


タイトル	さつまいもカレー
使用食材	さつまいも、にんじん、肉、たまねぎ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! あまい野菜が多いのでやさしい口味の カレーになります。


<p>タイトル</p>	<p>ファーストチキン</p>
<p>使用食材</p>	<p>チキン、キャベツ、ソーセージ、トマト(炒め)、ニしょう</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! キャベツとトマトを炒め合わせる</p>

<p>タイトル</p>	<p>西東京市ビズビグラタン</p>
<p>使用食材</p>	<p>チーズ、じゃがいも、キャベツ、玉ねぎ、だいこん、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！</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・チーズがビズであつあつでもろもちしている。</li> <li>・ねぎにせんみがあってしゅきしゅきでおいしい。</li> <li>・中にはえいようがたくさんのじゃがいも、キャベツ、玉ねぎ、だいこんがある。</li> </ul>

<p>タイトル</p>	<p>西東京野菜ごろごろカレー</p>
<p>使用食材</p>	<p>にんじん、じゃがいも、玉ねぎ、ブロッコリー、サザン(ちゅうみりょう)</p>
<p>イラスト</p>	<p>ゴハン</p> <p>ブロッコリー</p> <p>にんじん</p> <p>じゃがいも</p> <p>たまねぎ</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>ルーがちょっとからいけどサザンもあるからおいしい。      ・西東京市のとくべつの材料だからおいしくたべてほしい。</p>

<p>タイトル</p>	<p>西東京ピリからゆる湯カレー(ドリンク付き)</p>
<p>使用食材</p>	<p>にんじん、かぼちゃ、鳥肉、カレー、玉ねぎ、カ ウロ、なし(したも)、じゃがいも、</p>
<p>イラスト</p>	<p>鳥肉(目やほなや耳(耳の中ピンクのところ)のように鳥肉を切ってきた) かぼちゃ ごはみ(米) じゃがいも にんじん 鳥肉 玉ねぎ アイスほうさぎの 彦貞です。 なし(したも) (うま味切った) 氷</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! ラー油を(ほと)のちっとしていれて、子どもも、木トもサトな食べられる ピリからゆる湯カレー(ドリンク付き)です。</p>


<p>タイトル</p>	<p>西東京スーパーからいカレー</p>
<p>使用食材</p>	<p>・たんじん4こ・じゃがいも5こ・たまねぎ3こ ・とうがらし1こ・ウインナー 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! ラーユいっはい 子どもは、せったい食べちゃだめ! 食べるなら 大人な</p>


タイトル	秋のさつまいもむしパン
使用食材	さつまいも
イラスト	 <p>さつまいも むしパン</p>
コメント	※味付けなども書いてね！ むしパンの中にもさつまいもを入れる。 さつまいもをたくさん入れる。 さつまいもは、たて1cm×こ1cmぐらい

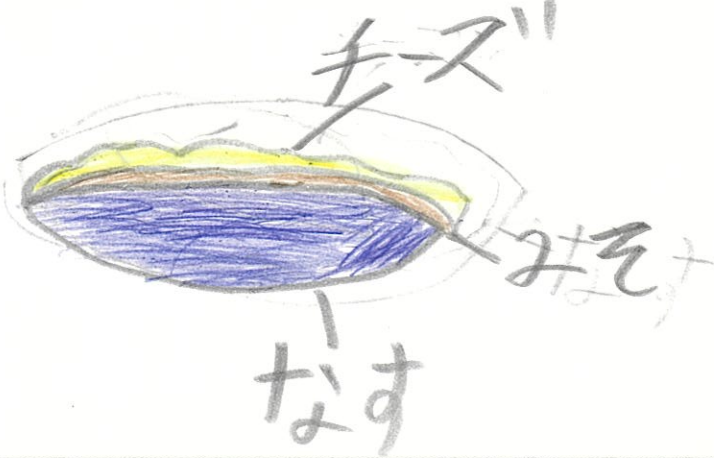
タイトル	うまうまキャベツまき
使用食材	キャベツ、あまいも、にんじん
イラスト	<p>あまいも(つぶした) にんじん キャベツの葉</p>
コメント	※味付けなども書いてね! あまいかんじがするようし、よくつぶす。 キャベツの葉は、なるべく大きいのにする。



<b>タイトル</b>	西東京風味のパスタ
<b>使用食材</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ぶき</li> <li>• さけ</li> <li>• こまな</li> <li>• パスタのメン</li> <li>• はくさい</li> </ul>
<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>ロ味つけは、みそで、ぜんがのぐざいをこまかくセカリ いれる。</p>

<b>タイトル</b>	野菜カボチャスープ
<b>使用食材</b>	・カボチャ・にんじん・玉ねぎ・じゃがいも・ブロッコリー ・ソーセージ・スープ
<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>いろいろな野菜を入れたスープです。いろいろな野菜をうかっているから、味によくとまかくすることで、のみこみやすくていいです。</p>

タイトル	ゆず香る秋冬野菜さりのクリームに
使用食材	かぼちゃ、さつまいも、ほうれんそう、ゆず、ウインナー
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ゆずは、後から入れる。 見た目をカラフルにする。

タイトル	チーズなす
使用食材	なす、チーズ、みそ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>焼きなすの上にみそをすしぬって その上にチーズをのせるなすとみそと</p>


<b>タイトル</b>	西東京野菜たくさんサラダ
<b>使用食材</b>	キャベツ・ブロッコリー・大ニん、ほうれん草、えんどうめ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! グリンピースなどのほかのもも入れていいよ

<b>タイトル</b>	西東京ふわふわサラダ
<b>使用食材</b>	かぼちゃ・サツマイモ・じゃがいも・青のり(じゃがいもふう)
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ ・しおで味付け、おこのみでほせてもいい。 ・全ぶつぶす。





