

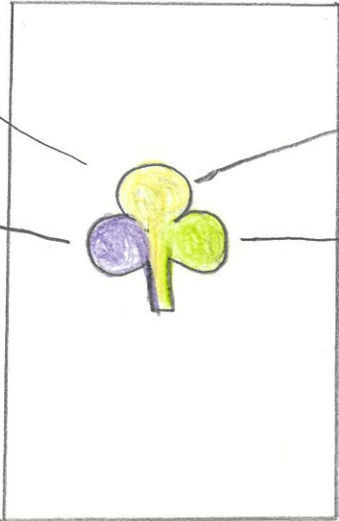


<p>タイトル</p>	<p>みそ里菜ラーメン</p>
<p>使用食材</p>	<p>しら、もやし、ちぢみ、きつね、はつ、いんげん、</p>
<p>イラスト</p>	<p>黒い油 みそ のしら とねが</p>  <p>オリーブの油 と黄色のめし もやし</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>味はのうこでめんはふとめん</p>



タイトル	わんこケーキ
使用食材	焼き芋、アーモンド、生クリーム、チョコペン(ピンク、黒)
イラスト	 <p>アーモンド (中に入れる)</p> <p>チョコペン(黒)</p> <p>チョコペン(ピンク)</p> <p>生クリーム</p> <p>焼き芋 (さつまいもを中 に入れている)</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>チョコペンはラップに出し、かたまるせる。さつまいもは、生クリームの中。そしてすみ火でとろとろけるあまさを出す。かわは、せんぷくまし。</p>


タイトル	アンチョビキャベツズッキーニ、パスタ
使用食材	ズッキーニ、キャベツ、ツナ、アンチョビ、パスタ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ アンチョビとしょうゆであじわします。 里予さんちよくばいじょでよくみかけるのでいねてみました。

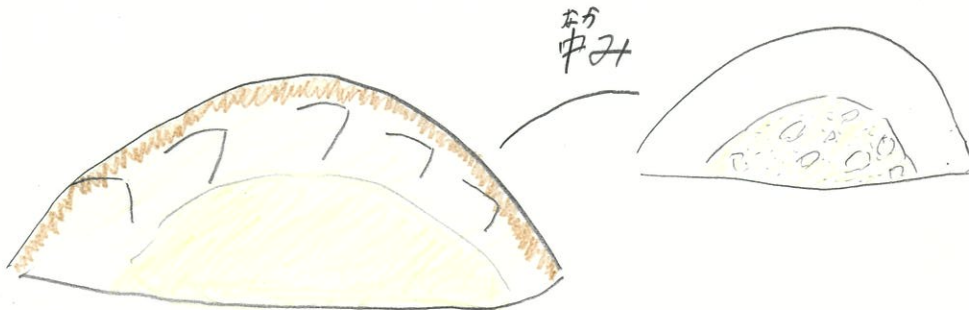
タイトル	3色フルーツサンド
使用食材	しょくパン、りんご、キウイフルーツ、さつまいも、生クリーム、ヨーグルト
イラスト	<p>しょくパンに、クッキーのかたどあなをあける</p> <p>さつまいもぎしり</p> <p>りんごぎしり</p> <p>キウイぎしり</p> <p>⊕ さっはりした生クリームが入っている。</p> 
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>生クリームにヨーグルトを入れて、さっはりさせる。</p> <p>りんご、キウイ、さつまいもは、サンドできるくらい大きさに切つてのせる。生フルーツは、たべごたえがある大きさに切る。</p>


<p>タイトル</p>	<p>秋やさいたっぷりとんじる</p>
<p>使用食材</p>	<p>しめじ、さつまいも、たごいこん、にんじん、さといも、ふた肉</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! 味付け、みそ、秋やさい。 秋のやさいをたごいこん入れたことだけ 秋のやさいがたごいこん染しめじとんじる</p>

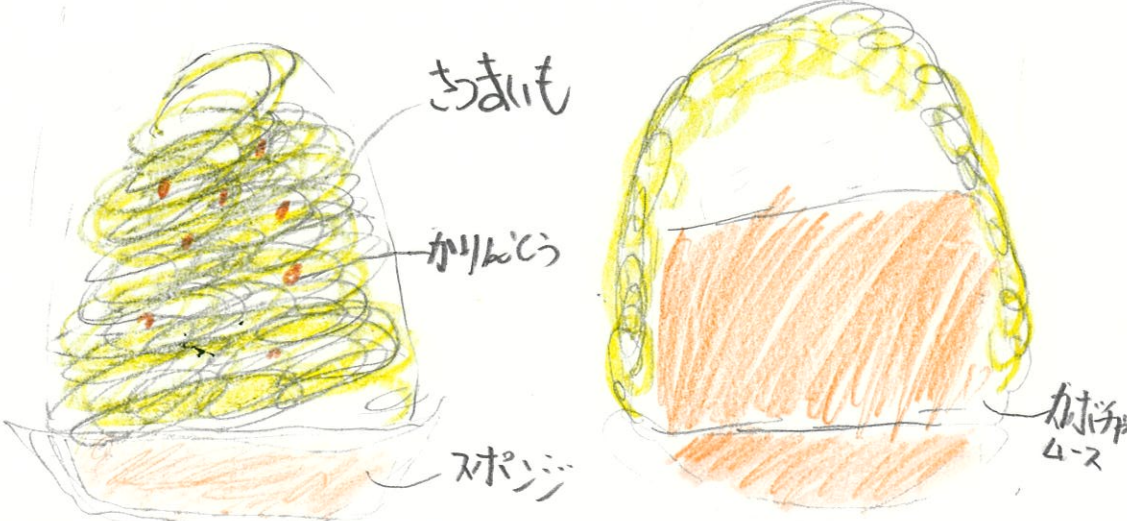
タイトル	西東京野菜さいとフレッシュがどうとチーズのサラダ
使用食材	モッツァレラチーズ・きょうほう・レタス・パプリカ・ピーマン・にんじん ・玉ねぎ・トマト・レモン汁・しお・こしょう
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <ul style="list-style-type: none"> • きょうほうを半セカリにする。 • レモン汁でサラダを味付けする。 • ピーマン、にんじん、パプリカを糸切りにする。


<p>タイトル</p>	<p>やさしいはあいドラッグサンド </p>
<p>使用食材</p>	<p>ひき肉大豆・ピーマン・人参・玉ねぎ・エノキ・コーン・レタス ルッコラ・シュレッドチーズ・ピタパン</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>ひき肉、大豆水巻、ピーマン、人参、玉ねぎ、エノキ、コーン レタス、ルッコラ、シュレッドチーズ、ピタパン</p> <p>ケチ、醤油、コショウ、砂糖 正油、コーン、b-lye.</p>

