

タイトル	めぐみちゃんのおくおくグラタン
使用食材	キャベジ・ブロッコリー・にんじん・こまつな・カボチャ・さつまいも ホワイトソース・マカニ・チーズ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>見た目をかわいくしました。 楽しく野菜を食べられるようにしました。</p>

<p>タイトル</p>	<p>あったか ほかほかはるさめスープ</p>
<p>使用食材</p>	<p>はるさめ、だいたいこん、にんじん、はくさい</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！          やさいはゴッパリで「だいたいこんを小さく切りにんじんを丸形          に小さく切ってはくさいを切ります。小っちゃな口でも食べられるよう          に小さく切ればよくかんで食べてくれたらうれしいです」</p>

はくさいはくさい

タイトル	ちゅーど あまいや さいやあまい(5)
使用食材	ちゅーど、さつまいも、コーン、ヨーグルト、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>ちゅーど あまいや さいやあまい(5)      5のを使いました。</p>

<b>タイトル</b>	西東京カラフルアヒージョ
<b>使用食材</b>	ミニトマト・ソーセージ さつまいも・かぼちゃ・ブロッコリー・じゃがいも・にんにく・オリーブオイル
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ たくさんの野菜を使ってカラフルにする。 アヒージョにパンをつけてもいい。

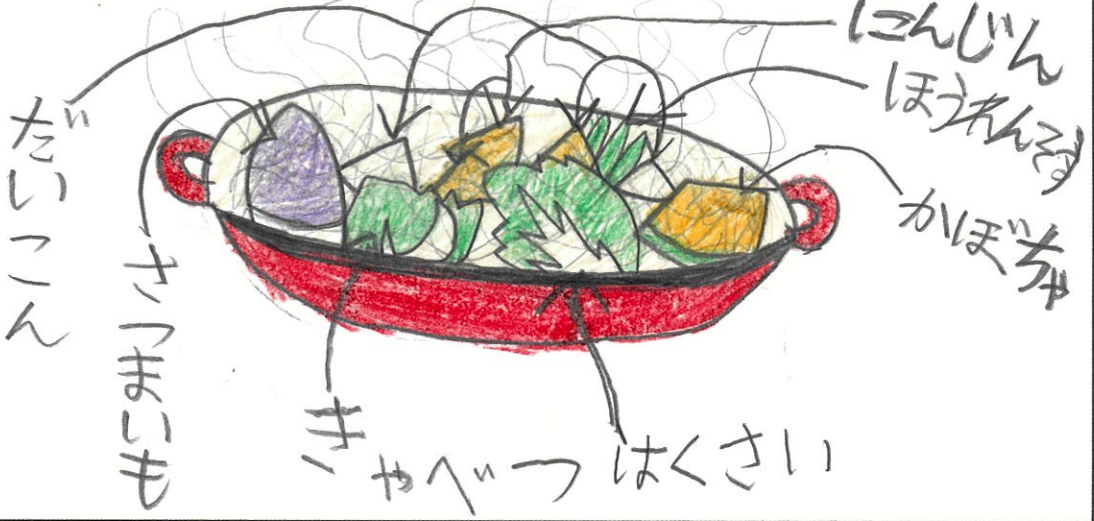
タイトル <sup>6月</sup>旬のフルーツ盛り合わせパズル(6月限定)

使用食材 みかん、マンゴ、さくらんぼ、もも、ぶどう




コメント ※味付けなども書いてね!  
色々な味がしておもしろ、味がたま。

タイトル	カラフル野菜ピザ
使用食材	トマト・ピーマン(みじん切り)・たまねぎ(みじん切り)・キウイ 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>野菜がにがでな子ども好きならもおいしく野菜を食べれるようにほとんどの子が好きなピザにしました。</p> <p>ピーマン・トマトなどのにがでなものはキウイやチーズあまい物を入れている</p>

タイトル	西東京市 やさいなべ
使用食材	だいこん、さつまいも、にんじん、ほうれんそう、きゃべつ
イラスト	 <p>だいこん</p> <p>さつまいも</p> <p>にんじん</p> <p>ほうれんそう</p> <p>きゃべつ</p> <p>はくさい</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>すべてしゅんのやさい。 いっぱい入れて味をつたえたい!</p>

きゃべつ  
かほち  
はくさい

タイトル	野菜 <sup>やさい</sup> たっぷり <sup>いっぱい</sup> りかぼ'ちゃコロケ
使用食材	にんじん、キャベ'リ、かぼ'ちゃ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! キャベ'リとにんじんはみじんぎ'りにする。 野菜をじっくりいためてあまみをた'す。

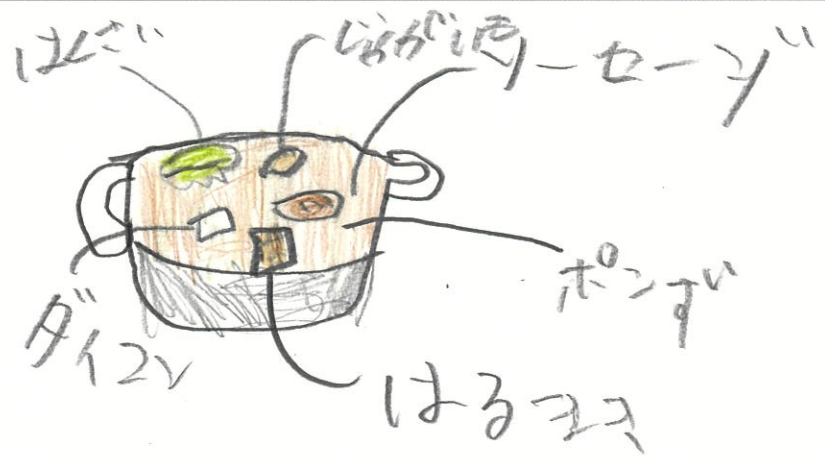


<b>タイトル</b>	さつまぼちゅ デザート
<b>使用食材</b>	さつまいも、かぼちゃ、白玉粉、きなこ
<b>イラスト</b>	<p>おれい味 チップス</p> <p>かぼちゃ味 チップス</p> <p>白玉</p> <p>おまいも味 白玉</p> <p>かぼ</p>
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>きなこをかける</p> <p>みためをかおいく、おいしく!!</p>

タイトル	ズルズルパスタ
使用食材	パスタ、ベーコン、トマト、ミートソース、ブラックペパー
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!          ベーコンはほもな、トマトはちぢやくセカリ、ソーセージを小さく丸い          形でセカリセリつける。</p>

たじ

<b>タイトル</b>	西東京市花カレー
<b>使用食材</b>	にんじん、じゃがいも、はしき、ブロッコリー、リーゼッツ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! にんじんを花にする。

<p>タイトル</p>	<p>西東京はくさいなべ</p>
<p>使用食材</p>	<p>ソーセージ・はくさい・だいこん・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! 西東京市の「はくさい」をたべながら 味付けはほんが</p>

<p>タイトル</p>	<p>ピザマルゲリータ</p>
<p>使用食材</p>	<p>チーズ、ウイナー、かぼちゃ、トマト、きのこ</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！  ソーセージはまるごとーに  いろんなおいをたべてほしいからさくざいを</p>

いっはおいしかった。

<b>タイトル</b>	ほくほくミネストローネ
<b>使用食材</b>	マカロニ、ニンジン、まめ、ベーコン、トマト、パセリ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! ほくほくにあたたためて食べたらおいしい。

タイトル	さつまレバニラはるまき
使用食材	さつまいも、はるまきのかわ、レバニラ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>さつまいもはさとうでにつめる。 レバニラは、さつまいもが「ひきた」よう味は うすめ。</p>