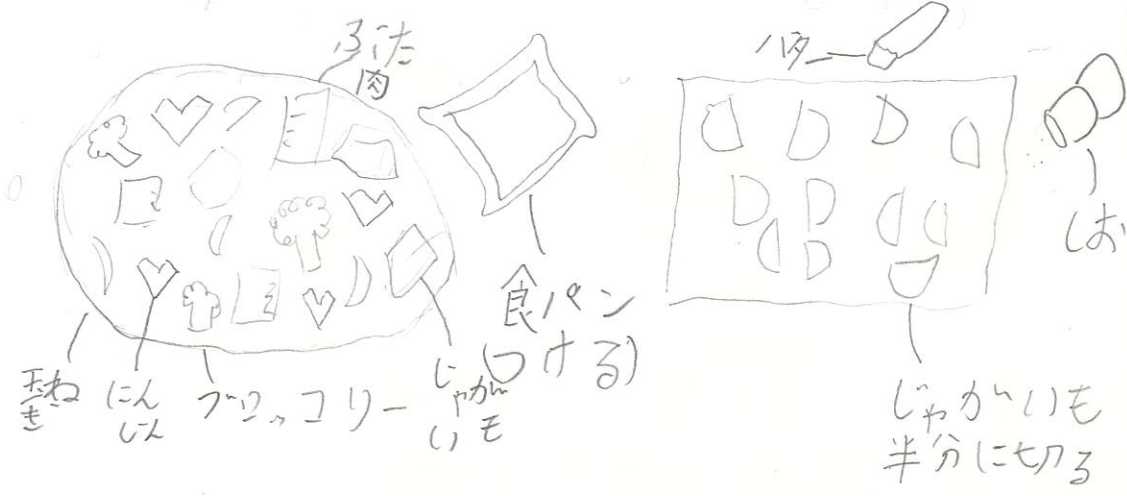
<b>タイトル</b>	西東京市 野菜カレー
<b>使用食材</b>	キャベツ、豚肉、小松菜、トマト、たまねぎ、えだまめ、ブロッコリ、シシトウ、カレー、ニンジン、チーズ、白米
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>小松菜はたまねぎは水であらってから、ゆでる。          トマトは<math>\frac{3}{4}</math>で、チーズは<math>\frac{1}{4}</math>で、キャベツは千切りにする。          ニンジン、ブロッコリ、野菜が、よく味がするよつに、大きく野菜を切る。          白米をまそう時にふあっとさせると、しめがたがよくなる。</p>


ブロッコリ、トマトとキャベツは、水であらってから、ゆでる。

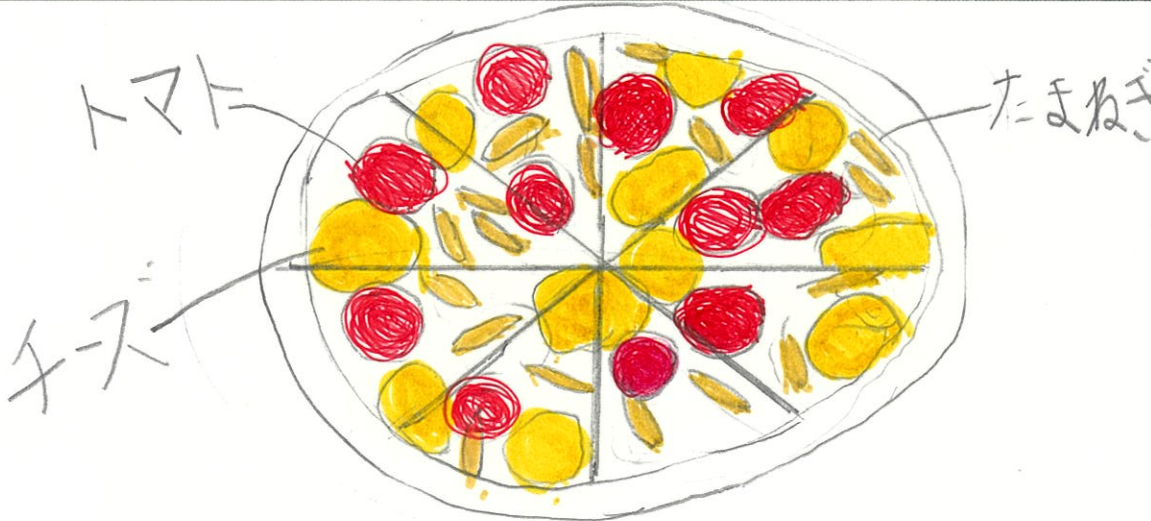
<p>タイトル</p>	<p>西東京市のプリン・アラモード</p>
<p>使用食材</p>	<p>さつまいも、カボチャ、きうい。</p>
<p>イラスト</p>	 <p>カラメル</p> <p>ホイップ クリーム</p> <p>キウイ</p> <p>さつまいもとカボチャをつ かしたプリン</p> <p>キウイ かつたプリン</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！ さつまいもとカボチャをつかしたプリンにキウイをおおきか する。 ホイップクリームをのせる。</p>



タイトル	野菜さいみどりらばいスープ
使用食材	ほうれんそう、ブロッコリー、ごまつな、にんじん、だいこん
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! このスープは、みどりのため。こしょうをちょっと入れる。

<b>タイトル</b>	西東京野菜たっぷり、リシチューとじゃがバター 
<b>使用食材</b>	◎にんじん、肉じゃがいも、フロッコリー、玉ねぎ、食パン◎ ◎じゃがいも、バター、しお
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! 西東京市のやさいを使い、リシチューは甘くじゃがバターはちょっとしお、けをかんにられるよう味付けをこまかく味つける。

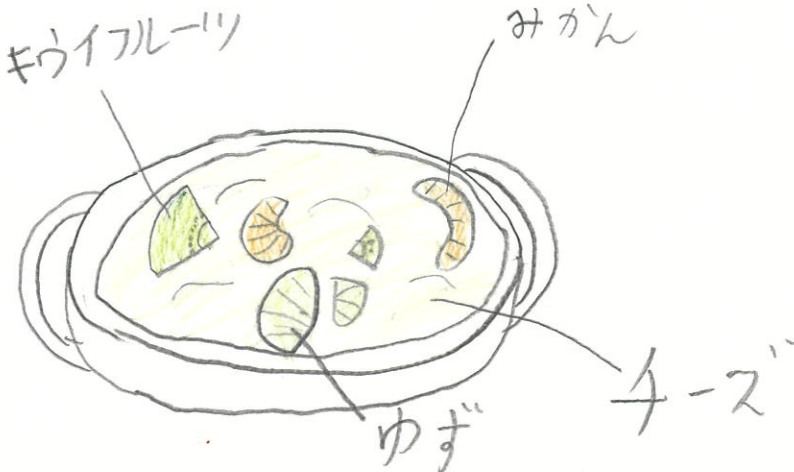
<p>タイトル</p>	<p>ひき肉たっぷりカブスープ🎵</p>
<p>使用食材</p>	<p>カブ(葉) ひき肉 ブロッコリー</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!  カブをまるごとつから。葉も。あじつけは、ごま油で、  ひき肉を、いためてほかのやさしいをいれてコンソメで、やあら  かくなるまでにこみます。しおけに、しおで、味をととのえます。</p>

<b>タイトル</b>	西東京野菜を使ったぷりぷりピザ
<b>使用食材</b>	
<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>トマトをいっぱいいっかう          よりおいしくなるようにたまねぎはしご          ちらかくながるまでいためる。</p>