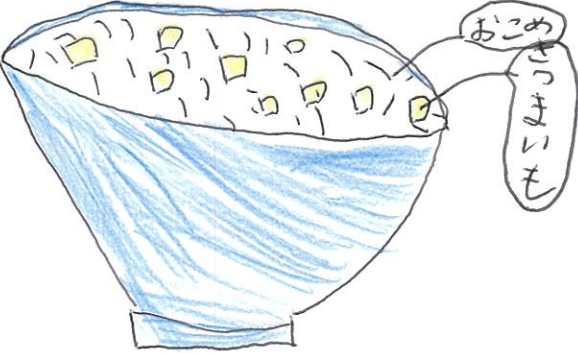
タイトル	いろいろどりのやさいポトフ
使用食材	だいこん、さつまいも、にんじん、ブロッコリー、とりにく、
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ いろいろどりのやさいをつかう。やさいはおおきめで、とりにくは やさいよりちもちいさめ。

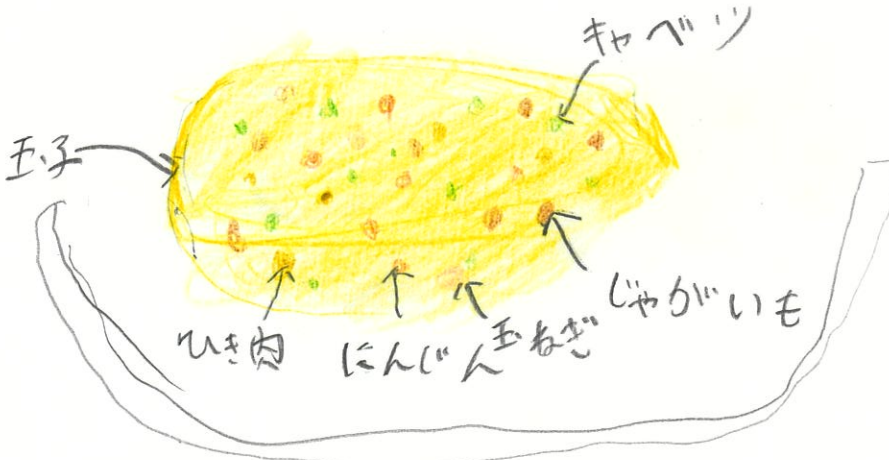
タイトル	さつまいもぎょうざあげ
使用食材	さつまいも・ぎょうざのかわ・カレーこ・たまねぎ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>さつまいものペーストに、糸田かく切った、玉ねぎとカレーこをいれて混ぜる。ぎょうざのかわにつつま。さいこにあげてかんせい。(カリカリになるまで)</p>

タイトル	スイートポテトキウイのせ
使用食材	さつまいも、キウイ、ビスケット
イラスト	 <p data-bbox="1085 406 1276 505">←キウイ</p> <p data-bbox="1085 542 1372 640">とさつまいも</p> <p data-bbox="383 702 526 763">ビスケット →</p>
コメント	<p data-bbox="287 831 590 862">※味付けなども書いてね!</p> <p data-bbox="279 862 686 942">味付け...はちみつ</p> <p data-bbox="279 899 1516 1090">さつまいもをたぐさみつかいスイートポテトをスリ ました。キウイは、ショッかんがあしゅえるためにおおきせする。</p>

タイトル	西東京モンブラン
使用食材	さつまいも、かぼちゃ、スポンジケーキ、かりんとう
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>西東京市のさつまいもとかぼちゃをつかう。 かぼちゃのムースの上にさつまいもクリームをかけてモンブランにする。 アクセントに西東京のかりんとうをくだいて上からかける。</p>

<p>タイトル</p>	<p>こう茶とさつまいものカップケーキ</p>
<p>使用食材</p>	<p>さつまいも、こう茶</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! 大人の人にもちょうどいい口末かと思っています。 こう茶の量で口末もかわると思っています。</p>

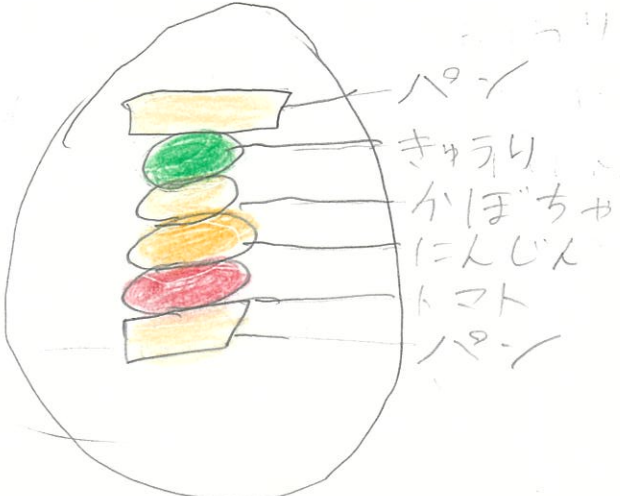
タイトル	ほくほくさつまいもごはん
使用食材	さつまいも、はくまい、しろだし
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! あまいさつまいもはきざむのごではなく、ごろごろしたように、 たべやすい大きさにカットして入れる。 あじつけはさつまいものあまみをだしたのかわら、しおベースにする。

タイトル	野菜たっぷり玉子焼き。
使用食材	玉子・キャベツ・にんじん・ひき肉・玉ねぎ・じゃがいも・ 味噌付け 豆乳の生クリーム・コンソメ・塩・コシウ
イラスト	
コメント	※味噌付けなども書いてね! 野菜がきらいな子でも野菜を女子きにな、てほしい。

タイトル	西東京野菜たっぷりサラダ
使用食材	にんじん・キャベツ・かぼちゃ・カブ・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>黄色、白、緑などの様々な野菜を使ったサラダ。とてもおいしいと思います♪わたしオリジナルのはサラダにさつまいもです♪味付けはお好みドレッシング。だいこんをくだいたものに、</p>