ひた

<p>タイトル</p>	<p>トマ サラダ</p>
<p>使用食材</p>	<p>トマト・きゅうり・ブロッコリー・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！      4つの野菜をあうようにして おさらがわりにトマトの中をくりむいて      おさらもかいたもトマトでたべれる。リースをさいどかける。      たべなくてモOKです。</p>



タイトル	かぼちゃパイ
使用食材	かぼちゃ・さつまいも (外がわの糸糸)
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のあいじょうの味い2つをあわせたパイ。(ケーキ) そしてさつまいも外がわの糸糸のところにいね。(かぼちゃ)

<b>タイトル</b>	ほくほくシチュー
<b>使用食材</b>	キャベツ、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、きのこ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>西東京市のたくさんのやさいをよくおろしくなるとうにじゃがいもとかキャベツとかおろしく切ることかなんかおいしいくなる</p>

<p>タイトル</p>	<p>西東京野菜カップケーキ</p>
<p>使用食材</p>	<p>にんじん、かぼち、さつまいも</p>
<p>イラスト</p>	 <p>にんじん かぼち</p> <p>さつまいも</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>にんじんかぼちの味がよく味あえるようにする。 ケーキのところはふんわり。 ケーキの中にもさく切のさつまいもを入れる。</p>

タイトル

つめたいとろとろ スープ

使用食材

かぼちゃ・にんじん ブロッコリー

イラスト




コメント

※味付けなども書いてね!


牛乳をいっしょにいれるといいと思う。

つめたいスープです。ブロッコリーはたまにき

<p>タイトル</p>	<p>ヤサイオムレツ</p>
<p>使用食材</p>	<p>かぼちゃ さつまいも ブロッコリー</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!      一つのやさしいが大きいから、2こずつしかない。</p>


タイトル	ガーリックトウスト
使用食材	フランスパン・バター・オリーブオイル・トマトにシドドライパ デザートにキュウイ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ガーリックトウストとトマトスープをいっしょに食べると おいしい

タイトル	フルーツ ヨーグルト
使用食材	いちご キウイフルーツ バナナ <small>缶</small> ヨーグルト
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! バランスを考えてせんぷくをすつにした。 かきふるないうにした。


<b>タイトル</b>	ピーマンのにくづめ
<b>使用食材</b>	ピーマン、にく、玉ねぎ、チーズ
<b>イラスト</b>	 <p>         にく          (ピンク)          とあか       </p> <p>         玉ねぎ          (はたいて)       </p> <p>         チーズ          (きいろ)       </p> <p>         ピーマン          (みどり)       </p>
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! ソース




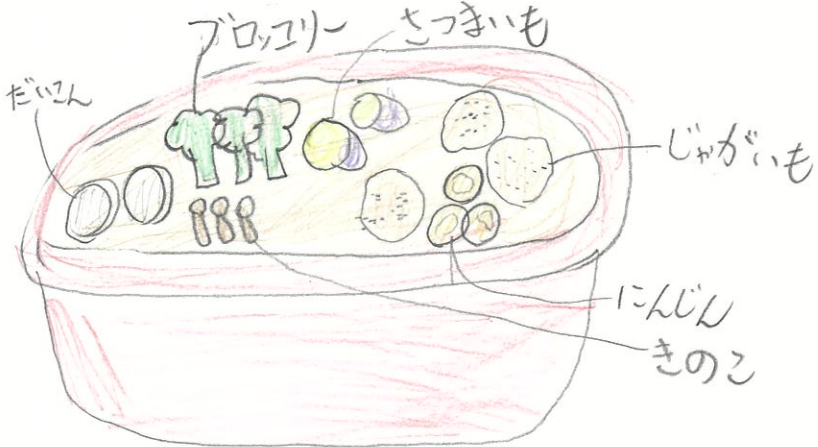
<b>タイトル</b>	フルーツ ミックス
<b>使用食材</b>	キウイ・ぶどう・パイナップル・みかん
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! 味の合うフルーツをつかう。キウイの中をくりむいて、中に4つのフルーツをいれて、おいしくする。

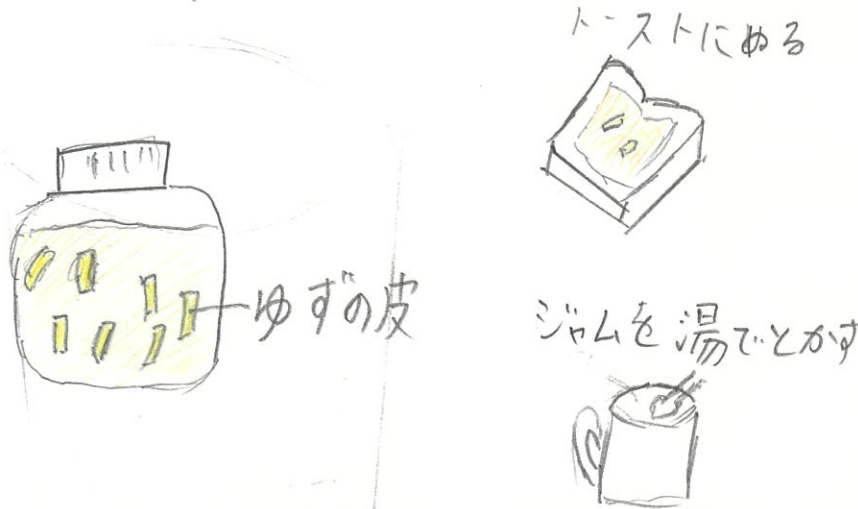
タイトル	おいしいオムライス
使用食材	たまご、ケチャップ、ライス、キャベツ
イラスト	 <p>たまごの中 けちやっぷ ライス</p>
コメント	※味付けなども書いてね! オムライスのたまごをよくかきまぜておい たらおいしいたまごがでる。

<p>タイトル</p>	<p>カレーライス</p>
<p>使用食材</p>	<p>ビーフ、じゃがいも、ごはん、カレー</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!  みんなのだい好きなの、カレーライスです!  よくたべましょ</p>

タイトル	みんな大好きライチゆず"リーダ"
使用食材	ライチ・ゆず"リーダ"・なし
イラスト	 <p data-bbox="933 363 1396 498">ゆず"リーダ"</p> <p data-bbox="853 523 1252 671">ライチ <math>\frac{2}{6}</math> 〇</p> <p data-bbox="853 683 1428 794">なしのツユレ <small>あふ</small></p>
コメント	<p data-bbox="295 831 598 868">※味付けなども書いてね!</p> <p data-bbox="295 868 1527 1091">味へのには、牛にゆうを入れるといいです ライチとゆず"が"大好きなので"飲んでみたい</p>

タイトル	西東京野菜のスーシェーブル
使用食材	キウイ、ヨーグルト、蜂蜜
イラスト	 <p>キウイ、ヨーグルト、まがたもの</p>
コメント	※味付けなども書いてね! つくるのかんたん。 アロエなどを入れても可し OK

<b>タイトル</b>	西東京野さいたらり具たくさんスープ
<b>使用食材</b>	だいこん・ブロッコリー・さつまいも・じゃがいも・にんじん・きのこ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>具をたくさん入れる。モアリ方はみじんセカリじゃなくて、味をよく味あえるように大きくセカる。</p>