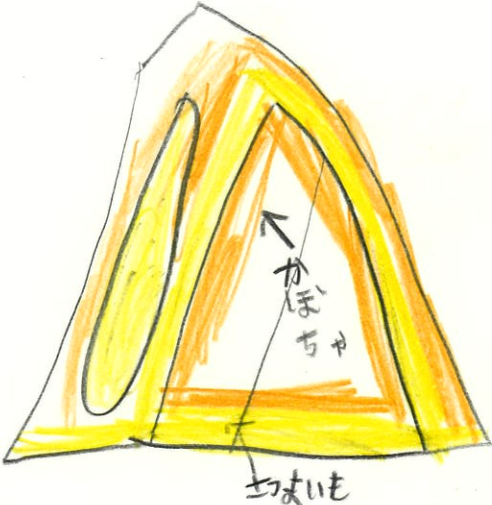
<b>タイトル</b>	ぎょうざのかねピ○ザ
<b>使用食材</b>	お好みの物 (例) ハム、トマト、コーン、チーズ
<b>イラスト</b>	 <p>トースターで 3分おがういせう 出来上がり!</p>
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! ケチャップかマヨネーズ オリジナルのピ○ザが1作れる。 ぎょうざのかねだから気軽に作れる。スーパーに売ってます。

<p>タイトル</p>	<p>さつまいもカボチャケーキ</p>
<p>使用食材</p>	<p>かぼちが さつまいも、さとう 60g 水 冷カップ ラム酒      大きい生クリーム たく バニラエッセンス 少々</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!      さつまいもはクリームとそのままのしかで切ったものをケーキの上に乗せる。(かぼちがクリームのみ) 甘いので砂糖はなし。</p>

タイトル	にんじんさつまいもケーキ
使用食材	にんじん、さつまいも
イラスト	<p>さつまいも →</p>  <p>にんじん →</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>あまくておいしい秋の味</p>


<b>タイトル</b>	キウイフルーツとゆずのフルーツグラタン
<b>使用食材</b>	キウイフルーツ、ゆず、みかん
<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>フルーツのあじがひきたつようにチーズを少なめにする。 みかんは、かきをむく (ゆずも)</p>

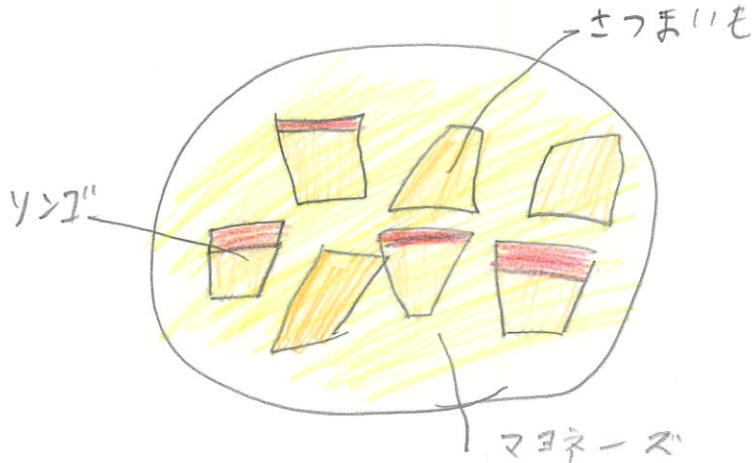



<p>タイトル</p>	<p>さつまいも、かぼち、かき</p>
<p>使用食材</p>	<p>さつまいも、かぼち</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!  さつまいもはかきをかきつけてあまくするとうまい。<sup>かき</sup>  さつまいもはかきをかきつけてあまくするとうまい。<sup>かき</sup></p>

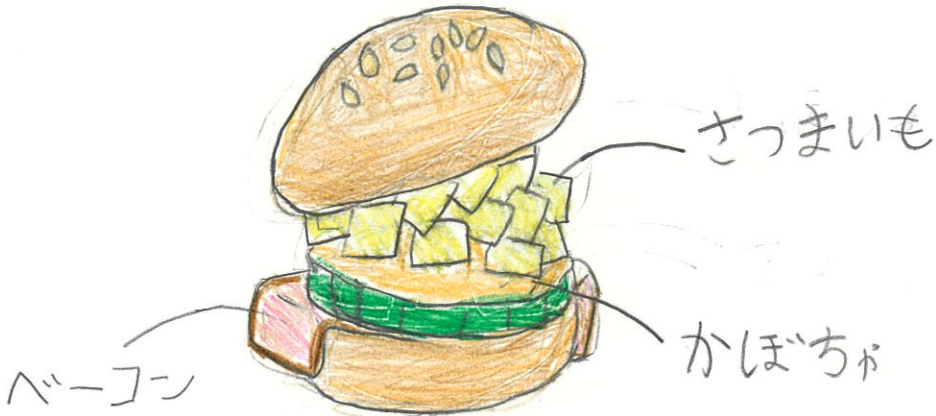
タイトル	西東京野菜をつかったふたやき100%
使用食材	にんじん ネギ ふたバラ(はくさい)
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>ふたやきをみりん酒しょうゆでもみおろせるレタスのかわりにはくさいネギとふたとにんじんをやくネギとにんじんをけちやき</p>



10334 でソースにするにんじんをよくかくとあまくなります

<b>タイトル</b>	ゆずのさあやか カップケーキ
<b>使用食材</b>	ゆず(かわ、かじゅう)、たまご、生クリーム、さとう トッピング 生クリーム
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! 西東京市のゆずを使って... ゆずのさあやかさを出して、4月 ゆずのおいしさを感じ、わてほしい。

<b>タイトル</b>	リンゴとさつまいもめわせ
<b>使用食材</b>	マヨネーズ、リンゴ、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! どうちもいっせいに食べたら おいしいよ。 リンゴとさつまいもをひつぽつ に食べてもおいしいよ。

タイトル	野菜たっぷりリタタム
使用食材	じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、 ピザ用チーズ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ やさいやぐは一口でたべれるぐらいのさいずに きる。あじつはチーズをのせてもいい。