しょうゆを少しかける。これで、あるていどサラダにかけて完成！
小さい子も食べやすいように切ってください。

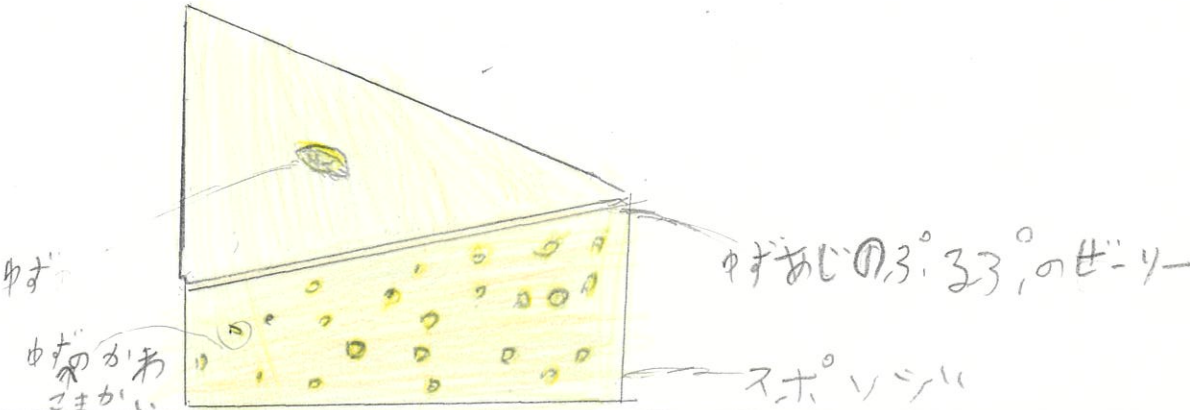
タイトル	カラフルやさいのサンドイッチ
使用食材	きゅうり・カボチャ・にんじん・トマト
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>やさいがきらいな人でもおいしく食べられる少しあまい味。</p>


<p>タイトル</p>	<p>夏野菜カレー</p>
<p>使用食材</p>	<p>ごはん・カレーのルーと玉ねぎ トウモロコシ 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! ニンジンルーは糸巾くみじかくて玉ねぎはみじん切りに かぼちゃ三角 トウモロコシは2つ</p>


ニンジン

タイトル	西東京フルーツサラダ
使用食材	きゅうり、ブロッコリー、玉ねぎ、ピーマン、みかん、りんご キャベツ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね! 味はさっぱり系。野菜は大きく切る。フルーツは大きめに。なるべく野菜は西東京のもので。 どちらも</p>

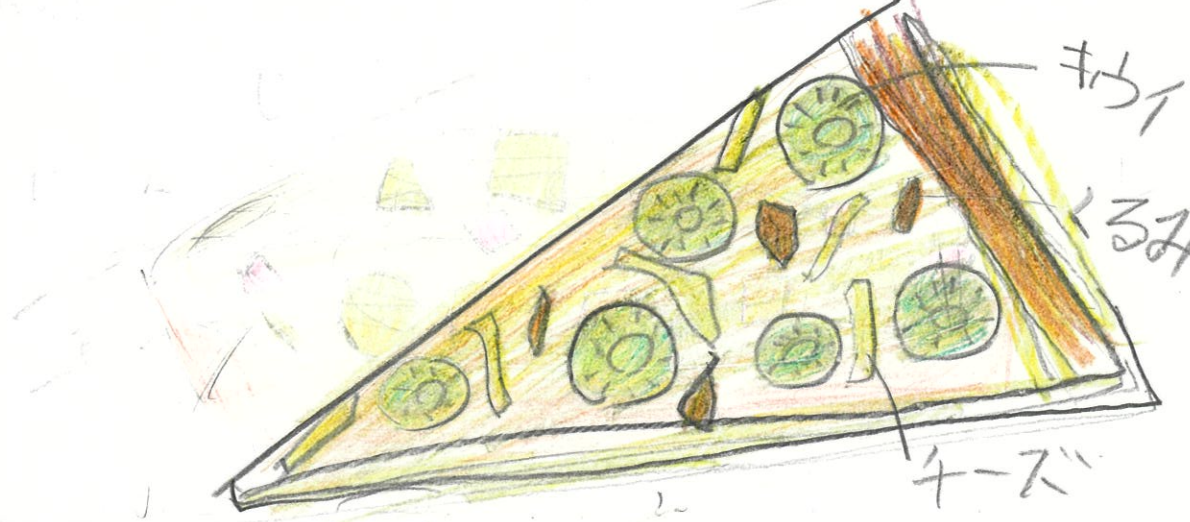
タイトル	「めぐみちゃん風カラフルサラダ」
使用食材	ミニトマト、キャベツ、キウイフルーツ、ニンジン、カボチャ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>大きめに切ったカボチャをおいて、その回りに、キャベツとニンジン、ミニトマトでかざりをつけて、レタスがかみのけ、目をキウイ、口もニンジンにしたサラダです。キャベツ、レタス、ミニトマトには、ドレッシングをかけて、味付けをします。(レタスもです。)</p>


タイトル	おりしり. さっは ^o りゆず ^o ケーキ
使用食材	ゆず ^o . チーズ ^o ケーキの ^o サ ^o レ ^o 1/2 ^o 。
イラスト	 <p> ゆず ゆずのかお ごまかい ゆずおじの3.33のせーりー スポンジ </p>
コメント	※味付けなども書いてね!


<p>タイトル</p>	<p>いろどり野菜の豆乳しめん</p>
<p>使用食材</p>	<p>かぼち^ち・にんじん・はくさい・鳥肉・そうめん豆乳・ブロッコリー</p>
<p>イラスト</p>	 <p>かぼち 鳥肉 ブロッコリー にんじん ツウメーノ</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! 豆乳を使ったやさしい味です。</p>


タイトル	まじょのスーパースープ
使用食材	まじょいも、かぼちゃ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! まじょが使うスーパースープ まじょいも スーパースープの上にはかぼちゃかいうかんじ


タイトル	山椒 キウイライス
使用食材	キウイ、ライス
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! おろかおろかなりけど おろたらおいし そうなので書きました

<p>タイトル</p>	<p>え!?おいしいの!?キウイピザ</p>	
<p>使用食材</p>	<p>キウイ チーズ くるみ ピザ</p>	
<p>イラスト</p>		
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! キウイはみずみずしく!! くるみはかりかり!! チーズはたろろ!! きいはるあつめ!!</p>	

タイトル	とろ〜りチーズのカラフルサンド
使用食材	ブロッコリー、にんじん、トマト、チーズ、トウモロコシ、マヨネーズ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>パンは、焼き目がつくくらいにやいて初め、マヨネーズとチーズを入本 て、少しあたためる。そのあとにじゅん番はなんでもいいせ、おリやさいを入れ</p>

<p>タイトル</p>	<p>西東京市 えいほうたっふり野菜ピザ</p>
<p>使用食材</p>	<p>ピーマン、じゃがいも、玉ねぎ、トマト、トマト、モロコシ(コーン)、にんじん、ソーセージ、ブロッコリー、かぼち、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! 西東京市の野菜のさつまいも、かぼち、にんじん、ブロッコリーを入れました。 味付けは、トマトソースです。えいほうたっふりで、カラフルです。</p>

