



タイトル	西東京スープ
使用食材	キャベツ、にんじん、さつまいも、ゆずはくさい、かぼちがだいこん、カブ、しお
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>しおは、つけていいけれど、少なめで。 ゆずは、しぼってスープにする。</p>

タイトル	西東京のがさいのませごはん
使用食材	ブロッコリー、さつまいもの かあ、さつまいも、ニンジン
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>ニンジンとさつまいもとごはん をませたら味がよかったです。</p>


<p>タイトル</p>	<p>豚でもなく梅え！西東京野菜</p>
<p>使用食材</p>	<p>大根・梅干し・豚バラ・かつおぶし <small>(葉、ほも) へ(塩分20%がおススメ)</small></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豚バラを ごま油で炒める ②短冊切りにした大根(根)と、みじん切りの葉、ほもを①に入れて炒める ③たたいた梅干し、さとうを②に入れて炒める ④しょうゆを③に入れて炒める ⑤お皿に盛ってかつおぶしをかける</p>

<p>タイトル</p>	<p>秋冬野菜のカレー</p>
<p>使用食材</p>	<p>さつまいも、にんじん、かぼちゃ、ぶた肉、カレーのルー、 <small>(ハチミツ)</small></p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! 色々な野菜を使いこまかく切って、 いっぱい野菜を食べれるようにする。</p>

10501


アレンジとして、キウイをすりおろして
 のせて入れるとおいしい!! になる。

<p>タイトル</p>	<p>ハンバーグカレー</p>
<p>使用食材</p>	<p>パプリカ・はくせい・じゃがいも・ミニトマト・ハンバーグ ケチャップ・米・にんじん・たまねぎ・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! れいようたふりにしました。 れいはカバランスもはかりた"と思はす。</p>

タイトル	なっやさいのいろいろ (EoSa)
使用食材	ズッキーニー、トマト、ちわちわ、たまねぎ
イラスト	 <p>ズッキーニー トマトソース たまねぎ パプリカ ちわちわ</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>なっやさいをいろいろいづつかいませ 見た目ともじをりょう立させるため に小さくきりました。 トマトソース</p>

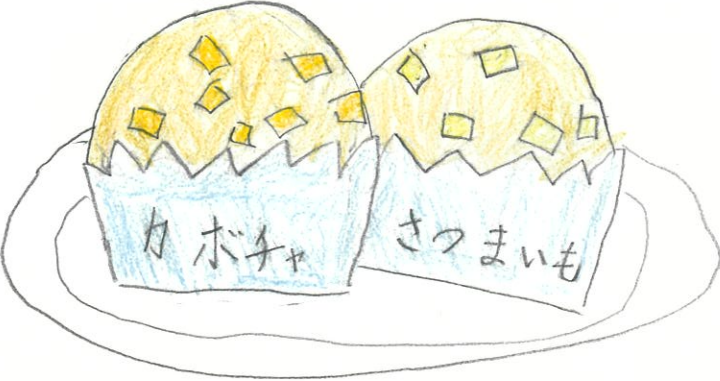
「EoSa」はザッキーニー、ちわちわ、たまねぎ、パプリカ、トマトソース


10503


タイトル	西東京里芋さいたまえ
使用食材	はくさい、たごりこん、りんじん
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 里芋さいをわかってるからかつおのあじをわかってる

11094


<p>タイトル</p>	<p>西東京 魚とイチゴをつかたデザート</p>
<p>使用食材</p>	<p>イチゴ、キウイ、みつやサイダー</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! 魚は、あついのごつめたくてさ、は叫いたものか、いいかなと思もってゼリーにしました。</p>


タイトル	さつまいもとかぼちゃ2しゅるいのカップケーキ
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! プレーンのカップケーキに切ったぐをまぜる。 かぼちゃは、なるべく小さく切る。

タイトル	サツマイモとカボチャのダブルコロッチェ
使用食材	サツマイモ、カボチャ、たまねぎ、ひき肉
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をしっかりとつぶしてなめらかにする。

タイトル	冬にあったかコソソメスープ
使用食材	玉ねぎ、にんじん、だいこん、コソソメカリウ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! えいようたっぷりの野菜を使う。 コソソメのこうばしいにおいをおいをかいてもらうため、 コソソメカリウをタメに入れます。


タイトル	西東京フルーツパフェ
使用食材	ブルーベリー、キウイ、パイナップル、キャベツ、アイスクリーム
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>形をほしく、ハートにするとオシャレになる。 フルーツを大きく切る、いいよ。</p>

<p>タイトル</p>	<p>かぼちねとにんじんのスープ</p>
<p>使用食材</p>	<p>にんじん かぼちね しょうが 鶏もも肉 キャベツ お肉</p>
<p>イラスト</p>	 <p>キウイと キャベツの サラダ</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! タネをちゃんとしていたし、しょうがをまがして上にもすし かけるのがいいです。(お肉もき肉)</p>

タイトル	がらだによくて、けんこうにいい ^{野菜}
使用食材	トマト、キャベツ、玉ねぎ、ブロッコリー。
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 世界じゅうのみんなが けんこうによい野菜を食べて ほしいです。