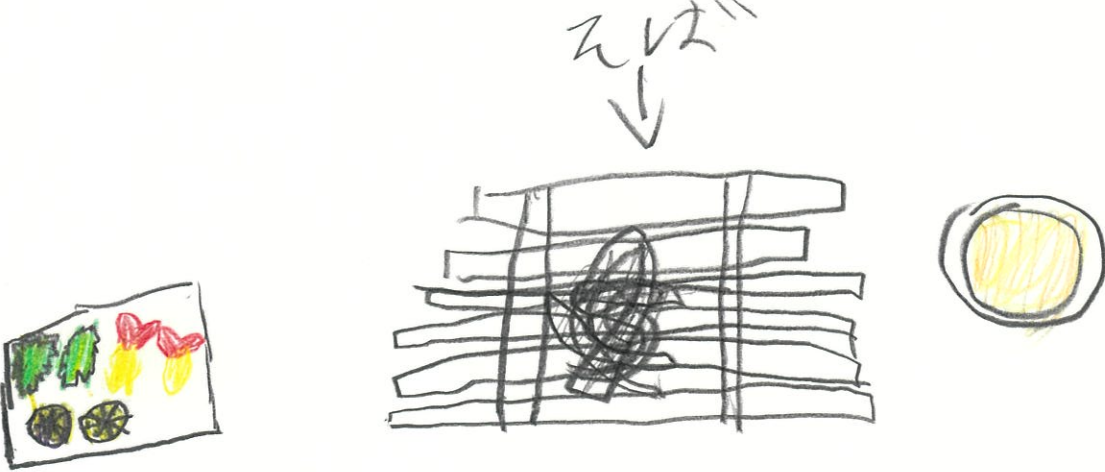
<b>タイトル</b>	かぼちゃとさつまいものごろごろバーガー
<b>使用食材</b>	かぼちゃ、さつまいも、ベーコン
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>下のベーコンは、かぼちゃとさつまいもの味がよくおんじられるように、あまりしおがらくしない。さつまいもペーストを下のバンズにさつまいもは、てきとりに切る。かぼちゃはかわつきにする。</p>

<b>タイトル</b>	かぼちゃとさつまいものおやつあげぎょうざ
<b>使用食材</b>	かぼちゃ、さつまいも、石臼米唐少し、ぎょうざのかわしお少し、
<b>イラスト</b>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>かぼちゃ</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>さつまいも</p>  </div> </div>
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>さつまいもの味がよくわかるぎょうざ、 かぼちゃの味がよくわかるぎょうざにする</p>

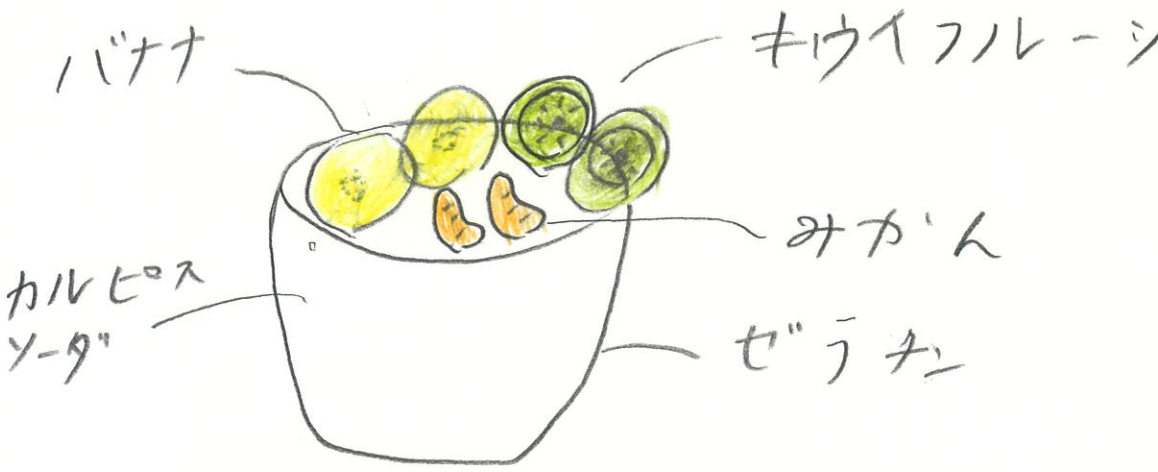
<p>タイトル</p>	<p>具だくさんのごろ。とシチュー〜からあげのせ〜</p>
<p>使用食材</p>	<p>お米、じゃがいも、牛肉、にんじん、じゃがいも、玉ねぎ、鳥肉</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!      たくさんの具がいを使ってボリュームに。      口未っかきうすくじゃがいもなどが      くずれないように気をつけている。そしてめしあがれ!</p>




タイトル	いちごパフェ
使用食材	いちご、 <del>イチゴ</del> アイズ、いちごゼリー、いちごプリン
イラスト	<p>チョコレート いちごソース</p> <p>いちごアイス</p> <p>いちごソース</p> <p>いちごプリン</p> <p>いちごゼリー</p> <p>チョコレート</p> <p>アイス</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>うえのほうもいちごプリンがわりでおいしいけどしたにチョコレートがあっておいしい</p>

タイトル	天ざる
使用食材	ホーレンソウ、えび、さつまいも、かーり、しょうが
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね!

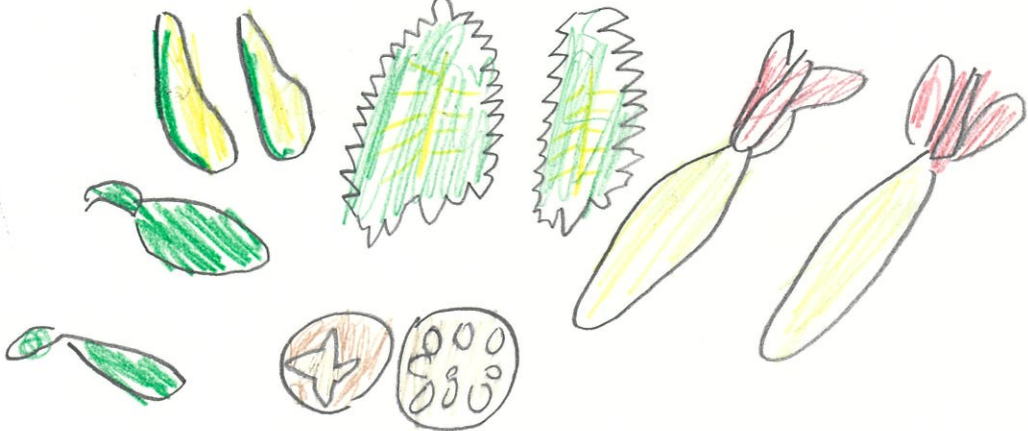
<b>タイトル</b>	かほ"ちやとま"まいものピクエ
<b>使用食材</b>	ま"まいも、かほ"ちや、り"ち"、クリーム、ま"ま"ろーろ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! X-ツープルシロップ

タイトル	フルーシモッモリサッパリゼリー フルーツ
使用食材	キウイ バナナ カルピロスソーダ ゼラチン みかん スイカ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>サッパリのフルーツを使う。 フルーツをリッチに合わせるように大きく作る</p>


<p>タイトル</p>	<p>めぐみろん 野菜たっぷりたまごトースト</p>
<p>使用食材</p>	<p>・たまご こん ぱん ・ほくさい ・ケチャップ          ・ベーコン          ・みじんぎり トマト</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！          カリカリのトーストにふわふわのたまごをのけて、野菜をのけて、えいようた。ぷり野菜たっぷりトースト！！</p>