<p>タイトル</p>	<p>西東京ごもくおにぎり</p>
<p>使用食材</p>	<p>米、のり、ニンジン、ひじき、えだ豆 ↳(ごもく)</p>
<p>イラスト</p>	 <p>お米(ごもく)</p> <p>のり (めぐみ ちゃんの形)</p> <p>中にニンジンを 入れる。ひじきも 入れる。</p> <p>えだ豆を中に入れる</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>なるべく西東京でとれた物にする。</p> <p>のりは、めぐみちゃんの形に!! (めぐみちゃんの 目はくりぬく。 口も!!)</p>

タイトル	フルーツサンド
使用食材	もも、サクランボ、いちご、クリーム
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! あまりあまくないクリームを使うといいです。

タイトル

色々な物をつかったハンバーグ

使用食材

あいびき肉、玉ねぎ、とろろし。

イラスト





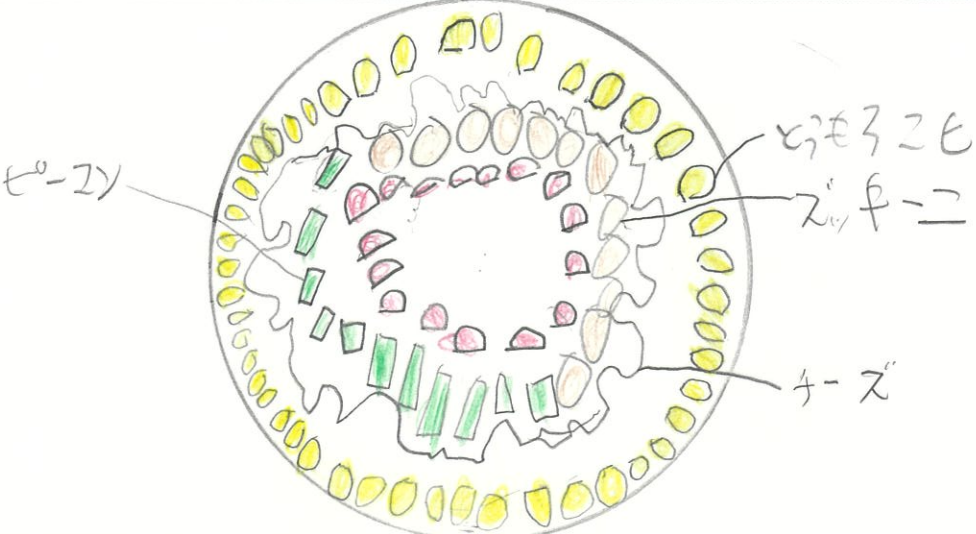
コメント

※味付けなども書いてね!


野菜はあまりつかわない。
肉をしっかりとむ。

タイトル	ピーマンのチーズ肉ずめ
使用食材	ピーマン、チーズ、お肉、コーン
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 夏やさいのコーンをつかったちょっとかわれた肉ずめです。 チーズをたっぷりおける

<p>タイトル</p>	<p>えいようまててのスーパーと米びと</p>	
<p>使用食材</p>	<p>じゃがいも トマト キウリ 肉 米</p>	
<p>イラスト</p>	<p>じゃがいも トマト</p> 	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>えいよう にいいものをかいた理由は夏ば -しないうえいようまてなもにしました。</p>	

タイトル	西東京夏野菜じ、ぱくせーサ ¹
使用食材	チーズ、ちりもろこし、スィーフーニ、トマト、ピーマン
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ちりもろこしはバラバラでもいい(ピーマンはスィーフーニは半分の割合でいれる

<p>タイトル</p>	<p>紫と赤のゆめ色スムージー</p>
<p>使用食材</p>	<p>・ブルーベリー・ブラックベリー・いちご・すいか・ミント</p>
<p>イラスト</p>	<p>ブルーベリー4こ ラズベリー2こ すいか スムージー</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! 上にすいか・ブルーベリー・ラズベリー・をのけるとき やさしくのっけないと中に入っちゃう</p>

タイトル	西東京なつやさいピザ
使用食材	とまと、なす、ピーマン
イラスト	 <p>とま こ</p> <p>とまと</p> <p>ピーマン</p> <p>なす</p> <p>☆しし かんの形のなす</p>
コメント	※味付けなども書いてね! わたしを大きくすると味がまじしくなる

タイトル

夏野菜のつめたいキムチ冷めん

使用食材

きゅうり・トマト・たまご・レモン・トウモロコシ・えだまめ・キムチ

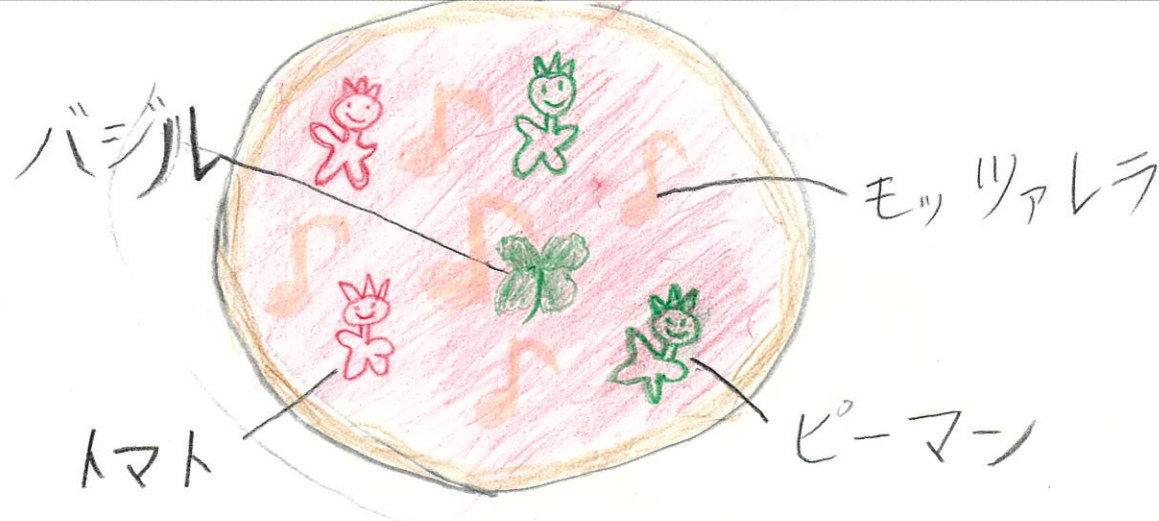
イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