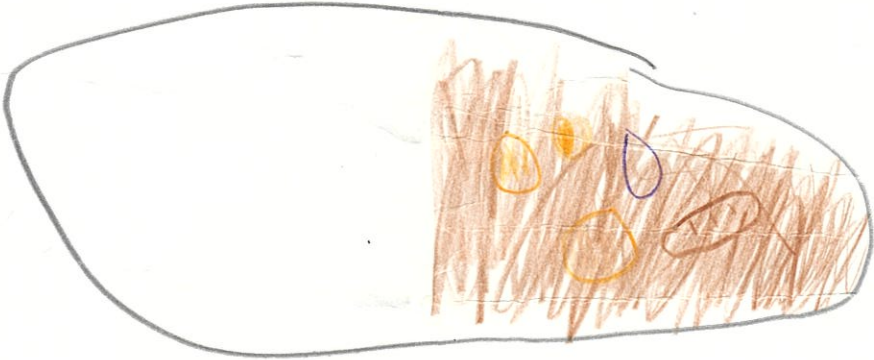
<p>タイトル</p>	<p>世界の秋野菜ほうり</p>
<p>使用食材</p>	<p>じゃがいも、タネ、キノコ、タコ、ニンジン、ほうれん草、ブロッコリー、しめじ、いも、ソーセージ、タコ、ネギ</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! 季節も書いてね!</p>

<p>タイトル</p>	<p>西東京ヘルシーサラダチキン & ポテトサラダ</p>
<p>使用食材</p>	<p>りんじん、ブロッコリー、キャベツ、じゃが芋、 ハート、サラダチキン、ポテトサラダ、きゅうり</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! ヘルシーサラダかかとこもおいしくてお楽しみ。 作るのもかんたん。このみでドレッシングをか けてもいいですね。</p>

タイトル	西東京里予さいごーサツツ
使用食材	ホウレンソウ、にんじん、さつまいも、かぼちゃ
イラスト	 <p>かぼちゃ 大人</p> <p>にんじん</p> <p>子ども</p> <p>ホウレンソウ</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>西東京市の里予さいをそんなにかわたい。</p> <p>里予さい外まじりか子どもへられるようにこまかく切る。</p> <p>あと、さつまいもかいいっぱいなるように、里予さいを大きめに切る。</p>

<p>タイトル</p>	<p>ほかほかあったかスープ</p>
<p>使用食材</p>	<p>にんじんはくさいたまごこんいかほちま</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! にんじは丸外に七カ、よく味あえるように大ききり ました。</p>

タイトル	西京野菜たっぷりカレー
使用食材	にんじん、チロココリ、ジャガイモ、玉ねぎ、肉、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>野菜は大きめにカットします。 野菜はおろしてあげたのを入れたほうがおい しいです。</p>

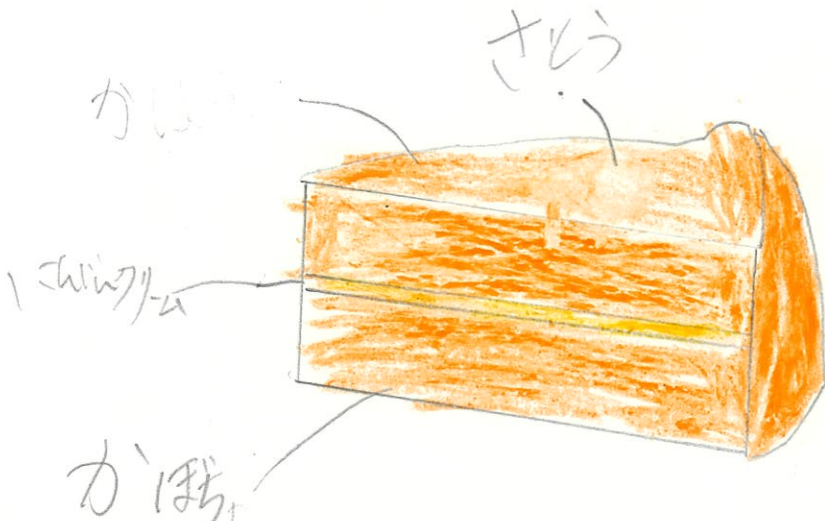
<p>タイトル</p>	<p>やじいた、ぶりカレー</p>
<p>使用食材</p>	<p>ニンジン、ジャガイモ、ソーセージ</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！ 使用食材の2つは さつまいもなどだけリンゴをいれ ぐとホクホクもかる。</p>

タイトル	とくせいほくさいなべ
使用食材	しいたけ、にんじん、ほくさいねぎ、とうふ、肉(しょうゆ) (しいたけはほとんどんがらを入れてもりいかも) みりん、ごんぶだし
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! にんじんはうすめに一口で食べられるくらい ほくさいは手のひらサイズにちぎって入れる ねぎはうすめに切る。しょうゆみりんごんぶだしで味

タイトル	西東京市さつまいも餅
使用食材	みろ・さつまいも・水・だし・しめじ・大根・人じん
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>おしょうゆがみりんなどをくわえると おいしい。大根や人じんは、ちゅんと切れる。</p>

タイトル	やさいたっぷりカレー
使用食材	鶏つらいも、大根、カボチャ、キャベツ、ふた肉、にんじん
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ お肉はほくほくに、おとたべやすい にんじんは、きれいな子がたべやすいように、ほしのかたちにする。