タイトル	ゆずジャム
使用食材	ゆず
イラスト	 <p>The illustration shows a glass jar filled with yellow jam and several slices of yuzu peel. A line points from the peels to the text 'ゆずの皮' (yuzu peel). To the right, there are two smaller drawings: one of a slice of toast with jam and a yuzu slice on top, labeled 'トーストにぬる' (spread on toast), and another of a mug of tea with jam being stirred in, labeled 'ジャムを湯でとがす' (dissolve in hot water).</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>皮も入れて、食感を楽しくめるようにする! ゆずの風味が残るようにする!</p>


<b>タイトル</b>	ゆずのスープのなべ
<b>使用食材</b>	ゆず、ブロッコリー、セブチ、ソーセージ、にんじん、しめじ、かぼち
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ 味付けは、ゆずのしる、にんじん、せつまいもが、あま、ぱく、 おいしいです。 しめじ、なごをいれ、子どもにも人気にさせられます。

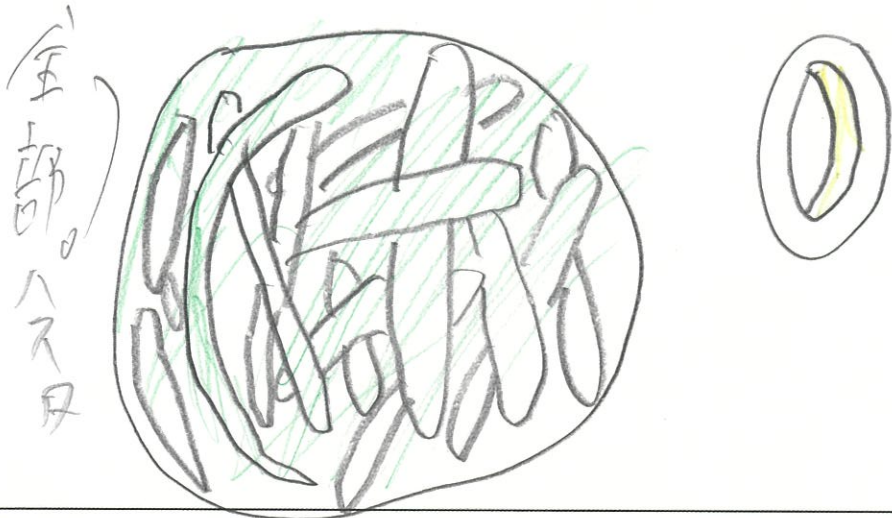


<b>タイトル</b>	めぐみちゃんヒーフカレー定食
<b>使用食材</b>	(カレー) (アイス)(パッパライアイス、さつまいも) (セツ) (サイダー、かんてんせうた、 (ゴシあん、のり、キャベツ、はくさい、にんじん、かぼち <sup>14</sup> <sub>サイ</sub> )
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! カレーは甘口 さつまいもはかわあいてくたさい セツがアイスかえらべる。 のりのかわあはなるべく かわいく


タイトル	夏の具だくさんロールキャベツ
使用食材	キャベツ、ひき肉、トマト、ソーセージ、玉ねぎ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ トマトを煮込んでトマト風味にする。 ホロホロのひき肉を中に入れたロールキャベツ。 調味料はお好みで。


タイトル	かぶと きゅうりの 塩づけ
使用食材	かぶ、きゅうり、(塩)
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 塩に付けている(=けた)けど、なぜかおいしい。

タイトル	肉まきキョーザ(西東京市)
使用食材	キャベツも。とうもろこし。 <sup>牛にく</sup> ひき肉。 <sup>ネギ</sup> キョーザ
イラスト	 <p>外に肉をまく</p> <p>キャベツ ひき肉 ネギ とうもろこし</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>キャベツをキョーザの中に入れて作る。とうもろこしはキャベツの中に入れて作る。ひき肉も入れる。ネギも入れる。外に牛肉をまく</p>

タイトル	自然香る ジェノバーゼ〜ほろろ〜
使用食材	バジル、パスタ、じゃが芋、植物油、たまご
イラスト	 <p data-bbox="395 317 502 751">全部ハスル</p>
コメント	<p data-bbox="284 835 582 862">※味付けなども書いてね!</p> <p data-bbox="303 862 1460 1090">テレビでない味をあとどけし おろ</p>

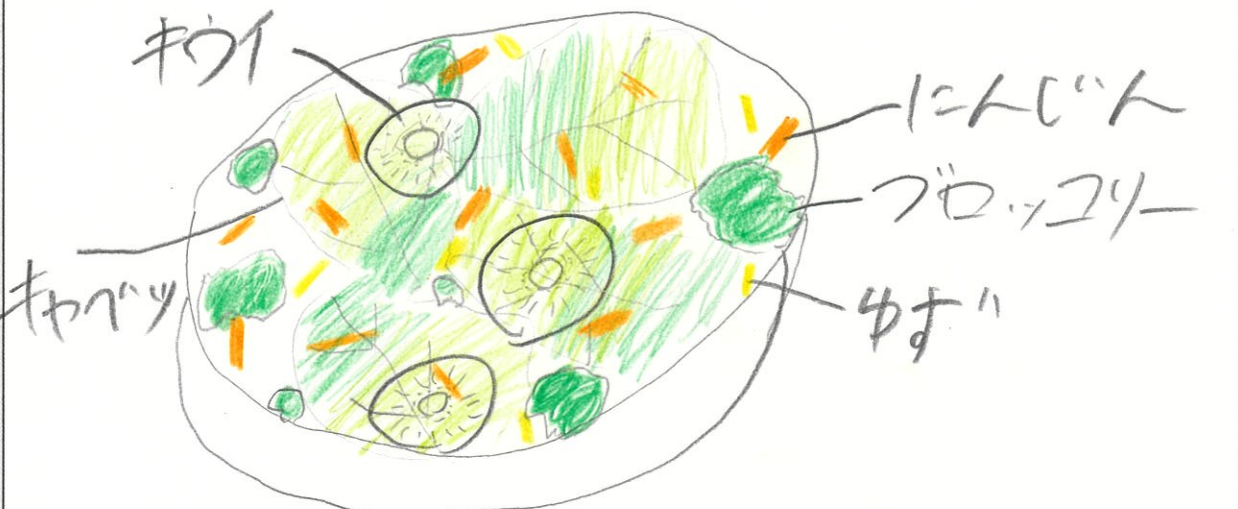
<b>タイトル</b>	野菜たっぷりとんじるうどん
<b>使用食材</b>	白菜、コーン、お肉、さつまいも、うどん
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>・ミソ汁・たんにく ← 味付け</p> <p>西東京市の野菜をたくさんつかう。</p> <p>みんなが食べやすいようお肉とさつまいもは小さく切る。</p>


タイトル	ロールキャベツ
使用食材	肉、キャベツ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 肉をキャベツで巻いた。 おろしおろしをかけた

タイトル	さつまいもとかぼちゃのパフェ
使用食材	さつまいも、かぼちゃ、パフェ
イラスト	 <p>さつまいもとかぼちゃのソフトクリーム</p> <p>さつまいもクリーム</p> <p>かぼちゃ</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>さつまいもとかぼちゃのソフトクリームとさつまいもクリームとかぼちゃとさつまいもがおいしかったです。</p>