少しだけおすをいれる・大きき切る

<p>タイトル</p>	<p>トマトとピーマンのおどるマルゲリータ</p>
<p>使用食材</p>	<p>トマト、ピーマン、モッツァレラ、バジル</p>
<p>イラスト</p>	 <p>バジル</p> <p>トマト</p> <p>ピーマン</p> <p>モッツァレラ</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>上手に人形の形に切る。 上手に音符の形をやっても音符の形を たもつ。</p>

<p>タイトル</p>	<p>夏やき(1) コロネット!!</p>
<p>使用食材</p>	<p>マンゴー、キウイ、みかん、りんごのしる、ゴールドキウイ</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! 味付けは全体できにあまくアおいしいから じて夏フルーツをコロネットにいれたリです</p>

タイトル	おいしいごちごちフルーツ
使用食材	いちご、パイナップル、マンゴー、メロ子、さくらんぼ、サイダー
イラスト	
コメント	<p> ※味付けなども書いてね！ みんながおいしく食べられるようにいろんなくだものを入れる。 ちょっと大きくセカる。 西東京市のおいしいくだものをつかう。 </p>

タイトル	フルーツたくさん夏のサンドイッチ
使用食材	サクランボ、マンゴー、サンドイッチ、スイカ、もも、ブルーベリー
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>スイカを、サンドイッチのパンをスイカにし、スイカの部分に、 ゆぐみちゃんのがらにする。(なるべく、世の物のフルーツを使って) (作っ)</p>

タイトル	カリットマトースト
使用食材	たまご、トマト、チーズ、食パン
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>パンをチーズがとけるまでオーブントーストで やく。味付けはマヨネーズ。カリットなるように やく。※こがさないように!!</p>

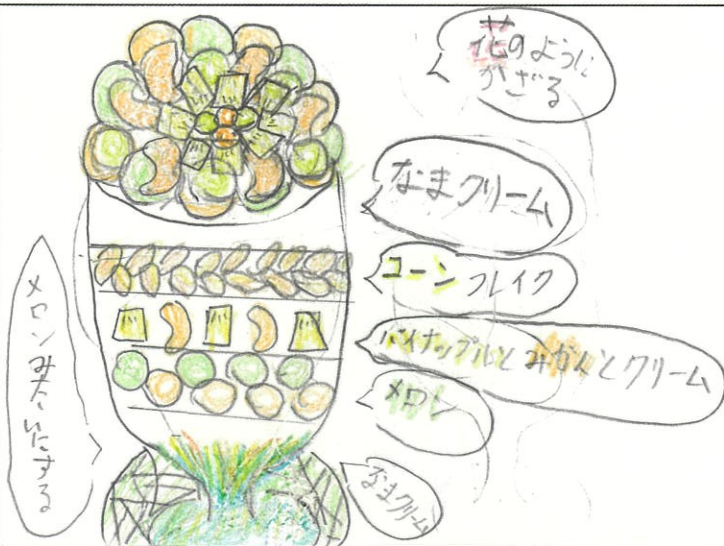
タイトル

すこごくおいしいメロンとみかんパイナップルのパフェ

使用食材

パイナップル・メロン(オレンジ、みどり)、みかん

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!


上のふかふかを花のようにして、めだたせきれいにしました。そして、みかん・メロン・パイナップルはあじが「あ」ようにしました。

タイトル	野菜 いっは ^o いマフィン
使用食材	・アスパラ1本、じゃがいも(小さめ)、にんじん(小さめ)、かぼち ^o (生地) ・レタス(食べるだけ) ・チョコソース(少しだけ)
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ・レンコンチップをあげてかりかりに ・アスパラガスを1本そのままさす ・カップにかわいいお花がついている ・じゃがいもとにんじんは小さく切っている

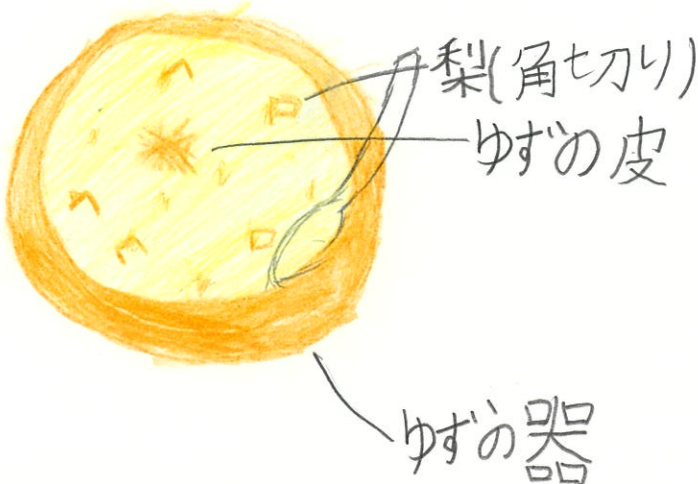
タイトル	しっぽくうどん
使用食材	だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく 里いも、あぶらあげ、 やきどうふ、うどん、ねぎ(すり)
イラスト	<p>あぶらあげ 里いも やきどうふ だいこん にんじん ねぎ こんにゃく ごぼう</p>
コメント	※味付けなども書いてね! いりこだし、しお、しょうゆ、みりん たくさんのだしじるでぐさいをよくにこむ

タイトル	えいよのグラタン
使用食材	にんじん、じゃがいも、かぼちゃ、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! マカロニはたせん。 ごはん(はくまい)は下にまべんに。 チーズはすべてかかろう。 さいにトーストでかけばかんせい。 </p> <p> じゃがいものチーズにえいよは、 のがさいか"おしい!!" </p>

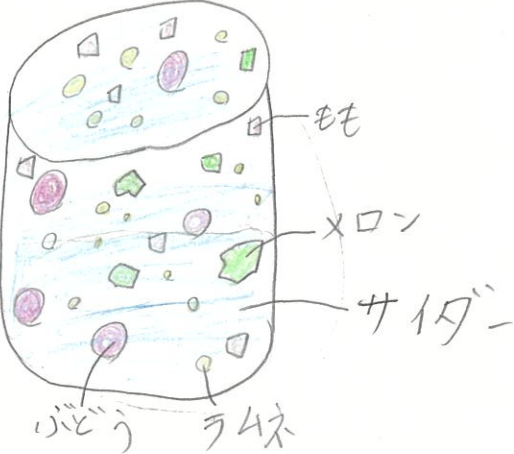
タイトル	西東京さつかぼコロッケ
使用食材	さつまいも、かぼちゃ、 ^{サラダ} ゆず、キャベツ、にんじん、フロ、コー
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <ul style="list-style-type: none"> •半分はさつまいもでもう半分はかぼちゃが入っている。 •コロッケをなるべく大きくする。 •どっちにさつまいもが入っているか分からないようにする。