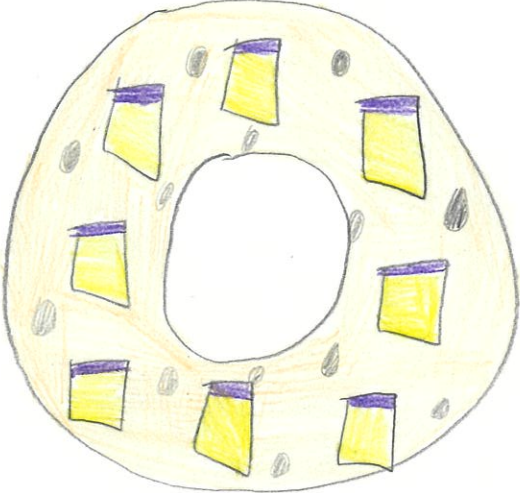
タイトル	里予菜たっぷりシチュー
使用食材	きゃべつ、にんじん、かぼちゃ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <ul style="list-style-type: none"> 、かぼちゃはなるべく小さく切る。(きゃべつも) 、好きな人はブロッコリーを入れても良い。 、にんじんはこまかく切る。


タイトル	かぼじんケーキ
使用食材	にんじんとかぼちゃ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>さとうを入れて甘くする。そうすると、かぼちゃ、にんじん、かぼちゃもおいしく食べられます。</p>

タイトル	さつまいものロールキャベツ
使用食材	さつまいも、キャベツ、いんじん、ベーコン
イラスト	 <p>さつまいも</p> <p>キャベツ</p> <p>ベーコン</p> <p>いんじん</p> <p>コンソメスープ</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>ベーコン味のコンソメスープにしたしたロールキャベツ 中はさつまいも。</p>


タイトル	みんな大好きゴロゴロポテト
使用食材	サツマイモ、カボチャ、キウイ、クリームチーズ、牛乳、マヨネーズ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ みんなが大好きなクリームチーズをつかったサラダです！ゴロゴロしている上にあけたサツマイモをのけているのが決手です！！

<p>タイトル</p>	<p>里予菜ステックフライ</p>
<p>使用食材</p>	<p>だいこん、にんじん、マヨネーズ、ピクルス、ツブマスタード、ゆでたまご、カレーコ</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! タルタルソースにカレーコを入れてすはおいしいなの未つた すれば里予菜がい、はいたべれます。</p>



タイトル	さつまいもとかぼちゃのベーグル
使用食材	さつまいも、かぼちゃ、黒ごま、ベーグル
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ かぼちゃをペーストにしてベーグルのきじにまぜます。 ベーグルの上に角切りにしたさつまいもと黒ごまをのせました。 私の大好きなかぼちゃとさつまいもを一度に楽しめるベーグルです。

タイトル	野菜とキウイのヨーリスロー
使用食材	キャバツ、白菜、にんじん、キウイ
イラスト	<p>マヨネーズ ヨーグルト 酢 しょう油 しめじ しょう</p> 
コメント	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>キウイをサラダに？！し思うかもし れないですが^^ ヨーグルトもプラスしてヨーリスローの爽やかな</p>


感じにとっても合います。

タイトル	西東京 さつまいもとかぼちゃのホットドック
使用食材	かぼちゃ、 さつまいも、 パン、 ソーセージ
イラスト	 <p> ふわふわのパン せいたソーセージ つるつるごのさつまいも (つるした) つるつるごのかぼちゃ (つるした) </p>
コメント	<p> ※味付けなども書いてね！ かぼちゃとさつまいもをつるごしてはさむ。 パンはしまかたくならないようにふわっと伊あげる。 </p>


タイトル	かわいいおばけのスイートポテト ♪
使用食材	さつまいも・さとう・牛乳・バター・らんおう・チョコペン
イラスト	 <p>顔や手はチョコペンでかく</p> <p>スイートポテト</p>
コメント	※味付けなども書いてね！ いろんな表情のおばけを作る。 やく前にらんおうをぬってつやをだす。

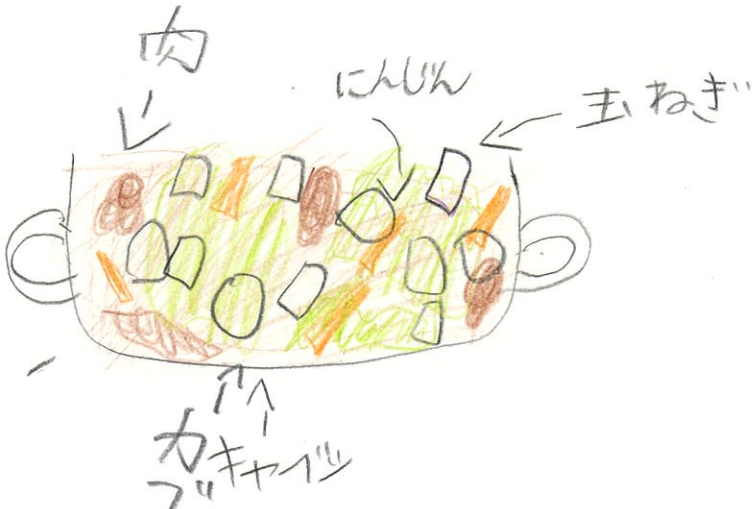
タイトル	めぐみちゃんおべんとう	
使用食材	ごはん、ソーセージ、たまご、ミニハンバーグ、ハムチーズ、 キャベツ、ダイコン、きゅうり、ニンジン	
イラスト	<p>おべんとうの下の部分</p>  <p>ハムチーズを表</p>	<p>おべんとうの上の部分</p>  <p>めぐみちゃん</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>めぐみちゃんを野菜で作るので、西東京市の野菜をつかいつつめぐみちゃんを作ると言うことを工夫しました。</p>	

