



<p>タイトル</p>	<p>西東京野菜いっぱいごはん</p>
<p>使用食材</p>	<p>にんじん、キャベツ、ほくさい、かぼちゃ、だいこん とりにく</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、お肉をはじめににんにくでしるほめいてしろい ごはんの上に野菜と肉をのせる。かぼちゃ、いか、いぼ たべやすいようにたべやすいくらいに切る。たべると 野菜と肉をすくきてもOK。</p>

タイトル	野菜さいのめあめあすーつ
使用食材	にんじん 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! (調味料) エソメなど 食べやすいように小さく切る。

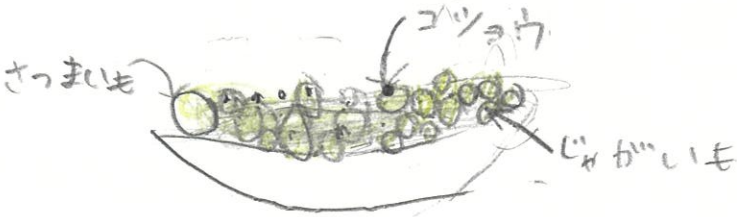


<p>タイトル</p>	<p>シャキシャキうけめん</p>
<p>使用食材</p>	<p>キャベツ、にんじん、だいこん、うどん</p>
<p>イラスト</p>	<p>The illustration shows two bowls. The left bowl is filled with a soup and contains several square-shaped ingredients representing carrots (にんじん), daikon (だいこん), and a piece of cabbage (キャベツ). The right bowl contains a bowl of udon (うどん) with wavy lines representing the noodles. Arrows point from the labels to the corresponding ingredients in the bowls.</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! えいようたっぷりの</p>

タイトル	秋のきのこのパスタ
使用食材	きのこ パスタ にんじん ブロッコリー 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! キノコとパスタの秋らしい料理にしました。



<p>タイトル</p>	<p>野菜たっぷりリサクサクコロッケ</p>
<p>使用食材</p>	<p>キャベツ、にんじん、ゆず、じゃがいも、牛肉</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！          野菜を小さく切って、小さい子でも食えられるようにする。          コロッケはこってりしているので、ゆずをのせて食でやすい味にする。</p>

<b>タイトル</b>	さつまいもジャガイモ
<b>使用食材</b>	さつまいも、ジャガイモ、しお、コショウ、さとう
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! いもは2つかきおろしてちぎると合うまじにする。そしてコショウでね、とろろみをつける。

タイトル	チーズ"たくさん"おとろオムライス
使用食材	たまご"カマンベールチーズ"・ピザ"チーズ"・はまひ
イラスト	<p>ピザ たまご チーズ 白米</p> <p>ピザ たまご チーズ 白米</p> <p>ピザ たまご チーズ 白米</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>・オムレツの上にカマンベールチーズ"をか けてその上にピザ"をのっけて、オー トで焼く。・900円オムレツの中にとろけるチ ーズ"をいれる。10ヶかん</p>

トマトソース、パッション

をいれる。10ヶかん



<p>タイトル</p>	<p>レインボーフルーツパイ</p>
<p>使用食材</p>	<p>りんご・梨・みかん・ぶどう・パイ生地・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! レインボーだから、くだものをたくさんっかう。 ならべかたにきをつける。</p>

<p>タイトル</p>	<p>あきのキウイとぶどうサンド</p>
<p>使用食材</p>	<p>キウイとぶどうと食パン</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!      ・食パンをトーストする      ・キウイとぶどうは、斜めに切ってパントパンのあいだに      入れる。</p>