タイトル	さつまいもバナナのフオリ
使用食材	さつまいも、バナナ 牛乳45ml 砂糖250ml X2 せとうち
イラスト	 <p>バナナ</p> <p>さつまいも</p> <p>キャラメル</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>さつまいもをくたいてまぜる。 かきまぜる</p>



タイトル	天ぷら
使用食材	ナス、 <sup>りんご、キノコ、やせとう</sup> さつまいも、えび、玉ねぎ、おお葉
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 油でいっぱい、いやいやカリッカリッにして、食べると もろ、ておいしい、と書いてほしいです。





<b>タイトル</b>	西東京市里予菜たっぷりサラダ
<b>使用食材</b>	ブロッコリー、にんじん、じゃがいも、さつまいも
<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>秋、冬の里予菜をたっぷりつかう。 みんなが食べやすいようにちょうどいい 大きさに切る。</p>

大きさに切る。


<p>タイトル</p>	<p>野菜ごろごろかぼちゃスープ</p>
<p>使用食材</p>	<p>にんじん、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!          いろいろな野菜を使う。かぼちゃスープをかきくじこむ。</p>

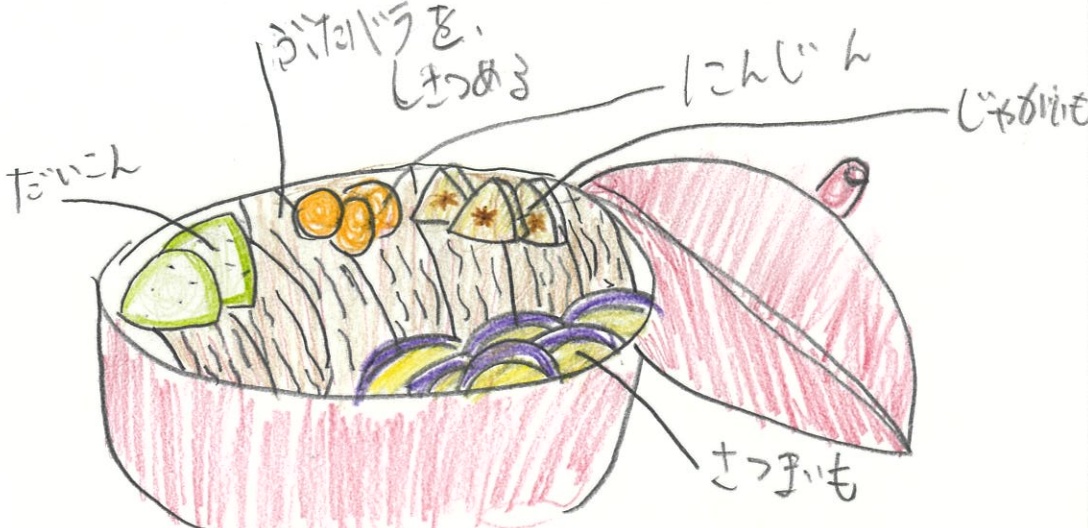
タイトル	西東京あめぐみちゃんグータン
使用食材	キャベツ、ハチマキ、えび、ふろこ、リーたん
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>みんなかに大きくめぐみちゃんのをか く。キャベツはとリーたんはみん</p>

タイトル	キャベツスープ
使用食材	キャベツ、とうろ、ソーセージ、ベーコン
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! あじはしおこしょうがあうとおもいます

<b>タイトル</b>	あまきせつまいもつりん
<b>使用食材</b>	たまご2こ きとめ 大3弁にゆう 250ml あまきせつまいも
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! あまいからめる

<p>タイトル</p>	<p>美味しいキウイパフェフルーツ</p>
<p>使用食材</p>	<p>キウイイチゴ・さくらんぼ・生クリーム・チョコアイス(チョコ入り)</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! 旬の味のキウイが入ってて、美しいよ。🍷</p>

<b>タイトル</b>	野菜たっぷりかぼちゃスープ
<b>使用食材</b>	かぼちゃ、さつまいも、キャベツ、にんじん、とり肉
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ 野菜をたくさん使う。食べやすいように、糸田く刀切る。味付けは、コンソメ。

<p>タイトル</p>	<p>あっほかミニなべ</p>
<p>使用食材</p>	<p>だいこん・にんじん・じゃがいも・さつまいも・ぶたバラ</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!  おなべのだしは、こんがだし。ぶたバラの<u>上</u>に、ぐとおく。  しおこしょうであじつけする。やさいをたっぴりのせる。</p>




<b>タイトル</b>	いちごらっは <sup>o</sup> いパフェ
<b>使用食材</b>	いちご、いちごアイス、いちご生クリーム、生クリーム、チョコソース、カラースプレー、いちご、いちごアイス、いちご生クリーム、生クリーム
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! 西東京市以外の食材を使って、パフェを考えました。

<b>タイトル</b>	いちご&イチヂクのフルーツサンド
<b>使用食材</b>	いちご キウイ ホットクリーム 食パン
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! 食パンのあいだにホットクリームを出して、その上 に、キウイ、いちごをくりかえしおく。全面 で、きつたら少しだけホットクリームを出して食パンをのせる。

<b>タイトル</b>	くだものたくさんパフェデラックス
<b>使用食材</b>	生クリーム、チョコ、バナナ、いちご、マンゴー、フレーク、 バニラアイス、いちごソース、メロン、いちごの葉
<b>よこ イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ 一番下にチョコソースがぬる。 大きいマンゴーが上にかかっている メロンと生クリームがまぜっている

<p>タイトル</p>	<p>ほかほかカレー</p>
<p>使用食材</p>	<p>じゃがいも、にんじん、*うどん、糸唐辛子</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！          甘口でじゃがいもやにんじんはちいさい子どもでも食べれるビー玉ぐらいのサイズがいいです。          米やうどんはカレーの下にもちゃんとはいってるといいです。</p>

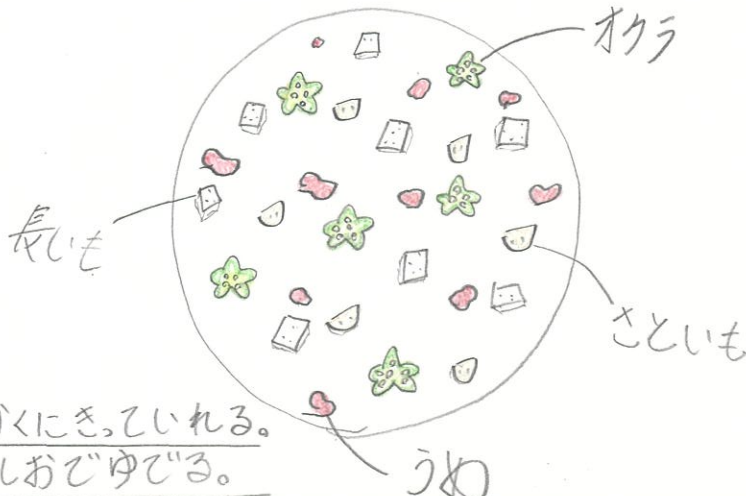
<p>タイトル</p>	<p>緑のサラダ</p>
<p>使用食材</p>	<p>きゅうり、ブロッコリー、キャベツ、トマト</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!      味付けは、おろしに      しょう油、塩、かぼち、菜      がいまる</p>