<p>タイトル</p>	<p>めぐみちゃんハンバーグメニュー</p>
<p>使用食材</p>	<p>キャベツ、レインゲン、にんじん、ポテト、ジャガイモ、キャベツ、マッシュポテト</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! きゅうりはお切りにある。キャベツは葉を一枚半分 にちぎる。にんじんは花の形にある。 マッシュポテトは多めに作る。ジャガイモはホトケウサイの皮を剥いておく。 ジャガイモはホトケウサイの皮を剥いておく。</p>

<p>タイトル</p>	<p>じゃがさりスープ</p>
<p>使用食材</p>	<p>じゃがさり、にんじん、がた肉、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! さつまいもあまみと肉のうまみと、じゃがさりのえいようが まぎった、スープです。</p>


タイトル	かぼちゅのマカロニグラタン
使用食材	かぼちゅの クリームソース、マカロニ、たまねぎ、ベーコン、 かぼちゅ、チーズ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>かぼちゅは一口サイズにする。 かぼちゅの皮は小さめのものを使う。</p>


タイトル	青春さつまいもチップス
使用食材	● さつまいも、ごま、
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 少し、しおをふる、 「あじかこうはしい。」

タイトル	西東京野菜めぐみちゃんキャイツスープ
使用食材	キャイツ、肉、にんじん、玉ねぎ、かつ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>にんじんを糸田く少し失豆かく切る。 玉ねぎを小さく切る。キャイツをたくさん使。</p>

タイトル	さつまいものきりたんぽ
使用食材	さつまいも、かぼちか、しらたま、あじす、きりたんぽ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! かぼちかのしらたま がお好みで!!

タイトル	さつまいも、かぼちゃ グラタン
使用食材	さつまいも、かぼちゃ、ブロッコリー、ベーコン、玉ねぎ、チーズ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>さつまいもとかぼちゃは大きめに切る。ベーコンはカリッとやいたのを 入れる。たまねぎはうすめに切る。チーズはとろけるチーズをま かく切る。</p>

タイトル	ミニフライにまぶしき"りしんじん"とからあげ"しゃけ"はん
使用食材	カットしんじん"りしんじん"さんかくまなざりキリミニフライはんきたしけ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! うまくて"キチン"

タイトル	さつまいもチップスサラダ
使用食材	さつまいも、キャベツ、たまねぎ、にんじん
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 和風のドレッシングをかける さつまいもはうすく切って油で炸でておし

<p>タイトル</p>	<p>にんじんはくさいスープ</p>
<p>使用食材</p>	<p>にんじんはくさいツナソーシ"とりから"じゃが芋</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! とりから、じゃが芋、コンソメ ソーセージは、切ってください</p>

タイトル	理菜た、ぷりけんこうカレー。!
使用食材	ジャガイモ、白菜、お肉、だいこん、にんじん
イラスト	<p>(ごはん)シルー</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>ほんのすこし、甘めにするスパイスや、辛いスパイスをくわえて、自分好みの味にするのも、良いと思います。(理菜は多めの方が、いいと思います)</p>

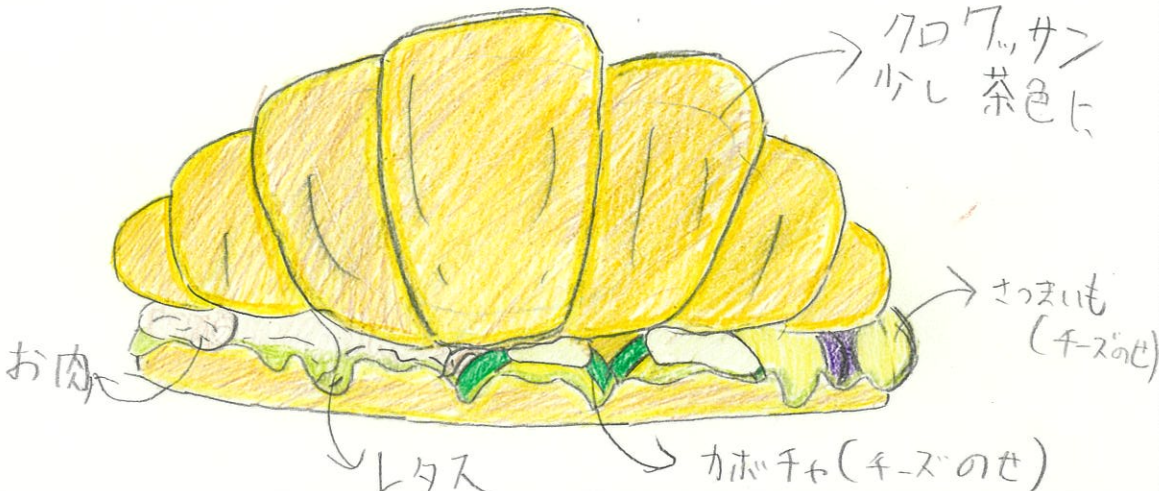
<p>タイトル</p>	<p>西東京にんじんオホリタン</p>
<p>使用食材</p>	<p>にんじん、ウイナー、ピーマン、スパゲティ、のめん</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! オホリタンおいしいにクリームソースがおいしいの たんさんの食欠みキウが合う。 サイドメニューにサラダでもいかが?</p>