タイトル	やさいたっぷりのリレーザ
使用食材	さつまいも、にんじん、ブロッコリー、はくさい、生芋
イラスト	 <p>さつまいも にんじん ブロッコリー はくさい 生芋</p>
コメント	※味付けなども書いてね! 食べやすいように、小さく切る。


タイトル	やさしいごろごろおこのみスパゲッティ
使用食材	ナス、にんじん、たまねぎ、めん、しめじ、じゃがいも、肉だんご(ふたつ)、 トマトかんし
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ケチップ、コンソメ、ウスターソース、ちよとしかおこしをいれてたべるとおいしい。 「くちさいず」の大きさをきろ。(あじをあじわえるから) たまにキャベツをいれてます。どんなやさいをいれはいいからあじのお名前にしめました。

タイトル	ゆず、梨、シャーベット
使用食材	ゆず、梨、クラッシュ生クリーム
イラスト	 <p>梨(角切り) ゆずの皮 ゆずの器</p>
コメント	※味付けなども書いてね! ゆずのさっぱり感と 梨のシャリシャリとした食感を 味わえるように大きめの角切りに切る。

タイトル	トマト丸ごとスープ
使用食材	コーン、 ^{とろける} トマト、ベーコン、玉ねぎ、にんにく、コンソメ、チーズ
イラスト	<p>トマトの上の部分をとりにんにく、たにする。</p> <p>にんにく</p> <p>さいごにうつゆのトマトものごさず食ってね</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>とにんにく</p> <p>ベーコンを、「オリーブオイル」でいためて、くりぬいた「トマト」の「かにく」とやさしいをいため水に「しお、こしょう」とコンソメを入れあじをととのえる。しあげに「とろけるチーズ」がたな「チーズ」をいれても良い! 夏やさしいをたくさんいれるのがおすすめ。</p>


タイトル	フルーツラムネサイダー
使用食材	サイダー、ラムネ、メロン、ぶどう、もも、もも
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 考えるのはとってもなやんだけどおいしそうにできてよかったです。

タイトル	西東京たっぷり野菜カレー
使用食材	ズッキーニ、ジャガイモ、お肉(牛)、にんじん
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 野菜をたくさんつかう。食べごたえがあるように大きき切る。 お肉は牛肉。ジャガイモ、ニンジンはほくほくにする。

タイトル	西東京ほかほかグラタンパン
使用食材	かぼちゃ、ほうれん草、チーズ、ホワイトソース、パン生地
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! カップ型のパンに西東京の野菜入りのグラタンを入れて焼く。あつあつが一番おいしい。

タイトル	西東京野菜たっぷりきのこのシチュー
使用食材	バター きのこ(色々) にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、かぼちゃ、さつまいも、牛乳、お肉
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! しお、こしょうとコンソメで味付けをします。 他のやり方はシチューのもとでもできる その味だけにならないように ^{だいたい} 同じ大きさにきるこしょうとかもあまり


多くならないようにバターを入れるとシチューの味にこくがでます。


タイトル	西東京ホクホクかぼちゃコロック
使用食材	かぼちゃ、にんじん、玉ねぎ、カブ、お肉、コーン、チーズ
イラスト	 <p> ■ …カブ ■ …にんじん ■ …玉ねぎ ■ …かぼちゃ …お肉 </p>
コメント	<p> ※味付けなども書いてね！ 食べやすく、かぼちゃの味も味わえるように、にんじん、カブ、玉ねぎは少し小さめに切る。チーズを付けて味変をしてもいい。 衣がサクッとしていると得に美味しい。 野菜の味がうすくなるからあまり味付けをしない方がいい。 </p>

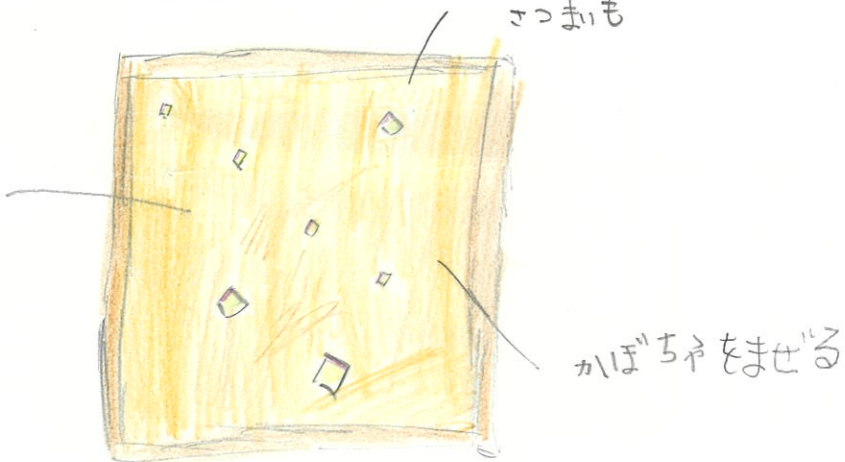
カブは少なめ！

(野菜の味はこい目に。) お肉はかぼちゃより少なく、野菜より少し多く。


<p>タイトル</p>	<p>ブラキオサウルス ヒ○サ</p>
<p>使用食材</p>	<p>アスパラガス、ミニトマト、ズッキーニ、ナス、ソーセージ、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! ヒ○サ きじ は トマト、バジル 味。</p>


タイトル	はくさいとだいこんのみそしる
使用食材	はくさい、だいこん、しるし
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ しゅんのみそしるを2つ作ったのみそしるです。 だいこんは小さく切るおしるしに2つおしるし。

<p>タイトル</p>	<p>栄養満点野菜スープ</p>
<p>使用食材</p>	<p>キャベツ、はくさい、玉ねぎ、じゃがいも、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! いろいろな形に切る。 野菜をいっぱい使う。</p>

タイトル	さつまいもの食パン
使用食材	さつまいも かぼち _ち
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね! 少し甘めに味付けをしてた_たれでもた_たかれるようにする。</p> <p>さつまいもは少し_きめに さつまいもは多_め</p> <p>軽く焼_いて_{ニけめが} きつね色になるくらい。</p>

タイトル	素材の味を生かした三種類の野菜ホウチキジュ
使用食材	きつまいも・南瓜 (かぼちゃ)・豆乳・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>小さい子や高齢者にも食べやすいよう、ホウチキジュにして野菜を2種類いれました。味付けは塩はあまりせずに素材だけの味を生かしたものです。きつまいもかかほちはペースト状にして、にんじんはたてかきよう一ロサイズだきでにんじんだけはペースト状にしないで、ペーストをださむときに、にんじんを全部いれる。</p>