<b>タイトル</b>	里野菜たっぷりあんかけチャーハン
<b>使用食材</b>	さつまいも、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、しいたけ(あんかけ) ねぎ、ハム、たまご(チャーハン)
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! チャーハンはしおろ末 あんかけはしょうゆろ末にする あんかけの野菜を四角の形に切ってチャーハンにかけたときに きれいに色が見えるようにする

<b>タイトル</b>	フルーツサンド
<b>使用食材</b>	ホイップ、バナナ、みかん、ぶどう、いちご、キウイ、はちみつ、フランスパン。
<b>イラスト</b>	<p>白いふわふわはホイップ</p> <p>フランスパン</p> <p>バナナ</p> <p>ぶどう</p> <p>みかん</p> <p>キウイ</p> <p>いちご</p> <p>フランスパン</p> <p>はちみつ</p> <p>フランスパン</p> <p>ぶどう</p>
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>パンはやいでもやがなくてもおいしいですが、やがたいほうがおすすめです。はちみつはおこのみでOKです。パンがたすぎたりして、パンでもだいじょうぶです。</p>

<b>タイトル</b>	やさいドーナツ
<b>使用食材</b>	さつまいも、にんじん、ホウレンソウ、
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! ・ドーナツのしゅるいは3つあり1つ目は、さつまいも(かわあり) 2つ目は、にんじん(かわない)、3つ目はホウレンソウです やさいがにかてな子でも食べれるようにドーナツにしました。



<b>タイトル</b>	うめとオクラのサラダ
<b>使用食材</b>	うめ・オクラ・さといも・しお・しょうゆ
<b>イラスト</b>	 <p>         ※長いもも、しかくにき、ていれる。          ※さといもは、しおでゆでる。       </p>
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ ◦うめは、糸田かくきぎむ。 ◦オクラは、食べやすい大きさに切れる。 ◦あじつけは、うすめ！

<p>タイトル</p>	<p>西東京の具をたっぷりつけたパスタ</p>
<p>使用食材</p>	<p>ほうれんそう、きのこ、ハム、パスタ、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! 2切れ        仕上げはバター、しょうゆ、しおきと具は大きく切る        (めんつゆOK)        ブロッコリー、ほうれんそうはゆでてね</p>

<b>タイトル</b>	コンフレクフルーツパフェ
<b>使用食材</b>	
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	<p>         ※味付けなども書いてね!          西東京内のフルーツのキウイフルーツと、いろいろさつぷりしました          下にコンフレクとクッキーをいれた       </p>

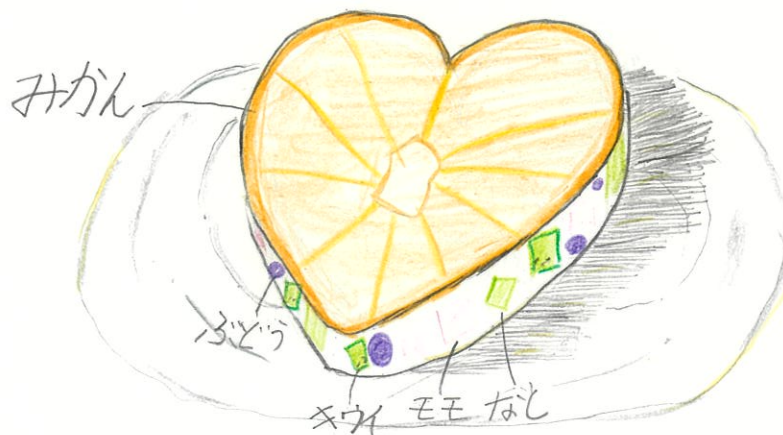
タイトル

かんたん! フルーッルっはっい 西東京ゼリー

使用食材

スイ、なし、みかん、モモ、ぶどう、かんてん

イラスト




コメント

※味付けなども書いてね!

◦色合いをよくするために、いろいろなフルーツを入れました。

◦ちっちゃい子でも食べられるようになしは目切り、モモは1cmほどちぎりました。  
おもちゃえりてきます!!!!

タイトル	フルーツかんてん
使用食材	粉寒天・砂とう・水・みかん・キウイ・ぶどう
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! かんてんのもとはいそいなので、えいようにも...と思って、 フルーツかんてんにしました。

<p>タイトル</p>	<p>西東京野菜クレープ<sup>o</sup></p>
<p>使用食材</p>	<p>にんじん、かぼ<sup>o</sup>ちや、さつまいも、<sup>生クリーム、クレープの生地、</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!          にんじんがきらいな人でモ本夫りので          たべられます。トッピン<sup>o</sup>でかさいま          いもあるのでさ<sup>o</sup>においしいと思ひます。</p>

タイトル	モリモリけんこう野菜サラダ
使用食材	キャベツ・ブロッコリー・人参・ミニトマト・カリカリベーコン
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>ブロッコリーをゆでる。      人参を糸切りに切る。キャベツも糸切りに切る。      ベーコンをやく。      ドレッシングをかけて、混ぜ合わせる。</p>


タイトル	円ぱん(い)か(い)も
使用食材	い(い)か(い)も・チーズ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね! 作りかた</p> <p>い(い)か(い)もを千切にしてすこしかたくりにをすこしいれる      フライパンに半分(±)チーズをうえにのせも半分のい(い)か(い)も      (い)か(い)もでサンドする</p> <p>子といもかすきをせきいろんきコク</p>

10303


か(い)も1個なのでい(い)か(い)もをつかたこのリュウリにしました  
 チーズとのないほうもいいのでおすすめですよ。



<b>タイトル</b>	"りんご"とハチミツ
<b>使用食材</b>	りんご と ハチミツ!
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! まず、さかにはりんご と さか と ハチミツ を ように して、りんご を 皿 に のせて ハチミツ を かけると かんせい。

<p>タイトル</p>	<p>ポリから西東京市カレー</p>
<p>使用食材</p>	<p>・とりこ        ニンジン、かぼちゃ、<sup>のり(かき)</sup>、<sup>みどり</sup>、<sup>とうもろこし</sup>、<sup>せみ</sup>、<sup>大根</sup>、<sup>(3/4)</sup>、<sup>(1/4)</sup>、<sup>ジャガイモ</sup>        うし</p>
<p>イラスト</p>	<p>牛のうも、        しにんじん、<sup>とりこ</sup>、<sup>かぼちゃ</sup>、<sup>せみ</sup>、<sup>(かき)</sup>、<sup>これを食べてください</sup>、<sup>ジャガイモ</sup>          おさら</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!        カレーは、白米、とカレーのるうをいっしょにたべるとまい        いせす。せみたべむください。!!</p>