タイトル	野菜たっぷり豚汁
使用食材	こんにん 1本、だいこん 250gくらい、青ねぎ 80g、しいたけ 120g、生がさ 切り6こくらい、ごぼう 100g、月家バラ肉 200g、キャベツ 250g
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね！ポイント食材をいかに頁査</p> <p>【作り方】 炒める食材と火が通らない食材でバットに切り分ける。キャベツは手で食べやすい大きさに切る。青ねぎはこぐち切りにする。そしたらだいこんと生がさをしいたけ、ごぼうは、薄切りにする。コンパクは、表面を水で流して切ります。大きめの鍋を中火にかけてごま油大さじ1杯、サラダアブラを足す。まずにんじんを炒める。2分ほど炒めたらしいたけとキャベツとごぼうを入れる。2分ほど炒めたら月家バラ肉を入れ、水1.2Lを入れる。</p>


10070

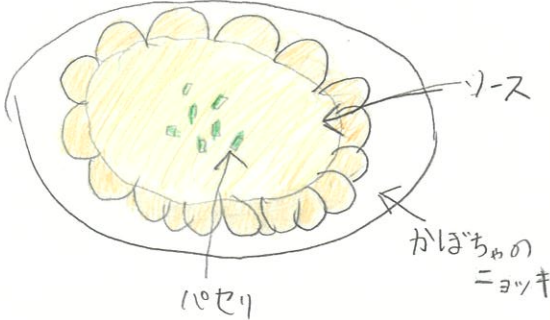
アクを取る。青ねぎ以外の食材を全部入れる。だし2杯めんつゆ大さじ1杯、おろし大さじ1杯、味そ70g、溶き卵がら入れ軽く沸いたら、青ねぎをふりかけて出来上がり。

<p>タイトル</p>	<p>いろいろな形のスイートポテト</p>
<p>使用食材</p>	<p>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！ フォーリンとかでぜんをかるといい。 しんじうただけどいがいとおいしい 西東京しらすをいっはおいだす。</p>

タイトル	めぐみちゃんの おいしい西東京市野菜のサクサククロワッサンサンド
使用食材	クロワッサン、さつまいも、かぼちゃ、お肉(ぶた肉)、チーズ、レタス
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! かぼちゃにチーズをかさねることで、そのままかぼちゃをやる事が できます。秋や冬なので、寒いと思うので、具などはホクホク にして、クロワッサンはサクサクにすると、温かいと思います!! さつまいもにも


タイトル	にんじんとキウイのスムージー
使用食材	にんじん、キウイ、いちご
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! よ〜くひやすとおいしいです。

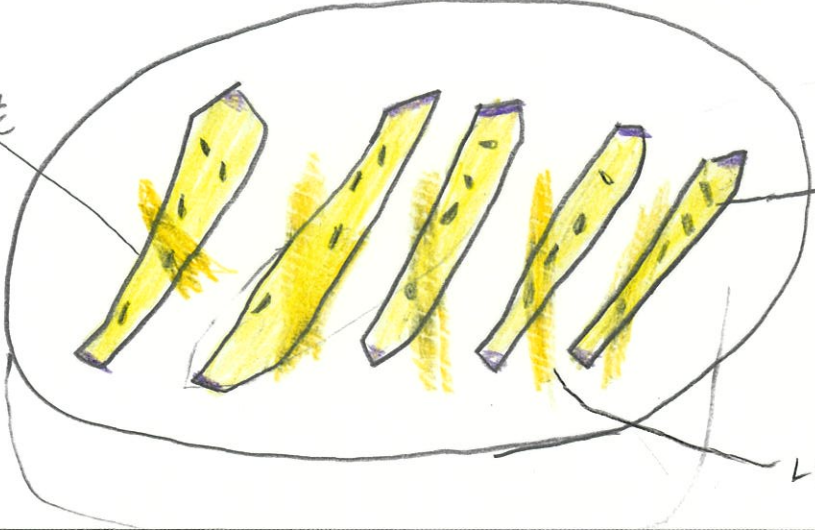
タイトル	西東京野菜のカボチャスープ
使用食材	カボチャ、だいこん、にんじん、
イラスト	 <p>コンソメスープに切った大根とニンジンとカボチャを入れる! (好きな大きさに切る)</p>
コメント	※味付けなども書いてね! 野菜をたくさん入れる!! 他の野菜も入れる!!

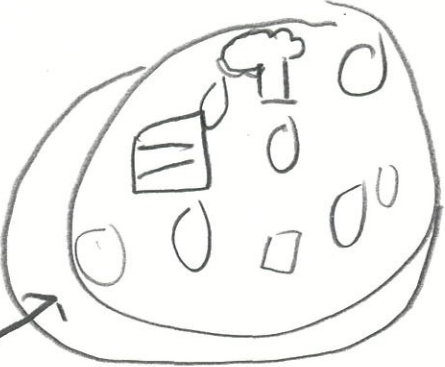
タイトル	西東京かぼちゃのニョッキ
使用食材	かぼちゃ、はくりきこ、生クリーム、ベーコン、コンソメ、パセリ、
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ニョッキをじゃがいもじゃなくてかぼちゃにして色をきれいにしたところがポイントです。おためもきれいなのでしょくよくがわきます。

<p>タイトル</p>	<p>西東京野菜天井とサッパリサラダ</p>
<p>使用食材</p>	<p>しそ、ゆず、はくさい、れんこん、さつまいも、かぼち、ピーマン、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! ピーマンは半分 はくさいとゆずのかわはサッパリつけものかサラダ</p>

タイトル	やさしいのサンドイッチ
使用食材	レタス ハム にんじん(せんぎり) つな
イラスト	<p>なかみ</p> <p>レタス</p> <p>ハム</p> <p>酢で味つけた(すし)</p> <p>胚芽入り 食パン</p> <p>にんじんとつなのりためもの</p>
コメント	※味付けなども書いてね! レタスとハムをはさんでにんじんとつなはりためもの! をはさむ! 酢で味つけたにんじんとつな がおいしい!