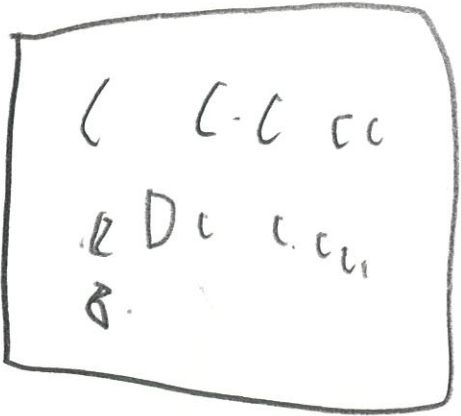
<b>タイトル</b>	キャベツまきチーズ
<b>使用食材</b>	キャベツ、ソーセージ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	<p>           ※味付けなども書いてね！            ケチャップの味付け。 ～～ キャベツとソーセージ            つまようじでとりたべます。→手でたべる はがいたもの            1つじゃなくて4こぐらいある。         </p>

タイトル	西東京市のサラダ
使用食材	キャベツ、トマト、キウイ、ブロッコリー、ゆず
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、ゆずとキウイがあるのでなし 絵はあなただけど、おいしいと思う。</p>

<b>タイトル</b>	西東京ホトフ
<b>使用食材</b>	鶏もも肉、ゆず、水、はくさい、だいこん、塩、こしょう
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! ありがとうございます こしょうはよくたのめい グラタン皿にいれてください


<p>タイトル</p>	<p>西東京グラタン</p>
<p>使用食材</p>	<p>チーズ ジャガイモ にんじん マカロニ</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!          材料は「けい」いろいろのやさいも          入れたほうがいいよとよくして「おい」          あまチーズはあんまりもOK</p>



タイトル	キャバツトースト
使用食材	キャバツ パンバターケチャ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>西東京市はキャバツをぜひいれたい      と思う。このキャバツトーストにしよう</p>


<p>タイトル</p>	<p>西東京市"ホットドック"</p>
<p>使用食材</p>	<p>ソーセージ キャベツ 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! ケチャップとタルタルソース</p>

<p>タイトル</p>	<p>ピザカリキャベツしお</p>
<p>使用食材</p>	<p>キャベツ トマト ケース トマトソース</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!          ピザカリキャベツにしおをかけたピザカリキャベツしお          作り方の本を参考にしました。</p>

タイトル	カボチャいしもトースト
使用食材	パン、カボチャ、さつまいも
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ さつまいもとカボチャは合うとわかった。 亀も合います。ちよとさつまいもを入れたら本場ておひしくなる かも。



<p>タイトル</p>	<p>西東京美しい村ハンバーガー</p>
<p>使用食材</p>	<p>パン・トマト・とりにく・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!          おもかけた デシクッス          リースかけた</p>

<p>タイトル</p>	<p>キャベツの中にチーズカレー</p>
<p>使用食材</p>	<p>キャベツ、 にんじん、たまねぎ、じゃがいも</p>
<p>イラスト</p>	 <p>キャベツの外がわ</p> <p>中にカレーとチーズ</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>チーズたっぷり</p>

<p>タイトル</p>	<p>パンケーキ 西東京</p>
<p>使用食材</p>	<p>パンケーキ、チキン、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!      肉のリリースはマヨのバー      がソース</p>

<p>タイトル</p>	<p>やさしいゴロゴロみそしる</p>
<p>使用食材</p>	<p>かぼちや、さつまいも、きゅう、たいいん、こん、こん</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!          やさいを大きめにカットする。          西東京市のやさしいをいっはい使う。          あじつけは、みそしるなので、みそあじ。</p>


<p>タイトル</p>	<p>×グミちゃんロールキャベツスーパ</p>
<p>使用食材</p>	<p>たまねぎ、にんじん、肉、スーパ</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!          かさいが、きれいな人もたべれりょうなメニューに          しました。みなさんもとんでみてくださ          い!!</p>

タイトル	ピザまんじゅう
使用食材	パセリ、コーン(とうもろこし)、チーズ、きじ、ハム(ベーコン)
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>「ピザ」がモチーフのまんじゅう。中には、とろりとしたチーズとコーン、ハム、かぼちゃがたっぷり入っている。(ハム、コーン、かぼちゃは小さく切る)</p>

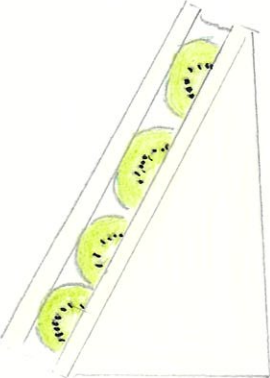
タイトル	ゴールドケーキ
使用食材	① ゴールドケーキウイ   ② 生クリーム   ③ イチゴ
イラスト	<p>The illustration shows the step-by-step assembly of a Gold Cake. It starts with a yellow cake slice (1), a cream swirl (2), and two strawberries (3). The diagram shows the assembly of two layers (X2) and the final cake with strawberries on top and cream on the sides.</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!          ゴールドケーキウイと生クリームがあまり、          おいしいと思ったからだよ</p>

<b>タイトル</b>	えだ豆入りの肉じゃが
<b>使用食材</b>	じゃがいも、えだ豆、肉、人参、いんげん、しょうが
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! 味噌(き) あさ、しょうが、人参、いんげん、しょうが




タイトル	いちごとりんごのむしパン
使用食材	りんご、いちご、ホットケーキミックス
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! りんごを少し大きめにカットする。 いちごはすりつぶす。

<b>タイトル</b>	アムールツパフェ
<b>使用食材</b>	いちご、ゴールデンキウイ、生クリーム、パイナップル、 <sup>ぶどう</sup> チェリー
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ キウイがアイスをのせて食べるとおいしいです。


タイトル	西東京 キウイたっぷりサンド
使用食材	キウイフルーツ パン生クリーム
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! キウイフルーツをたくさんっかう

<b>タイトル</b>	まるごとつかう! スイートポテト
<b>使用食材</b>	さつまいも、じゃがいも。
<b>イラスト</b>	<p>           上からみた図            おいもの実をほくりに出して、マッシュする!            マッシュした さつまいもとじゃがいも            糖            油         </p> <p>おいものかわ</p>
<b>コメント</b>	<p>           ※味付けなども書いてね!            おいもの実をほくりに出して、マッシュする!            かわもつかうまるごとスイートポテト!         </p>


<b>タイトル</b>	じりからたこ焼き
<b>使用食材</b>	じりから、バター、しょうゆ、ねぎ、たこ、キャベツ、青のり
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! 西東京市のキャベツを7つ、 中にたこを2つ入れ一つ一つを大きくする

<b>タイトル</b>	にんじんとさつまいものほかほかごはん
<b>使用食材</b>	にんじん・さつまいも
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! にんじんが苦手な人もいるから、少しちいさめに切る。

<b>タイトル</b>	西東京野菜 マシマシラーメン
<b>使用食材</b>	のり、たまご、しょうが、キャベツ、にんじん、はくさい、もやし、めん、チャーシュー
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ しょうがのうみと西東京の野菜がミックスしたおいしい料理です。


<b>タイトル</b>	西東京キャベツ野菜たっぷりスープ
<b>使用食材</b>	キハクサイ、にんじん、カボチャ、だいこん、チーズ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ すこし、チーズをのせて、スーパーミルをかけた味付け。




タイトル	西東京市野菜いため
使用食材	キャブツ、にんじん、ピーマン、たまねぎ、お肉、もやし
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ニンニクをいれた。

タイトル	キウイフルーツとゆずのイラストマカロン
使用食材	キウイフルーツ ゆず
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>マスコットキャラクターのめぐみちゃんといーたーちゃんのイラストで、生クリームにもキウイがはいってます。一番右のイラストは、ゆずの花です。</p>


<p>タイトル</p>	<p>カレーライス</p>
<p>使用食材</p>	<p>いも、はく、タマネギ、キウイ、さつまいも、 10スタ、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! コンソメカレーのルーで、じゃがいも、 チーズ、 カレー 10スタがためになる かけはく</p>