<b>タイトル</b>	ネギだらけ!!ぎょうざのかあピザ
<b>使用食材</b>	チーズ、ネギ、マヨ、からいソース、ぎょうざのかあ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! かんたんにつれてうまいさいぎょうざのわり (ちょっとからいよ)

タイトル	西東京の野菜もりもりサラダ
使用食材	キャベツ ・ スじん ・ 大根 ・ ブドウ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! たべやすい大きさにキャベツをちぎる。 スじん、大根は丸く切る レモンのドレッシングをかける。

タイトル	野菜たっぷり! ロールキャベツ
使用食材	しそ・キャベツ・玉ねぎ・にんじん・レタス (ほねれそ・火玉のほね)
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"> <li>• 1111 の部分は、何をほさんでもOK。(ごはんなどなくてモOK)</li> <li>• ドレッシングにつけるとおいしい</li> <li>• 葉やさいをたくさん入れて、健康的なリョウリにする。</li> </ul>

西東京市のやさいをたくさんつかう。


<p>タイトル</p>	<p>西東京市野菜たっぷりサラダ</p>
<p>使用食材</p>	<p>大根、レタス、キャベツ、キュウリ、トマト、トウモロコシ</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! お好みでドレッシングとかをかけて ください</p>

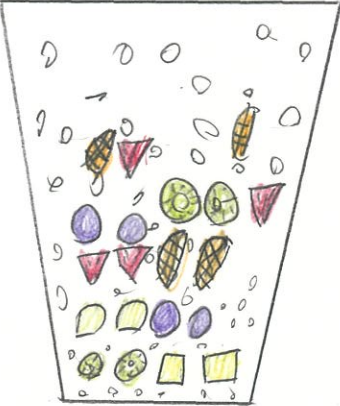
<b>タイトル</b>	西 東京のさつまいも・にんじん・かぼちのあまめデザート
<b>使用食材</b>	さつまいも・にんじん・かぼち
<b>イラスト</b>	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 20px;"> <p>にんじん →</p> <p>さつまいも (パン) →</p> <p>さつまいも →</p> <p>かぼち →</p> </div> <div style="text-align: center;"> </div> <div style="margin-left: 20px;"> <p>オスス×ホイット          小さじ子でも食べ          ら本飲うにあま          土のりようにあ          まめのやさしい使          味も少しめだから          にちや土しい。</p> </div> </div>
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>味つけ・あまめ・さつまいも・かぼち・にんじん          やさしいにんじんは 3/1 (3分の1)、さつまいもも 3/1 (3分の1)、          かぼちも 3/1 (3分の1) 3/1のーはしまつめ 3/1 (3分の1)</p>

<b>タイトル</b>	生ハムとかきのパッパピニサマ
<b>使用食材</b>	かき、とろろこし、にんじん、たまご、ねぎ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ 生ハムとかきをまいて生ハムのはつおさでかきのあま がスッパにうまいおまじして、おホウにトッピングがかき のコシとにんじんおまじといっしょになびで飛っいでお



<b>タイトル</b>	あたか西東京野菜大好き肉まん
<b>使用食材</b>	白菜・人参・さつまいも・キャベツ・大根・ぶた肉
<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>めくみちゃんの絵が書いてある紙をのせて、キャベツをのせた肉まんです。シキシキの白菜が入っています。</p> <p>秋冬野菜が苦手な子でも食べられます。味の中濃ソースもあります。</p>

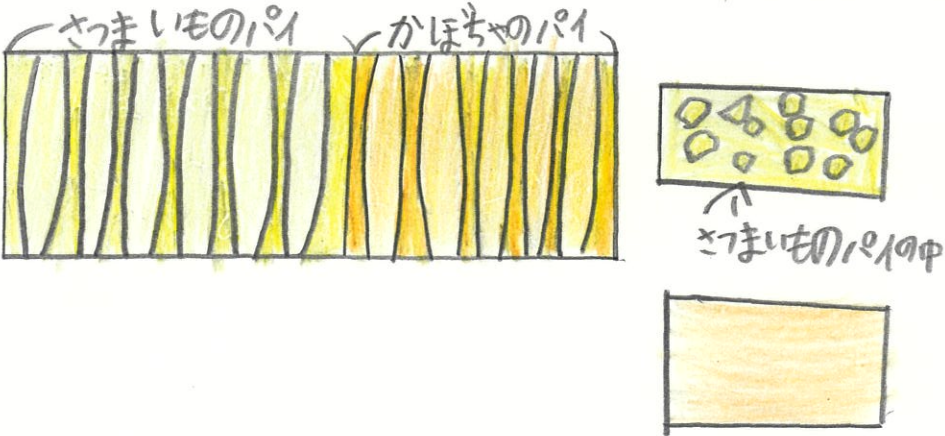
タイトル	秋・冬野菜の具たくさんポトフ
使用食材	キャベツ、にんじん、じゃがいも、玉ねぎ、ソーセージ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 体に良い野菜をたくさんつからしている。 にんじんやじゃがいもなどを大きくきってよりおいしさを引き出す。

<b>タイトル</b>	果物 たくさん ジューズ
<b>使用食材</b>	・いちご・りんご・みかん・キウイフルーツ・ぶどう
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! くだものがにかてな人にもおいしく食べてほしい! <small>あいうけ</small> サイダーの中に果物をたくさん入れる

<b>タイトル</b>	冬・秋野菜のコンソメスープ
<b>使用食材</b>	じゃがいも、人参、ブロッコリー、たまねぎ、ベーコン、 チーズ、豆、きのこ(ぶなしめじ)、さつまいも、マカロニ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! 冬・秋がしゅんの野菜をつかりました。 ポイントは、小さい子供おとまりのかたもたべられるようにやさしい コンソメの味にしたところです。 国産の野菜をつかうのもポイントです。冬・秋はこれで温まります。

<b>タイトル</b>	西東京野菜グラタン
<b>使用食材</b>	さつまいも、かぼちゃ、さつまいも、マカロニ、ブロッコリー、 たまねぎ、とり肉、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！ さつまいも、かぼちゃ、ジャがいもの芋を3種いれる。 具材をたくさんいれて色とりどりにする。 野菜を小さく切、て子どもにもたべれるようにする。