タイトル	里予菜 いっはい! 11月の里予菜カップコンテスト
使用食材	にんじん、じゃがいも、コーン、パセリ 玉ねぎ、ブロッコリー、ソーセージ
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>さつまいものほかにまか+大学いも</p>
<p>使用食材</p>	<p>さつまいも ほうろく 黒ゴマ</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! ヌーグルシロップなどいもかけるとおいしい</p>

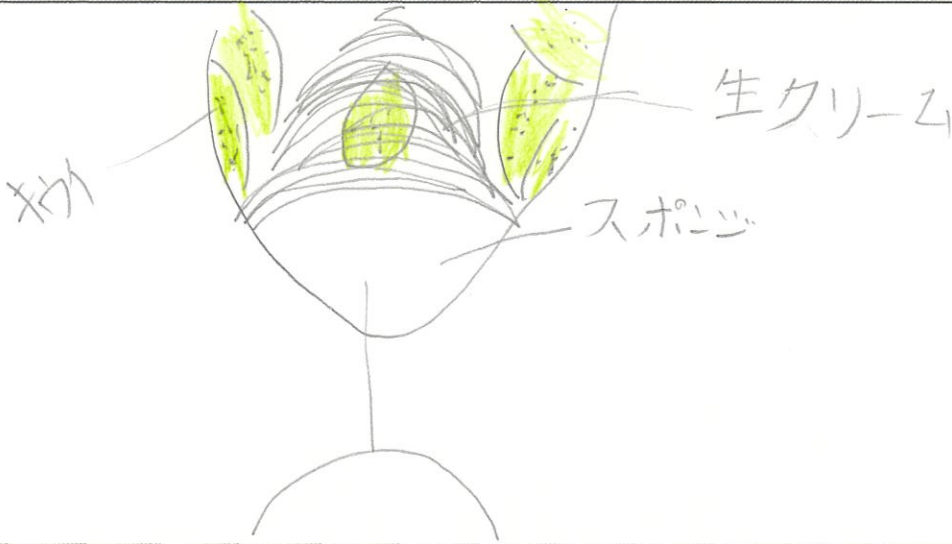
<p>タイトル</p>	<p>西東京里予菜た、ぷりピザ</p>
<p>使用食材</p>	<p>豆、(ふた)肉、ぶら、こりい、にんじん、チーズ</p>
<p>イラスト</p>	 <p>(1枚)</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! しょう油で味付けおつまみソース</p>

タイトル	メグミちゃん「キャベツ」「リポテトサラダ」
使用食材	キュウリ、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! -キャベツには水をきる -しょうゆにも味付け

<p>タイトル</p>	<p>とろとろわさいオムライス</p>
<p>使用食材</p>	<p>ブロッコリー、にんじん、豆、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! ・オムライスの上ののっているたまねぎは、みじん切りにする。 ・具を大きめに切る</p>

タイトル	カボチャグラタン
使用食材	カボチャ、チーズ、じゃがいも
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! かぼちゃは、食べやすいように、小さく切る。

<p>タイトル</p>	<p>西東京やさいはるまき、</p>
<p>使用食材</p>	<p>にんじん・かぼちや・ハム・じゃがいも・キャベツ</p>
<p>イラスト</p>	<p>The illustration shows two cross-sections of a 'Yasai Harumaki'. The left one is labeled '外' (Outside) and shows a yellow filling with a pink square in the center. A speech bubble next to it says '外にもカラダボロッシングをつける' (Add a body scrubbing layer on the outside). Below it, a small yellow oval is labeled 'ココに付ける' (Attach here). The right cross-section is labeled '中' (Middle) and shows a more detailed view with a brown potato core, a pink ham layer, and a green vegetable layer. Labels point to 'じゃがいも' (potato), 'キャベツ' (cabbage), 'ハム' (ham), and 'かぼちや' (zucchini). The word 'まく' (roll) is written at the bottom.</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! いろんなものをくみあわせていろんなあいのおいけがあいあえれる</p>

タイトル	西東京パセ
使用食材	キウイ、なまクリーム、スポンジ(ケーキの)
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! キウイのさっぱりとなまクリームがああさるのに、ほぼ同じ量を入る。

タイトル	冬のさいふライゆずあんかけ
使用食材	かぼちゃ、さつまいも、ケール、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>ポイントはしんのゆずをかけたところ。子供も好きなかぼちゃとさつまいもがあります。えいぼうたっぷのケールとブロッコリーをええて、色とりも考えました。</p>

タイトル	かぼちやスーフ
使用食材	かぼちや、玉ねぎ、バター、きのこ、生クリーム
イラスト	 <p data-bbox="1102 364 1299 448">パセリ</p>
コメント	※味付けなども書いてね!