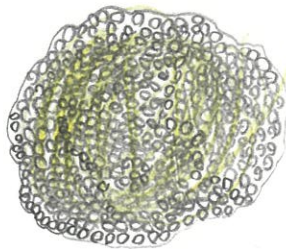
タイトル	フルーツたくさんとせいかーキ
使用食材	キウイフルーツ、ミカン、スポンジ、ホイップクリーム、いちご
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>上にチョコパウダーをかけた完成。</p> <p>ぬらされてない部分にホイップクリーム</p>

タイトル	西東京しゃん野菜たっぷりドリア
使用食材	ソーセージ、チーズ、キャベツ、コーン、ニンジン
イラスト	<p>ソーセージ ← この上にチーズ ← キャベツ ← コーン キャベツの下に米</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>味付けは、コンソメ、ぽろ、かんじでぐざい はタクうすくしてください。</p>

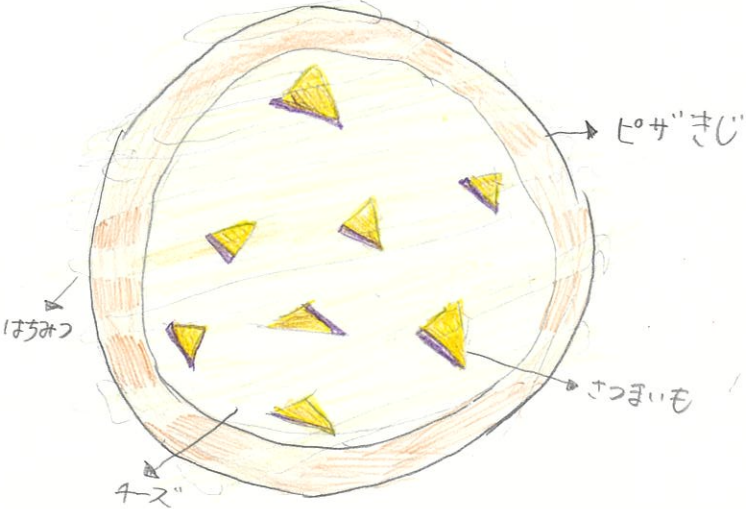
タイトル	キャベツ多めの西東京たこやき
使用食材	たこ・たこやき粉・キャベツ・青のり・チーズ・えだまめ・マヨネーズ・たこやきのたれ・コーン
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>キャベツをいっぱい使ってチーズを入れる。えだまめもたこやき1つに</p>


えだまめ2-3つ入れる、コーンもいい入れ

タイトル	かぼちゃのたっぷりコロッケ
使用食材	かぼちゃ、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>かぼちゃの甘みが口末もえるように、かぼちゃをたっぷりつかう。味付けは、かぼちゃクリームの部分は甘くする。ころもこの部分はしょっぱくする。</p>

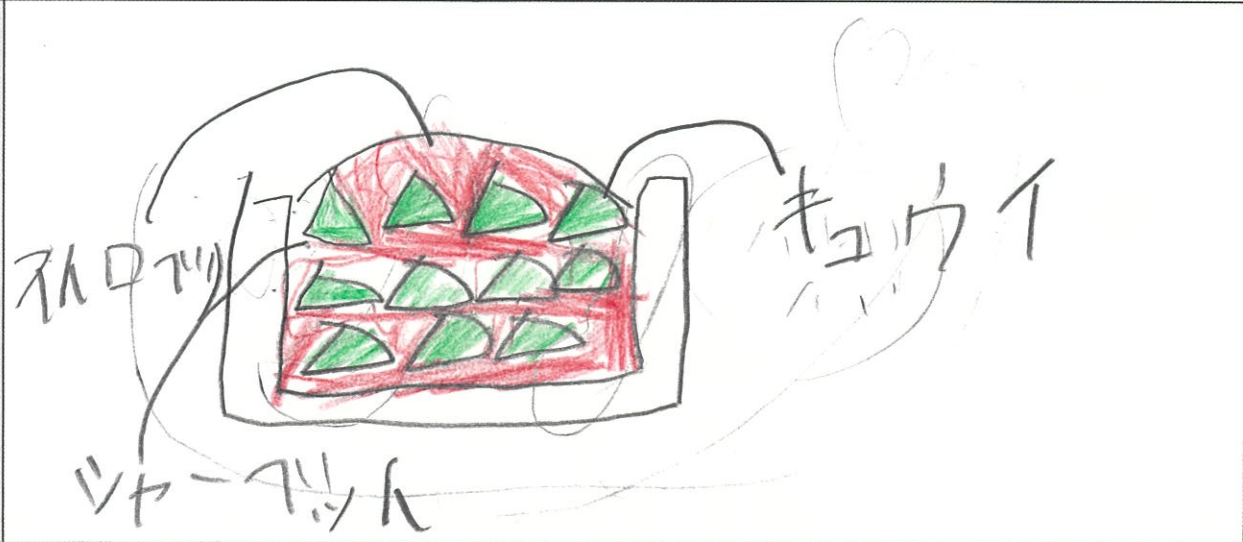
タイトル	さつまいもおはぎ
使用食材	さつまいも-ごはん
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ほやほやのさつまいもでつつむ。




<b>タイトル</b>	あまあま!おせっピザ <sup>''</sup> <small>(さつまいも)</small>
<b>使用食材</b>	ピザ生地、さつまいも、はちみつ、チーズ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! あまのがとくちょう。はちみつたくさん <small>(はちみつたくさん)</small> サイズは、15cmくらいのちっちゃいの チーズは、はちみついれる!

タイトル	チーズたっぷり西東京市たこ焼き
使用食材	たこ、チーズ、キャベツ、青のり、ニラ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>たこは、大きくて丸く焼ける。ニラは、小さくて丸く焼ける。多く入れる。</p> <p>チーズもたっぷり入れる。</p>

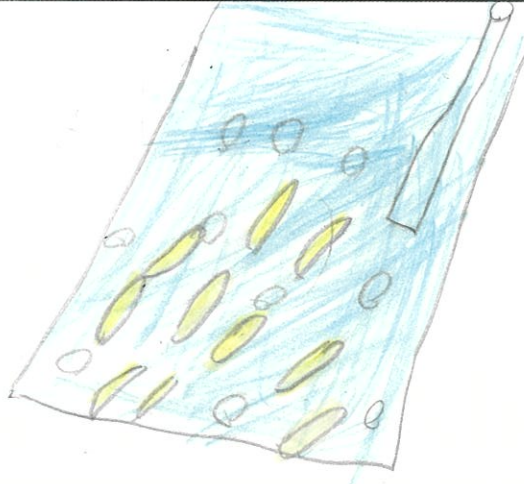
キャベツは、せん切りにしてこまかく入れる

<p>タイトル</p>	<p>キュウイシャーゼン、</p>
<p>使用食材</p>	<p>キュウイ、シャーゼン、ストロベリー</p>
<p>イラスト</p>	 <p>ストロベリー</p> <p>シャーゼン</p> <p>キュウイ</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!</p>

<b>タイトル</b>	西東京のやさい公園
<b>使用食材</b>	さつまいも、ニソソヅン、キャベツ、ブロッコリー
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! 土がキャベツであまりさつまいもとニソソヅンを使 ベンチにしました。ブロッコリーなどは木にしま した。