<p>タイトル</p>	<p>旬野菜のほろやまか四食なべ</p>
<p>使用食材</p>	<p>コンブ、みそ、かつお、しょうが、人参、たまご、肉(肉たんご)、 ほうろく、ねぎ、お節</p>
<p>イラスト</p>	 <p>イラストのラベル:</p> <ul style="list-style-type: none"> ほうろく たんのつめかつお節 にんじんうす切り ねぎ しょうが みそ かつお お節 にんじんうす切り たまご 肉たんご シンプル コンブだし ほろやまかた肉
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! ミニカップには、ホーンズでシンプルでもいいです。 たんじんとたまごのうす切りは、ピーターでうす切りにしてもいいです。 具ざいりな少し少なくしてもいいです。</p>

タイトル	3種の柑橘類を使ったヨーグルト
使用食材	ヨーグルト、はちみつ、はっさく、みかん、グレープフルーツ
イラスト	 <p>はちみつ</p> <p>グレープフルーツ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>はっさく</p> <p>みかん</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>はちみつで味付けをします。</p> <p>※あまりかけすぎないてください。(フルーツのあまさを消さないため)</p> <p>あまみやす、はっさく、はらみ、苦さなどさまざまな味をたのしめます。</p>


タイトル	根野菜とキャベツのシャキシャキサラダ
使用食材	カボチャ、キャベツ、ニンジン、大根、ジャガイモ、さつまいも、レモン オリーブオイル 玉ねぎ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>ドレッシングは オリーブと玉ねぎ とレモンをまぜ て作る。</p> <p>ジャガイモは少ししかたまたまでいい ニンジンも少しやあらかくあまみをひきだす 大根は少しまろキャベツもなま。 さつまいもは少しはくはく</p>

野菜たっぷりのシャキシャキをりかしたメニューです 10472


タイトル	さつまいもりりパフェ
使用食材	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> <ul style="list-style-type: none"> ・さつまいもをたくさん使う。 ・味付けは、はちみつ。

タイトル	マキマキロールキャベツ!! (肉)
使用食材	キャベツ、肉 ⁰⁰ ₀₀
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ◦やさしい味にする。 ◦キャベツをよくにこんでやわらかくする。

<p>タイトル</p>	<p>野菜クレープ</p>
<p>使用食材</p>	<p>キャベツ、キウイ、バナナ</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! 甘めで、キャベツのやわらかさをしっかり味わえるように</p>

タイトル	ロールキャベツ スープ
使用食材	ニンジン、大根、キャベツ、カブ、玉ねぎ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>コンソメのスープにサイコロ形の野菜を入れロールキャベツも入れました。</p>

タイトル	ハロウィン 西東京市ハロウィンパイ
使用食材	パイシート、カボチャ、さつまいも、くり、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>パイシートを、ハロウィンのカボチャの形にして、中には、カボチャ、さつまいも、くりををクリームとまぜてクリームにしている。またカボチャ、さつまいも、くりを四角く切っていてもいいかも。</p>

タイトル	冬野菜のおいもシチュー
使用食材	さつまいも・じゃがいも・などいも類
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ クリーミーな味にする。切り方は大きめに切る。 残ったシチューをグラタンなどにできるようにする。

タイトル

西東京まるごとプリン

使用食材

かぼちゃ、さつまいも、ゼラチン、アーモンドミルク、カラメル

イラスト




コメント

※味付けなども書いてね!

かぼちゃやさつまいもをまるごとつかう。

かわは、うすめにセカリ、ゆでる。

アレルギー対応

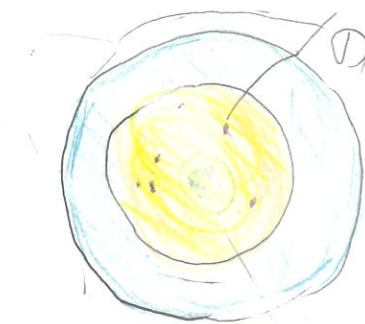
<p>タイトル</p>	<p>れんごんのシャキシャキハンバーガー</p>
<p>使用食材</p>	<p>れんごん、トマト、レタス、パティ、パン、BBQソース</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! れんごんは、すあげ'にしてシャキシャキさせる。 パティにも、れんごんを入れてかみごたえがあるようにする。 れんごんとパティのあいだに、BBQソースをぬる。</p>


タイトル	パンプアインポテサラ
使用食材	ボルチッチャンかぼちち、じゃがいも、きゅうり、ハム、にんじん、たまねぎ、たまご、 (マヨネーズ、塩こしょう)
イラスト	<p>※たまねぎなど、分かつやすくするために使っているのですがその形にしないでいいです。</p>
コメント	※味付けなども書いてね! ポテトサラダには、とりのぞいたかぼちちのなかみを入れて、サラダにする。 アレルギーをもっている人は、そのアレルギー-のものをぬく。


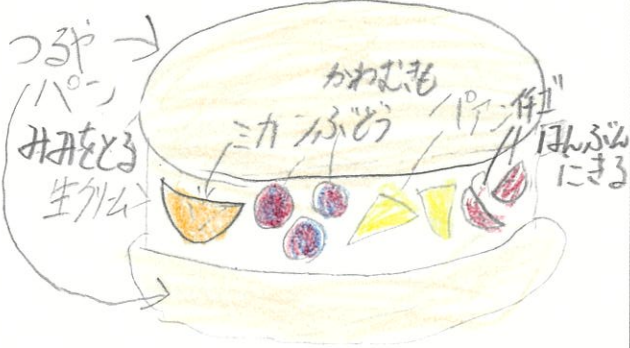
<p>タイトル</p>	<p>西東京市 ぽかぽかかぼちゃのAVLマキ</p>
<p>使用食材</p>	<p>かぼちゃ(皮なし)・ゆでたまご・えび</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! お持ち帰りもOK ゆでたまごは、四角で小さく切る。 マヨネーズでませる(ゆでたまご) かぼちゃは、四角で小さく切る えびも四角で小さく切る</p>


10482

ソースとマヨネーズを混ぜて、オーロラソースを作るの。カップにいれる(お持ち帰り用) ※好みでかける

タイトル	+ ふわふわさつまいもとかぼちゃのパンケーキ
使用食材	かわぼちゃ さつまいも、パンケーキミックス、水(牛乳)、おもち、たまご
イラスト	 <p>さつまいもとかぼちゃのパンケーキ</p>
コメント	※味付けなども書いてね! ふわふわさせるために、おもちを使いました。


タイトル	ホクホク野菜カレークリームシチュー
使用食材	人参、ブロッコリー、じゃがいも、しめじ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! こしょうで味つけ。 野菜きらいでも食べやすいカレー味に♪