タイトル	さつまいもぐらつく
使用食材	米、さつまいも、チーズ、りんじん、しいたけ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね！ かかし味にマヨネーズ</p>

タイトル	キウイ と ムースレアチーズケーキ
使用食材	セラチン、クリームチーズ、ヨーグルト、生クリーム、クラッシュクッキー、ビスケット、バター、キウイ、レモン汁
イラスト	<p>キウイ</p> <p>チーズケーキのチーズのところ</p> <p>クッキー</p> <p>えは (i w)</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>あまくてクッキーがサクサクでおいしい!</p> <p>キウイも5個、と大きくてキウイのあじをたのしめる!</p> <p>など...</p>

タイトル	野菜の王国のこぼれ公園でみんなランチ！
使用食材	・ブロッコリー ・カボチャ ・ニンジン ・キュウリ ・アボカド ・ミニトマト ・ごま ・たまご ・ブルーベリー
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 美味しい味になった方がいいなと考えました。 アレルギーの人はよく読んで食べてほしい。野菜モリモリで食べて元気を出してほしいです。♡

タイトル	たいいこんとしんじんのおろしとろめん
使用食材	たいいこん、しんじん、キュウリ、ろめん、たまごぶた肉とタレ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>たいいこん...おろし キュウリ...千切りで糸田長く たまご... 同じように</p> <p>しんじん... 千切り千切り糸田長 ふた肉... ふた肉はしめふし肉 タレ... ホンの酒を</p>

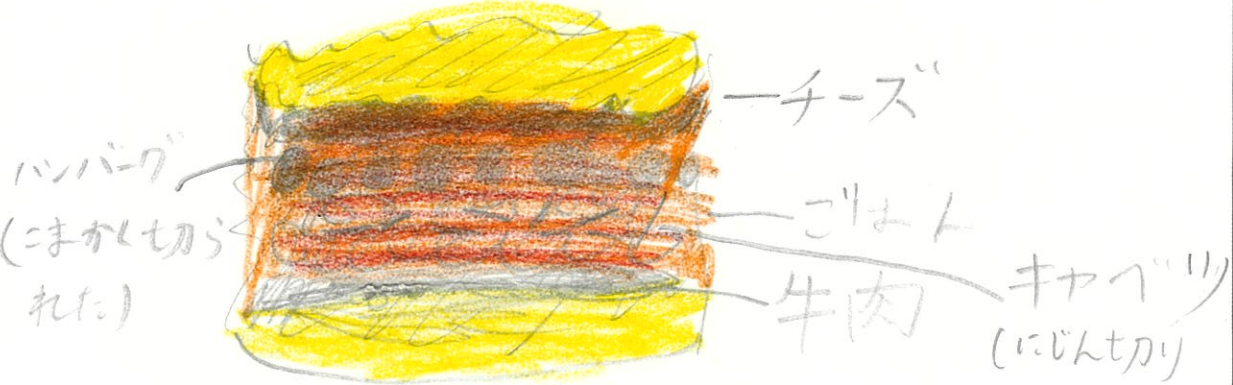
<p>タイトル</p>	<p>西東京野菜のカルボナーラ風グラタン</p>
<p>使用食材</p>	<p>かぼちゃ、ほうれんそう、ブロッコリー、アスパラ とりにく</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! 全体がカルボナーラの味なので、口をひきしめるために 黒こしょうをふって下さい。中にはパニネが入っています。</p>

タイトル	リンゴとレーズン入りのパンフキンサラダ
使用食材	かぼちゃ、りんご、レーズン、アーモンドスライス
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>野菜をつぶしすぎずに開くがのこるようにして 野菜の味と歯ごたえを味わえてお月夜にも やさしいサラダ</p>

やさしいサラダ

11122


タイトル	西東京野菜もぐもぐグラタン!
使用食材	かぼちゃ フロッキー、チーズ、にんじん、さつまいも、ホワイトソース
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>西東京市の色々な野菜を使う。 それぞれ食べやすいように、小さく切り、ゆめに入れる</p> <p>ホリユ-4 たっ、ぷり!</p>

タイトル	肉々グラタン
使用食材	チーズ、ハンバーグ、ごはん、牛肉、キャベツ <small>(にじん切り)</small>
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! これは主に肉を使い、体を作ることを見て作ったものです。そしてやはり肉だけではだめなので、今か旬のキャベツを使いました。

タイトル	気持ちあたたまるめぐみツチュー〜♪
使用食材	ツチューのルー、バター、チーズ (ピザのやつ) マッシュ バツル ブロッコリー、とりにく、(にんじんのかわりの)りんご、ルム 玉ねぎ、じゃがいも
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 味付け… コシッ、しお、コショウ、など! とりにくを、ちやうどふ、やわらかくにするために、あえて、よわひから、 1分、やけてきたら、少しの時間、中火にする!!


<p>タイトル</p>	<p>^{ぶどう キウイ みかん かき} BCMK フルーツ大福(4ッセット!)</p>
<p>使用食材</p>	<p>ぶどう、キウイ、みかん、かき、白あん、まわりのもち</p>
<p>イラスト</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>ぶどう味</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>キウイ味</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>みかん味</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>柿味</p> </div> </div>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! 大福の皮? 似たようなものは、ふつうより少し多めで白あんは少なめ。全部同じ見た目だから、何味かは食べてからの お楽しみ!</p>

タイトル	かぼちゃまるごと ECO グラタン
使用食材	かぼ"ちゃ マカロニ たまねぎ とりにく
イラスト	<p>横から</p> <p>かぼ"ちゃ (少しだけ切る)</p> <p>たまねぎ</p> <p>マカロニ</p> <p>とりにく</p> <p>へたは最後にギリギリで切る</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>かぼ"ちゃの皮は少しやわらかく、でもグラタンをいれられるぐあいにする。 ↓ 皮をグラタンにつけて食べれるように。</p> <p>かぼ"ちゃそのままの味を残すようにする。</p>