<b>タイトル</b>	西東京市のいこいなちゃんノブーガー
<b>使用食材</b>	さつまいも、キャベツ、
<b>イラスト</b>	<p>さつまいも しうすぎり)</p> <p>キャベツ</p> <p>西東京市マスコットキャラクター いこいなちゃん</p> <p>ハンバーグ(ひき肉)</p>
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>もしかしたら変かもしれませんがよろしくおねがいします!!</p> <p>西東京市のみなさんが「西東京市にいいなちゃんノブーガー」を食べて笑顔で健康になってほしいです。おねがいします!!</p> <p>※いこいなちゃんの絵? ほなくてもいいです!! その場合は「西東京のじいちゃん!!」</p>

<p>タイトル</p>	<p>キャベツシムシムスってりーナン</p>
<p>使用食材</p>	<p>めん玉(1玉)チャーシュー(3割)キャベツ(2シムシムス)スープ(1杯)お:</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>

タイトル	シュワシュワゆずソーダ
使用食材	ゆずのかゆ、ゆずのゼムなど、たんぱく
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! レモン果汁などをいれてさみをつ よくなるよりさわやかになる。


<p>タイトル</p>	<p>4つの野菜のつけ物</p>
<p>使用食材</p>	<p>にんじん、だいこん、きゅうり、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!          酢などすっぱい物でつけておいしくする。          (レモン)</p>



タイトル	さつまいもとかぼちかのさくさくコロック
使用食材	さつまいも・かぼちか・チーズ・キャベツ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ チーズをいれてとろとろにしたところ。 キャベツをそえて、色合いが、しょかんを 工夫しました。


<b>タイトル</b>	キウイシャーベット
<b>使用食材</b>	キウイ 2個
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>↑          っつっつなしゃかんをたのしま'ためです。          たろをいれたら。</p>

<p>タイトル</p>	<p>さつまいも、キウイのフルーツサンド</p>
<p>使用食材</p>	<p>さつまいも、キウイ、生クリーム、パン</p>
<p>イラスト</p>	<p>パン</p> <p>さつまいも</p> <p>キウイ</p> <p>パン</p> <p>生クリーム</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!</p>

タイトル	キャベツとチーズのましましハンバーグ
使用食材	・ピーマン、チーズ ・お肉
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね!

<p>タイトル</p>	<p>西東京市白ーイルキャベツ</p>
<p>使用食材</p>	<p>キャベツ、ひき肉、玉ねぎ、ほうろく、塩、こしょう</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!          キャベツがやわらかくなるとはよくこむ          ほうろく、塩、こしょうのスープの味付け</p>

<b>タイトル</b>	ベジロールキャベツミネストローネ風
<b>使用食材</b>	<sup>「外側」</sup> キャベツ・ <sup>「具(中身)」</sup> にんじん・たまねぎ・インゲン・ <sup>「スープ」</sup> トマト・ <sup>「外側」</sup> ベーコン
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! ロールキャベツの具を野菜にし、スープにしました。スープも、トマトを使い、ミネストローネ風にしました。

<b>タイトル</b>	チョコバナナパフェ
<b>使用食材</b>	バナナ、チョコ、生クリーム、アイスクリーム
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! すきなアイスをねらてね

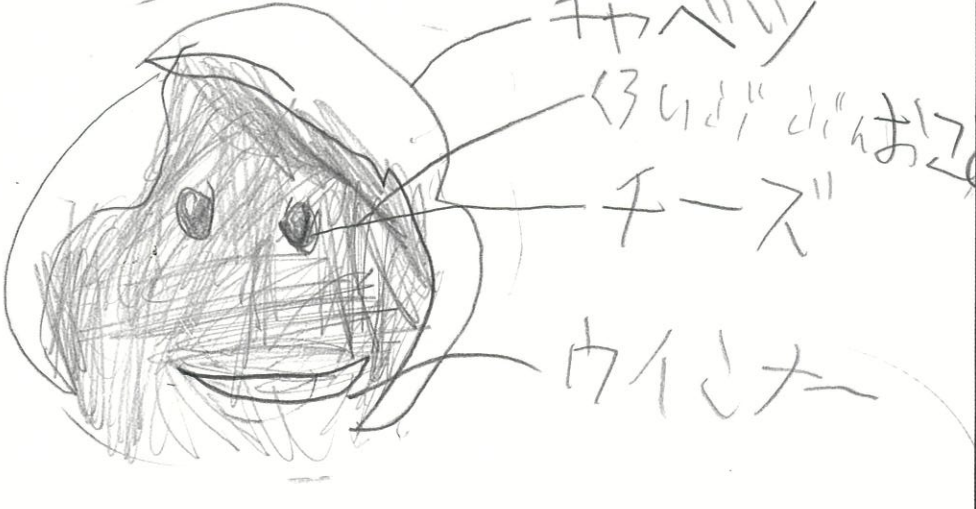
タイトル	サツマイモとほろれん草の西京 カレー
使用食材	サツマイモ、ほろれん草、じゃがいも、にんじん、ブロッコリー、お肉(トリモモ)
イラスト	<p>じゃがいも</p> <p>サツマイモ</p> <p>ブロッコリー</p> <p>チキン</p> <p>ほろれん草</p> <p>にんじん</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>すこし甘くして小さい子でも食べられるようにする。にんじんは量が多すぎなくてもOK!!</p> <p>サツマイモは夕めで、子どもで大人でも食べられるカレーは</p>



<b>タイトル</b>	西東京のやきを使ったシャキシャキ <sup>00</sup> 栄養満点カレー <sup>00</sup>
<b>使用食材</b>	ぶた肉、にんじん、ほうれん草、キャベツ、カレーのルーと酒
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>ごはんのかわりにキャベツを使用。そのため<del>えい</del>栄養満点<sup>00</sup>        具たくさんでおいし<sup>00</sup>キャベツの<del>し</del>がシャキシャキ        押し入れている<sup>00</sup>カレーは<del>あ</del>っうのカレー。</p>

タイトル	西東京オリジナル野菜なべ
使用食材	白菜、えのき、にんじん、ブロッコリ、とうふ、たまねぎ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 味付けは、おなべにゆずをかけて食べます。たくさんの野菜を使ったなべです。

ぽれんそう

<p>タイトル</p>	<p>キャベツおこめ、チーズ、ウインナー</p>
<p>使用食材</p>	<p>キャベツ、おこめ、チーズ、ウインナー</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!          キャベツは、おこめ、チーズは、おこめに。          ウインナーは、おこめに。</p>

タイトル

栄養たっぷり西東京野菜汁

使用食材

かぼちゃ・なす・じゃがいも・長ねぎ・みそ

イラスト



コメント


※味付けなども書いてね!