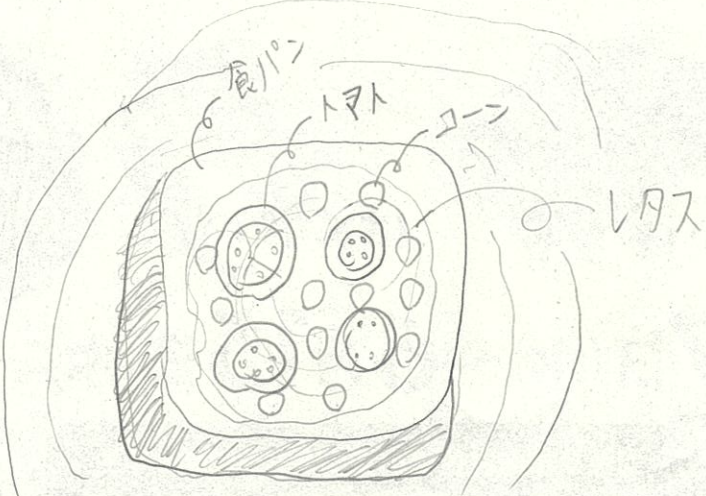


<p>タイトル</p>	<p>ミトキャパリティ</p>
<p>使用食材</p>	<p>キャパリティ、ぶたひき肉、チーズ、ピーマン、パプリカ、玉ねぎ、 トマトソース、ぶたひき肉、チーズ、ピーマン、パプリカ</p>
<p>イラスト</p>	<p>キャパリティ</p> <p>中にミトボール</p> <p>トマトソース</p> <p>チーズ</p> <p>ピーマン</p> <p>パプリカ</p> <p>玉ねぎ</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>パプリカ、玉ねぎ、ピーマンはきらいなので食べられるように小さく切る。味はトマトソースで味</p>




タイトル	チーズカレートースト
使用食材	食パン・ジャガイモ・にんじん・たまねぎ・とり肉・カレー・とろけるチーズ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>1年生でも食べれるようにあまくする。</p>




<b>タイトル</b>	野菜たっぷりピZZトースト
<b>使用食材</b>	レタス・食パン・トマト・コーン
<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>ななめにパンを切るとサンドイッチにしてもおいしいですよ!</p> <p>トースターで火焼いてもいいですよ!</p>



<b>タイトル</b>	アツアツホクホク、さつまいものチーズ焼き
<b>使用食材</b>	さつまいも、チーズ、ベーコン、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！ ・さつまいもは、やきいもみたいにホクホクに！ ・どの具材も食べやすいサイズに！ ・アツアツに！




タイトル	パリトロ春巻き
使用食材	チーズ、キャベツ、にんじん
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 外はかつ、と中はとろとろにするのがしかり揚げる。

<p>タイトル</p>	<p>西東京野菜うどん</p>
<p>使用食材</p>	<p>キャベツ、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、ぶた肉</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!  野菜をいっぱい使う  味付け、おしょうたし、しょう油</p>




<b>タイトル</b>	西東京ゴロト野菜コロッケ
<b>使用食材</b>	カボチャ、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ 西東京市の野菜を採んだ人に使う。さかゴロケ。 コロッケの中に入っている野菜は大きすぎる。



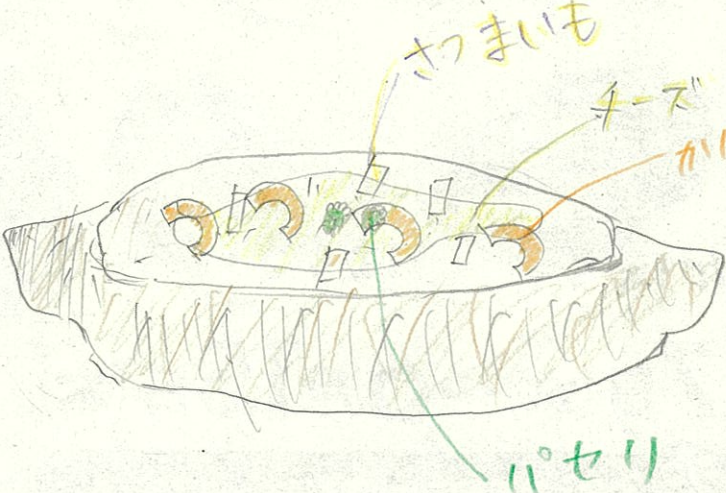
<p>タイトル</p>	<p>果肉たっぷりキウイゼリー</p>
<p>使用食材</p>	<p>ゆずの皮、キウイ、チョコ</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!      'おいしくあまずっはっい' </p>




<p>タイトル</p>	<p>野菜もりもり具材たっぷり肉たん子スープ。</p>
<p>使用食材</p>	<p>かぶ・にんじん・キャベツ・白菜・お肉</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！  味付けはコンソメで、とろきぐらいのゆを入れる。  にんじんは細かく切る。かぶは、半月セカリにしてセカる。  白菜とキャベツは丸みたいな形に切る。そして、全部の  具材をなべに入れる。ゆでて、カップはそしたら完成。</p>

<b>タイトル</b>	にんじん かぼちゃ の すりおしポターツユ
<b>使用食材</b>	にんじん かぼちゃ と、えにのせるパセリ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! 甘い味つけ にんじんとかぼちゃはすりおろす。 えにパセリをのせる。おやさしいがてな子でも食べれる