タイトル	かぼちゃ × さつまいものプリン
使用食材	かぼちゃ さつまいも
イラスト	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>横から</p>  <p>↑ 手のひらサイズ。 あまったかたを使う</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>上がり</p>  <p>かぼちゃ プリン</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>カラメル</p>  <p>月の形の チョコレート プリン の上</p> <p>月のまわりに あたあめを置いて雲を 表現する(上の絵)</p> </div> </div>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>— 味付け —</p> <p>さとうは少なめ かぼちゃの甘さを ひきたてるため</p>

<p>タイトル</p>	<p>野菜たっぷりシチュー</p>
<p>使用食材</p>	<p>カブ、にんじん、じゃがいも、とろ肉</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! お、こい 野菜を大きめに切る、</p>

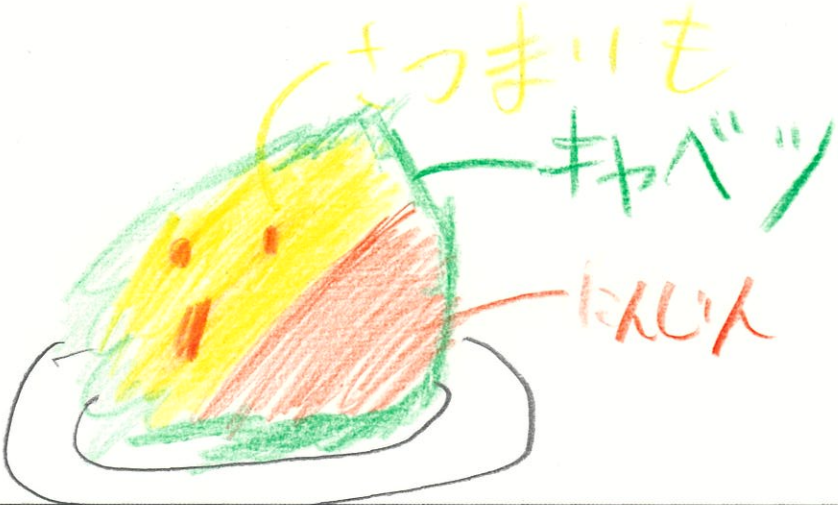
タイトル	カスタム タルト
使用食材	・タルト ・カスタード ・生クリーム (・チョコレートクリーム) ・キウイ ・いちじく ・みかん ・くり
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <ul style="list-style-type: none"> ・タルトは少しかため!! ・カスタードか生クリーム 選べる!! (チョコレートクリーム) ・少し小さめだから小腹かすいた時でも気軽に食べられる!! ・テイクアウトもできるサイズ!! <p>かんぱんに ・いちじくはかわごこたべれる!!</p>

<p>タイトル</p>	<p>かぼちや形のスイートポテト</p>
<p>使用食材</p>	<p>かぼちや</p>
<p>イラスト</p>	 <p>1にまぜる</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! 大人ながら子どもまで美味しいと言えり 味。大まきにはご膳手にの</p>

タイトル	根菜のゴロゴロカレー
使用食材	ごはん、さつまいも、じゃがいも、カボチャ、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>西東京市の野菜をたくさんつかう。 し、かりとにこむ。</p>

タイトル	さつまいものキャベツ巻き
使用食材	さつまいも、キャベツ、人参
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね！ ロールキャベツのように、キャベツで具を巻いたものです。 キャベツで巻いているから、目に優しいです。 キャベツの中には、おろした人参が混ざったさつまいもが入っています。 中のさつまいもと人参は、カボチャの味がします。</p>


タイトル	野菜たくさんの サラダスープ
使用食材	(トウモロコシ) ニンジン、ダイコン、ブロッコリー、キャベツ、ゆず、ソーセージ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! さいごにしろ。(トウモロコシもいれてみてくださーい!!!) ニンジン、ダイコン、ゆずをす=しにかけてくださーい! キャベツは一口サイズにちぎってください。 ぐさーいもたっぷりしようとした一品です。

<p>タイトル</p>	<p>さつまいもとにんじんのロールキャベツ</p>
<p>使用食材</p>	<p>さつまいも・にんじん・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! さつまいもとにんじんはよくにて、キャベツは二枚重ね、冷やして、しょうゆたつける。</p>

タイトル	野菜たっぷり キッシュ
使用食材	カボチャ、卵、トマト、ホウレンソウ <small>ベーコン 玉ねぎ</small>
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! (ピザ用)チーズにこげ目がつくまでやく ベーコンのかわりに とりがわ /ソーセージでも! 塩こしょうで味つけ トマトは半分に切る

タイトル	旬の野菜をつかったマヨネーズ焼き
使用食材	フォチトマト どうもろこし ブロッコリー
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! どうもろこしをカリカリにいためていれる フォチトマトはまるごといれる ブロッコリーをいれる マヨネーズをかけでクラムみたいにいれる

タイトル	夏野菜たっぷり冷しゃるびサラダ
使用食材	トマト、キャベツ、キュウリ、豚肉
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"> ・たまねぎ「ドレッシング」をかける。 ・一つ一つの大きさを大きくして切る。(キュウリは小さめに) ・野菜のしゃきしゃき感を味わうことができるようにする。

タイトル	ジャーマンポテト
使用食材	じゃがいも ^{300g} ニンニク ^{1片} ソーセージ ^{100g} ベーコン ^{40g}
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>あとから オリーブオイル 大さじ3 マスタード 大1cc 塩 少々 しょうゆ 大1cc しょう油 大1cc にんにくは小さじ1片</p> <p>じゃがいもを大きめにほぐす・ベーコンはたんざくセカリ で正方形になるように切る</p> <p>ソーセージはななめに真ん中で切る・にんにくは2mmで切る</p>