お母さんが作ってくれるかぼちゃとなすのみそ汁をアレンジしてみました。

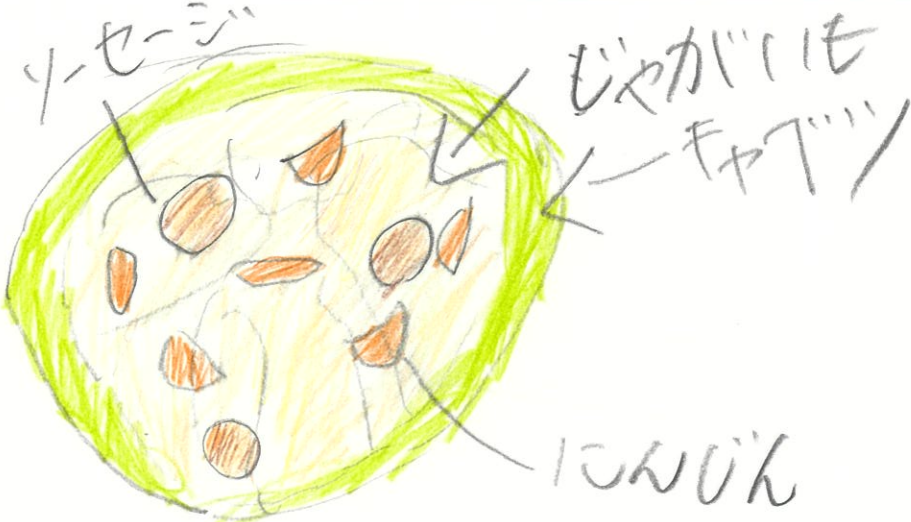
かぼちゃとおなかが満たせるようにじゃがいもと長ねぎをついかしました。

11196


<p>タイトル</p>	<p>フルーティー-西東京市の味のパン</p>
<p>使用食材</p>	<p>食パン(おまなし) コーン サツマイモ えだまめ          キウイフルーツ 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!          4つのあじがいきわたるしめる          つえにピザ用チーズがのっかっていてあったからいかに          たべるとチーズがのびる あじがわかるころにちね          がはいる          のでわけて          たべれる。</p>


タイトル	西東京 野菜た、ぷりうどん
使用食材	大根、にんじん、ほうれん草、さつまいも
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! あまりうどんに、いなさそうなものを入れた。

タイトル	秋と冬のパスタ
使用食材	なす、パスタ、ブロッコリー、キャベツ、ほたて
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! おいしくなるように、ちゅうみりなうとかをいれる。がさいも たしこんいれて口末あえるようにイ作る。

タイトル	ポテトサラダのキャベツまき
使用食材	じゃがいも、にんじん、ソーセージ、キャベツ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ キャベツの中に入れてつぶしたじゃがいもと、小さく切ったにんじん、ソーセージを入れてまいただけ。



タイトル	西東系やさいうどん
使用食材	ほうれんそう、おぼろ、うどん
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! しょうゆ味でほうれんそう、を使って作る。


タイトル	さつまいもあげパン!!
使用食材	さつまいも、小麦粉、油、さとうなど!!
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! さつまいもをパンにつめてあげたさつまいも あげパンです!!


タイトル しゃもじろキロール しゃもじろキ


使用食材 しゃもじろ、ぶた、かんこん、たまご、いも





コメント ※味付けなども書いてね!  
コンソメのこなしをいじきたこんでかき  
かきおこしよ。今年はまらば"大  
しです。おなかがいします。!

タイトル	さつまいもとキャベツのニンジンスープ
使用食材	さつまいも、キャベツ、ニンジン、キウイ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 秋冬やさいだけをつかってつ ったスープ!

タイトル	西東京夏野菜のスツキーニカレー
使用食材	肉、スツキーニ、じゃがいも、かぼちや、玉ねぎ
イラスト	 <p>スツキーニ かぼちや 玉ねぎ じゃがいも</p>
コメント	※味付けなども書いてね! スツキーニとかの夏野菜がメインのカレー。

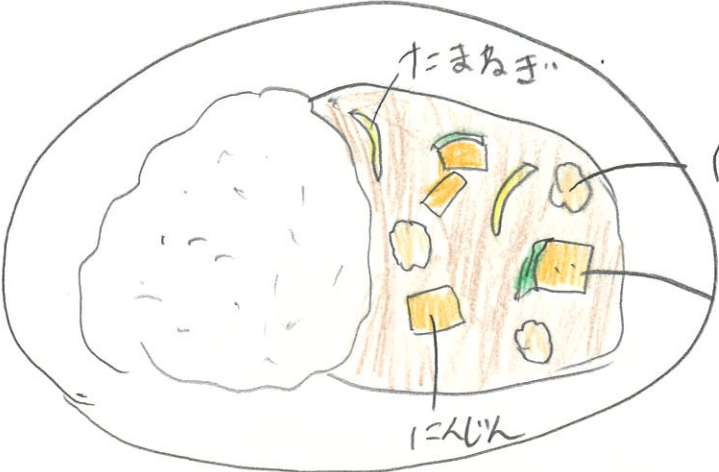
タイトル	じゃがいもとさつまいものきょうざい
使用食材	さつまいも、じゃがいも、
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! うまーく何回も七割ってチツ70スミたいにする。

<b>タイトル</b>	西東京市秋冬やさしいスープ <sup>▽</sup>
<b>使用食材</b>	にんじん、かぶ、だいこん、ほうれんそう、
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>野菜は味がしみるようにうすくカットして          スープはあ、士りしてて食べやすいように          工夫したの</p>

タイトル	西東京市野菜カレー
使用食材	にんじん、キャベツ、シシトウ、イモ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 甘い野菜のカレー




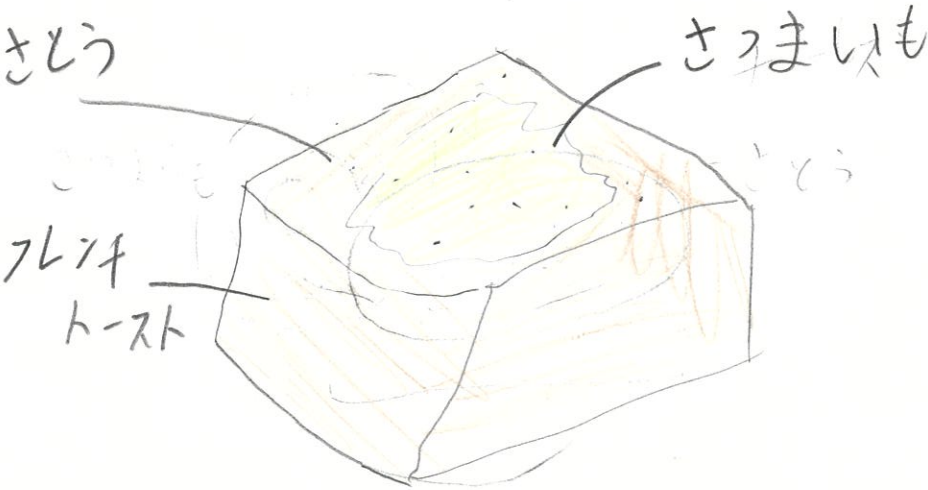
<b>タイトル</b>	キウイスイートポテト
<b>使用食材</b>	さつまいも、キウイフルーツ、生クリーム
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>さつまいもの中を出して、ケーキの形にして、オーブンでやいて、生クリームのせて、キウイのせる。</p>

タイトル	かぼ"ちゃカレー
使用食材	しょうが、にんじん、かぼ"ちゃ、たまねぎ、カレー、米、水など...
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! じゃがいもの代わりにかぼ"ちゃを入れました。


<p>タイトル</p>	<p>じゃがいもトーストパン</p>
<p>使用食材</p>	<p>じゃがいも・しょくぱん・じゃがいも・マヨネーズ チーズ</p>
<p>イラスト</p>	<p>じゃがいも チーズ マヨネーズ しょくぱん パン じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! 味つけにマヨネーズとかをつけるとおいしい</p>

<b>タイトル</b>	西東京里予菜マシマシカレー
<b>使用食材</b>	にんじん、さつまいも、かぼちゃ、ふたに、たまねぎ、米
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! みずみずしいにんじんに、かぼちゃ、さつまいもなど 西東京市の里予菜をたくさん入れて、 なつげをふっとはらした米

タイトル	かぼちやスイートポテト
使用食材	かぼちや(つぶした物)・さつまいも(スイートポテト)・ごま
イラスト	 <p data-bbox="379 432 459 838">かぼちやをつぶした物</p> <p data-bbox="858 370 938 420">ごま</p>
コメント	<p data-bbox="280 835 576 863">※味付けなども書いてね!</p> <p data-bbox="280 872 1469 1048">さつまいもでスイートポテトをつくり、その中にかぼちやをつぶした物を入れごまをのせると完成です。</p>


タイトル	さつまいもトースト
使用食材	フランストースト さとう 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>さつまいもをつぶしたのを、フランストーストにかけてかけて、さとうをのせる。</p>

<b>タイトル</b>	西東京市 野菜の天ぷらうどん
<b>使用食材</b>	天ぷら油・にんじん・さつまいも・ブロッコリー・ねぎ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! うどんに、ブロッコリー、にんじん、さつまいもの天ぷらとのせて、 かつおにねぎをかける。


タイトル	にくかぼ
使用食材	にく・かぼちゃ・フロッキー・など
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! にくじゃかのじゃかもをかぼちゃにしてアレンジしました!!





