き片栗粉 ・サラダ油</p>

・カブの美味しさが味わえるようにあんかけを
うすく広くかける。

<p>タイトル</p>	<p>秋の里野菜スープ</p>
<p>使用食材</p>	<p>きゃべつ、さつまいも、にんじん、^{じゃがいも}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！ 秋のおいしい野菜をたくさん使いました。</p>

タイトル	さつまいもの混ぜごはん
使用食材	さつまいも, とうもろこし, 米, 少なめバター
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! チャーハンのように炒めるのではなく 混ぜごはんにする とうもろこしは、さつまいもより少なくする。

<p>タイトル</p>	<p>秋冬野菜カレーつけおどん</p>
<p>使用食材</p>	<p>シトルトカレー、かつおのうどんだし、かきあげ、かつおも、かほちかほどん</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! 秋冬の野菜をたくさんかき。 このHFG、てろがうで"カレー"が"こ"か"う"か"き"て"こ"は"ら カレー2つ#1にして"さ"う"ア"か"ら"カレー1つ#2にして"さ"う</p>

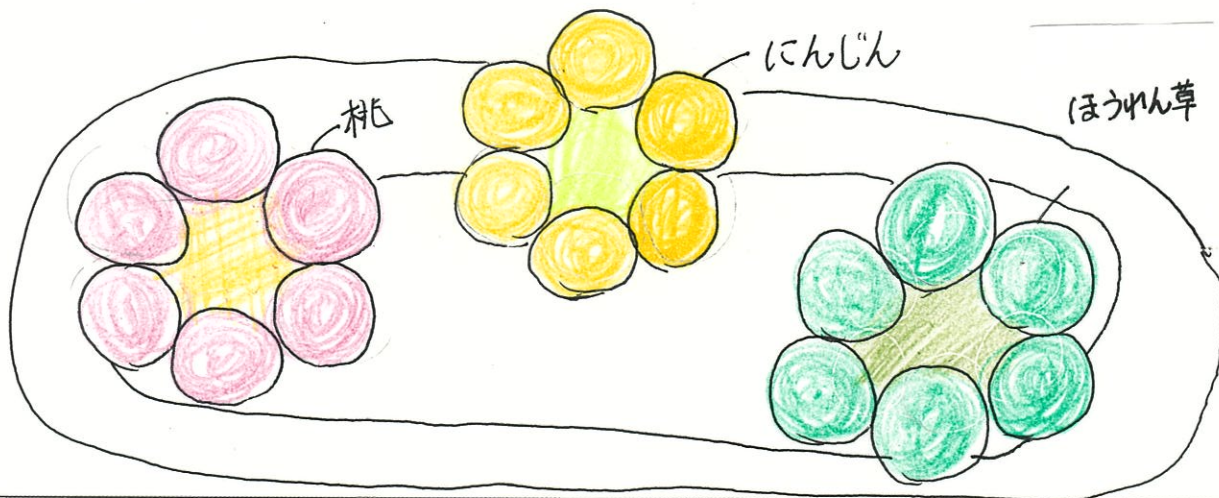
タイトル

花形野菜クッキー

使用食材

にんじん、ほうけん草、桃

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

あまさもあつ野菜の味がするクッキー

野菜の味がするようになくさん野菜を使います。

大きさは7cm.厚さは8mm。