<b>タイトル</b>	秋野菜の グラタン
<b>使用食材</b>	さつまいも・チーズ・パセリ・かぼちゃ
<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>さつまいもとかぼちゃを細く切っているので、きらびでもたべれる!          チーズをたっぷりかける。</p>



<b>タイトル</b>	キウイとキャベツの生ハム巻き
<b>使用食材</b>	生ハム、キウイ、キャベツ、オリーブオイル、ニンジン
<b>イラスト</b>	<p>           オリーブオイルが            はいっています。         </p> <p>           刻んだニンジンがはいっています。         </p> 
<b>コメント</b>	<p>           ※味付けなども書いてね！         </p> <p>           見た目はオシャレして、ロケはたっぷりしています。         </p>



タイトル

はくさいの ミルフィーユ

使用食材

はくさい ぎんたにく

イラスト




コメント

※味付けなども書いてね!

すきな味をつけて、たのしめる。(ほんす"など")  
ぎんた肉はこめぎんたでさっほりしている。  
やくのではなく、少し水を入れむしいます。

<p>タイトル</p>	<p>おまいもホ<sup>0</sup>テチのはちみつあえ。</p>
<p>使用食材</p>	<p>おまいもはちみつシト</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!          ホ<sup>0</sup>テチは少しおろして。          味付けは甘くする。          け</p>



<b>タイトル</b>	西東京、親子丼いろいろあげ
<b>使用食材</b>	ブロッコリー、玉ねぎ、にんじん、ベーコン、エビ
<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>いろいろあげて、かきあげみたいにする          小さめに切る(エビのかわい) しょうゆをかけて          食べる</p>



<b>タイトル</b>	西東京フルーツを使った彩りタルト
<b>使用食材</b>	キウイ、ゆず、ホワイトチョコレート、クッキーなど
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! タルト生地は、クッキーを砕いて、牛乳とまぜるだけなので 楽にできます。(甘めのクッキーを使う) 柑橘系のフルーツを使っているのでさっぱりとした味に なっています。



<b>タイトル</b>	西東京のめぐみたっぷりマフィン
<b>使用食材</b>	キウイ、にんじん、ゆず、クリームチーズ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・果物や野菜の味が引き立つようにクリームチーズは減かえめにする。</li> <li>・中にもぎっしり、果物や野菜を入れる。</li> </ul>



<b>タイトル</b>	西東京市の野菜ホカホカシチュー
<b>使用食材</b>	じゃがいも、玉ねぎ、ソーセージ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! 冬の寒いホカホカしたかんじのメニューにしました。 野菜を大ききってかわらかくなるように!




<b>タイトル</b>	西東京市限定！ いろどりガーリックフライ
<b>使用食材</b>	グリーンピース、ニンジン、ベーコン、ピーマン、黄ピーマン、赤ピーマン、ひ肉、 じゃがいも
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ 色々な食材が入っていて色どりが良い！！ 食感が楽しい！！



<b>タイトル</b>	チーズたっぷり！西東京きつまいもと栗のブリュレ
<b>使用食材</b>	くり、さつまいも、チーズ、アイス、ミント
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね！</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ アイスをブリュレの上にもせてもおいしいよ！</li> <li>◦ パリパリ風味</li> <li>◦ デザート</li> <li>◦ さつまいものかわをうっわにする！</li> <li>◦ チーズをたっぷりかこう！</li> </ul>




<p>タイトル</p>	<p>だいこん入りジャガバター</p>
<p>使用食材</p>	<p>だいこん ジャガイモ 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!          ジャにつけるとうまいユッケの味          きただしいこんでもしいけとだしいこんおろしでもおいしい、          このお味どういふともバリエーション</p>



<b>タイトル</b>	キャベツロールゆず風味
<b>使用食材</b>	キャベツ、ゆず、にんじん、ブロッコリー、ひき肉、はくさい、汁
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! ゆず風味! にんじんは1にる! あじつけは、塩、こしょうと少しのしょうゆ! キャベツはシャキシャキがなくなるまで1にる!



タイトル	さつかぼケーキ
使用食材	たまご、さつまいも、牛乳、かぼちか、さとう。
イラスト	 <p>さつまいも</p> <p>かぼちか</p>
コメント	※味付けなども書いてね! ふちふちの感食が良いです、 さとうを使っているのので甘いです。