タイトル	ハンバーガー風フルーツサンドイッチ	
使用食材	つるやパン・生クリーム・いちご・ぶどう・パイナップル・みかん	
イラスト		
コメント	<p>※味付けなども書いてね! ぶどうはかわぶきもしているのぶむかないとシャキシャキしていやという人にもオススメ! ぶどうのフルーツサンドをハンバーガー風にしかわいくしました。</p>	

タイトル	白菜とベーコンのスープ
使用食材	玉ねぎ、白菜、ベーコン、コーン
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>ベーコンは厚切りにかえるとなお GOOD!!</p>


タイトル	めぐみちゃんのグラスケーキ風かぼちケーキとキウイのケーキ
使用食材	かぼち、キウイ
イラスト	<p> ミント かぼちで出来た スポンジケーキ キウイ 目はチョコペンで! ぽんぽ 生クリーム キウイ スポンジ </p>
コメント	※味付けなども書いてね! かぼちケーキかキウイがのっているケーキかで選ぶ。 かぼちケーキは、あたたかくて、かぼちの甘みが出る。おためはシンプル キウイのケーキは、たいていのキウイを入れる。(他のフルーツは入れなくて、キウイのおいしさかよ 上からみるとめぐみちゃんの絵がある! わかるようにする。


<p>タイトル</p>	<p>ふわとらめぐみちゃんおみらい</p>	
<p>使用食材</p>	<p>たまご、チキンライス(チキン)、ケチャップ、さつまいも、グリーンピース、ソーセージ、たまご、ハム、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! たまご→さとう、牛乳など ケチャップ 味付け 里予菜をたくさんいれるからあまいさつまいもをいれたら味のちがいをととのえる。</p>	



タイトル	さつまいもとかぼちゃの野菜ポタージュ
使用食材	さつまいも・かぼちゃ・ほうれん草・ブロッコリー・にんじん パセリ・玉ねぎ・水・牛乳・コンソメ顆粒 塩コショウ 有塩バター
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ ◦味付けは塩コショウ ◦スープは、さつまいもとかぼちゃ、でもそれだけではもの たりないので、いろいろツモよいにんじんとブロッコリーとほうれ ん草を入れて、いごに風 味はよくなるようにパセリをちりばめました。

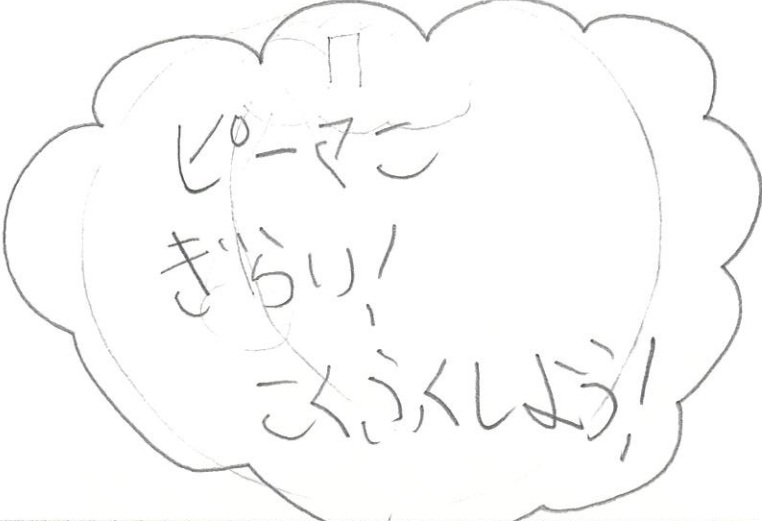
<p>タイトル</p>	<p>ゆずのかぶりサラダ</p>
<p>使用食材</p>	<p>ゆず, たらこ, キャベツ, かぶり, 塩</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! ゆずの汁と、オリーブオイル、^(塩味)塩こしょう 女生懸命考えた</p>


タイトル	秋野菜の2色サンド
使用食材	パン(コッペパンなど)、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> <ul style="list-style-type: none"> ・ペースト状のかぼちゃとさつまいもはあまく、ごろごろしているかぼちゃとさつまいもはうすめにあまくする ・あえて、パンとかぼちゃとさつまいも意外は使わないパンで、全体的にあまくする


タイトル	サツマイモときのこ類のたまごみこ汁はん
使用食材	サツマイモ、えのき、しめじ、たまご、お米
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! コンソメを入れて、きのこ類のたしで、たまごもいもは、ゴロ、を入れてほしいです。 (お皿はアレンジしていいだけですよ)

タイトル	冬と秋のカレーライス
使用食材	さつまいも, にんじん, ジャガイモ, かぼちゃ 玉ねぎ, とり肉, カレールー
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 皆が好きなカレーライスに冬と秋の野菜を 入れました。 さつまいもとかぼちゃほかたほうでもOKです!

タイトル	コンソメほかほかフลาว-スープ 
使用食材	さつまいも・たいこん・ベーコン・玉ねぎ・ にんじん・白菜
イラスト	上から見た図 
コメント	※味付けなども書いてね! スープはコンソメの味つけ。野菜がほろほろになるように、よく。上から見て花になるようにする。ベーコンは細かく切る。

タイトル	ピーマンぎらりくらく ピーマンこのふた肉まき
使用食材	ピーマン、ふた肉、しお、こしょう、おきにんこのたれ
イラスト	 <p>ピーマン ぎらり! くらくしょう!</p>
コメント	※味付けなども書いてね! 分からない! みなさんのセクス!!!

<p>タイトル</p>	<p>秋の味噌汁~お母さんの味~</p>
<p>使用食材</p>	<p>かぼちや、さつまいも、かぶ、はくさい、味噌</p>
<p>イラスト</p>	<div data-bbox="534 351 1037 831" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1053 308 1500 813" data-label="Text"> <p>かぼちや  さつまいも、かぶ ○ or ◡ はくさい 採用していたた店 舗におまかせします。</p> </div>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! (見た目を正方形にして) かぼちやは少し小さめに切ってください。さつまいもとかぶは、 わ切りが1センチくらいにしてください。はくさいは、おまかせします。 なるべく、具の量を同じにしてください。 なるべく地元産の産物を使い下...</p>

タイトル	めぐみちゃんジュース
使用食材	キャベツ、キウイ、ニンジン
イラスト	 <p>めぐみちゃんトッピング</p> <p>ストロー</p> <p>ジュース</p> <p>キャベツ キウイ ニンジンをミキサー でまぜジュースにする</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>キャベツ、キウイ、ニンジンをミキサーでまぜてジュースにする。やさしいのつぶつぶをジュースにもこしのかす</p>