<b>タイトル</b>	さつまいもとかぼちゃのプリン
<b>使用食材</b>	さつまいも、かぼちゃ、りんご
<b>イラスト</b>	<p>星形に切ったりんご</p> <p>かぼちゃ</p> <p>りんご</p> <p>かぼちゃ</p> <p>りんごをこまかく切ったもの少し</p>
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>さつまいもとかぼちゃを使いあまくし、りんごをこまかく切ったのを少し入れシャリシャリ食感をたして、トッピングに星形に切ったりんごをのせて完成。</p>

<b>タイトル</b>	新食感!! ロールキャベッツ
<b>使用食材</b>	キャベツ、にんじん さといも、長いも、肉、コンツメ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! いろいろな野菜をたくあんつがっています さといもや長いもがはいっています

タイトル	西東京市具だくさんなべ
使用食材	きゃべつ・にんじん・ほくさい・かぶ・だいこん・うどん・ゆず・肉
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>おなべのうえにゆずをのせて食べてみて      ください。糸金が下手です。申しあげて      がんばってかきました。</p>

<p>タイトル</p>	<p>カレーライス</p>
<p>使用食材</p>	<p>ごめ・にんじん・じゃがいも・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! ない</p>

タイトル	冬のあったかスープ
使用食材	ブロッコリー、キャベツ、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! 野菜をたくさんつけているから栄養ばっくん!! とてもあったかくて、おいしいスープ


タイトル	西東京野菜のほんわかスープ!
使用食材	カボチャ、さつまいも、にんじん、生クリーム、とうじょう(か) コンソメ、しおコショウ
イラスト	<p>カボチャ、さつまいも、にんじんをつぶしてにこむ。</p> <p>(皿はなんでも)</p>  <p>生クリームを入れるともっとおいしい。</p> <p>さいごにとうじょう(か)としおコショウを入れる。</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>1. カボチャ、さつまいも、にんじんを多キサーでつぶす。</p> <p>2. そじてにこむ。3. あたため、とうじょう、±塩コショウを入れる(4おまけに生クリームを入れて完成)</p>

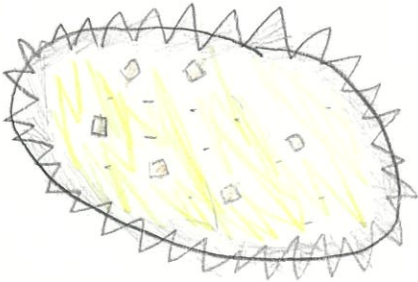
(食べてみる、飛ぶぞい!?)

<p>タイトル</p>	<p>フレッシュコハンバーガー</p>
<p>使用食材</p>	<p>パン お肉 トマト キウイ ソース(かぼち) <sup>1</sup></p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!          コンソメで味付け          キウイとかぼちなどを使ったハンバーガー</p>


<b>タイトル</b>	小麦粉のパンとキウイのお花火田
<b>使用食材</b>	キウイ、トマト、キャベツ、米粉
<b>イラスト</b>	<p>         米粉のパン          キーマカレー          トマト          キウイ          使ってバツを表現       </p>
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! ...トマトの味もかかるといい ...

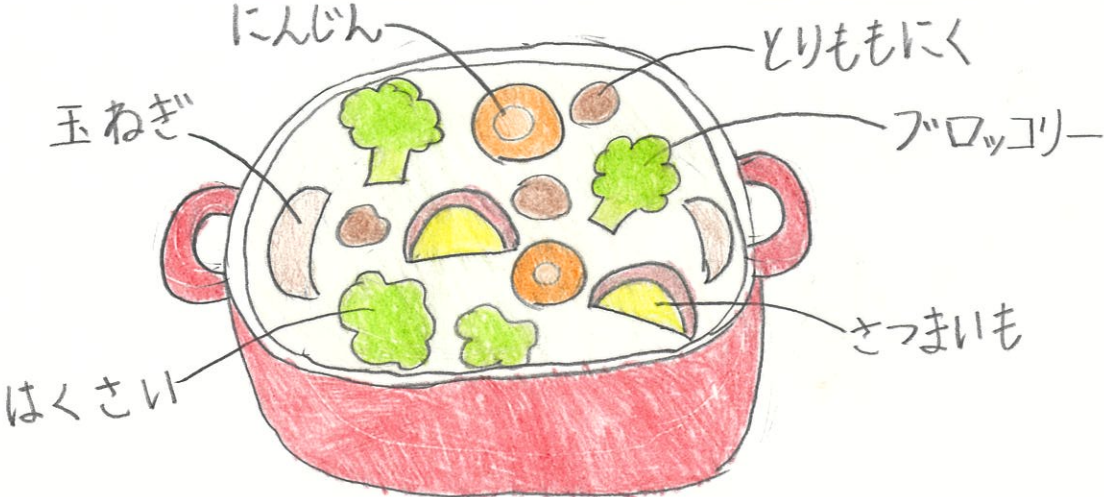


タイトル	かぼちゃとさつまいものマフィン
使用食材	かぼちゃ, さつまいも
イラスト	 <p>さつまいも</p> <p>かぼちゃを練りこんだ さじ</p>
コメント	※味付けなども書いてね! かぼちゃがきらいな人でもたべられるように, さつまいもを入れアクセントにする。

タイトル	さつまいもとかぼちゃのスイートポテト
使用食材	さつまいも、かぼちゃ、バター、さとう
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! さつまいもはつぶして、かぼちゃは四角く切っておいて、 それらを混ぜる。さとうをパラパラかける。やく。

<b>タイトル</b>	めぐみちゃんのスィーツミックス
<b>使用食材</b>	小麦粉、 <sup>卵</sup> 、 <sup>お砂糖</sup> 、 <sup>トマト</sup> 、 <sup>お水</sup> 、めぐみちゃん
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! おいふーれ

タイトル	保谷梨のサイダー(ソフトクリーム)
使用食材	保谷梨、炭酸水、砂とうソフトクリーム
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 梨の果汁をまんべんなくつかう。

<b>タイトル</b>	さつまいものクリームシチュー
<b>使用食材</b>	さつまいも、にんじん、はくさい、玉ねぎ、ブロッコリー、とりももにく
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ 旬の里予菜をつかう。 たくさんの里予菜をつがっているので、栄養満点！

<p>タイトル</p>	<p>ごろごろ！さつまいもとかぼちゃのパウンドケーキ</p>
<p>使用食材</p>	<p>カボチャ、さつまいも、かんそうしたカボチャのたね</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！      大きめに切って、しょっかんも味わえるようにする。      ケーキだからきらいなものにくいもできる。</p>