タイトル	かぼち <sup>や</sup> とソーセージのカレーグラタン
使用食材	かぼち <sup>や</sup> 0.5/6個(約125g)ウインナーソーセージ1本(約20g)クリームチーズ15gじゃがいも <sup>1</sup> 個 玉ねぎ0.5/8個分トース用牛乳0.5/2カップカレー粉小さじ <sup>1</sup> 塩小さじ0.5/4 パン粉小さじ <sup>1</sup> 熱量268Kcal(1人分)塩分1.3g(1人分)
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>子供から大人までみんな大好きなカレーとグラタンを合わせればとても良くなると思います。この料理にしました。そしてこの料理に秋冬の食材を入れるといいとも思いました。</p>

<p>タイトル</p>	<p>さつまいもとかぼちゃのパイ</p>
<p>使用食材</p>	<p>かぼちゃ、さつまいも牛にゆら、卵黄にさくら</p>
<p>イラスト</p>	 <p>The illustration shows a rectangular pie divided into two main sections. The left section is filled with vertical yellow and white stripes, labeled 'さつまいものパイ' (Sweet potato pie). The right section is a solid yellow color, labeled 'かぼちゃのパイ' (Pumpkin pie). To the right of the main pie, there is a smaller rectangular box containing several small circles, labeled 'さつまいものパイの中' (Inside sweet potato pie). Below this is another solid yellow rectangular box.</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!  さつまいものパイのあんの中は、さつまいもの形をすこし残して、ごろごろのほろかんと出すのが  さつまいものパイのあんではかぼちゃのパイのあんはなめらかなあんです。さつまいものパイにはさ  つまいもペーストをねりこみ、かぼちゃのパイにはかぼちゃのペーストをのりこみ、パイ生地をのりこ  みます。おとよりちたべれるようにパイを最大4分の1まで取り分けることができます。</p>

タイトル	ウィンナー野菜炒め
使用食材	○キャベツ○たまねぎ○ウィンナー○ピーマン○ごま ○しおこしょう○バジル
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね！      みんなが貰うためにウィンナーをたこかたにしました。      そして、味付けに、バジルとごまをいれました。西東市でゆうめ      いなキャベツをいれました。バジルのにおいでいいにおい      にして、すこしでも選ばれるように工夫しました。</p>




タイトル	サツマイモとかぼちゃのケーキ
使用食材	かぼちゃ サツマイモ 生クリーム 砂糖 糖ビスケット バター
イラスト	<p style="text-align: right;">(中)</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね！高たんぱく質なかぼちゃとカルシウムなサツマイモを入れ、体にも良い食べ物です。さらに老若男女問わずおいしく食べられます。</p>

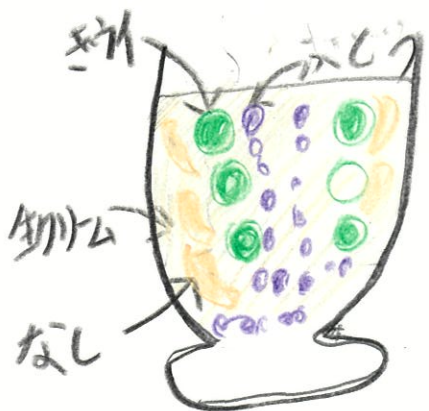
<b>タイトル</b>	コンソメ がせいのスープ
<b>使用食材</b>	キャベツはるさめ にんじん ブロッコリー 肉だんご とろろ コンソメ水
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! コンソメはきいておいしい

<p>タイトル</p>	<p>カボチャのとろとろクリームシチュー</p>
<p>使用食材</p>	<p>ひよこ豆、マッシュルーム、じゃがいも、にんじん、 玉ねぎ、ブロッコリー、カボチャ、鶏もも肉、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! 見た目を良くするために、にんじんを星形にした。具材たっぷり! ホクホクでおいしい!</p>

<b>タイトル</b>	野菜たっぷり とんこつ ラーメン
<b>使用食材</b>	中かめん、もやし、ねぎ、ほうれんそう、チャーシュー、にんじん、なると キャベツ、コーン
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ 秋・冬 野菜をたくさん使ったとんこつラーメンです。 う、つうのラーメンにはのりやたまごを使うのですが、あえて 野菜たっぷりなので使いませんでした。

<b>タイトル</b>	ふるんとキウイぶどうゼリー
<b>使用食材</b>	キウイ・あまなつみく・いとかんてん・さやう・ぶどう
<b>イラスト</b>	<p>ぶどう サンゴ果冻</p>
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>選ばれて、食べてもらうとしたら、食べやすく、おいしいと思っ たがら食べてほしいです。 高れい者も食べれるように、ゼリーにして、キウイをこまかくするのです。</p>

タイトル	秋冬野菜ミートグラタン
使用食材	さつまいもキャベツしめじしいたげ豚ひき肉ミックスチーズ カットトマト缶 トマトケチャップ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 口味わかるように野菜一口を大きく 切り、だしをたすようにした!

タイトル	西東京市フルーツパフェ
使用食材	保谷梨、生クリーム、ぶどう、キウイ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>西東京市果実いっはい!! ぶどうやキウイもあります</p>

<b>タイトル</b>	秋冬限定 めぐみちゃんプレート
<b>使用食材</b>	新田農園のキャベツ カボチャ のり ハム キウイ 玉ねぎ 塩 こしょう
<b>イラスト</b>	<p>         目のり          口ほっぺハム          おもち          キャベツおにぎり          カボチャのポテトサラダ          キウイ          カボチャのからしウコン          コンスープ       </p>
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ めぐみちゃんを知ってもらう。 カボチャのからをリサイクル。 キャベツのおいしさを、知ってもらう。



<b>タイトル</b>	秋冬野菜コンソメスープ
<b>使用食材</b>	白菜、ブロッコリー、しめじ、かぼち <sup>や</sup> 、長ねぎ
<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>味付けは、塩を少しと、オスターソースなどです。野菜をじっくりにこんでやわらかくすると、小さい子供やお年よりの方なども食べれるのでそこを工夫しました。オスターソースを入れると味に深みやコクがでます。</p>

<b>タイトル</b>	カレーうどん
<b>使用食材</b>	さつまいも・じゃがいも・玉ねぎ・長ねぎ・ターメリック・クミン・ コリアンダー・チリアンペパー・カルダモン・肉・めん
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ お肉が <sup>カリカリ</sup> かくなるまでいこむ。ターメリック、クミン、コリアンダー、 カルダモン、チリアンペパーを混ぜあわせてルーを作る。 西東京市では、カレーうどんのあるお店がないので カレーうどんにしました。


タイトル	めぐちゃんロールキャベツ
使用食材	キャベツ、合挽き肉、玉ねぎ、たまご、ム
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>牛乳 (A) ヨンソメ、塩こしょう、ナツメグ、オレガノ</p> <p>(B) たし汁、ヨンソメ</p> <p>(C) ケチャップ</p> <p>幼稚園でもつくられているロールキャベツなのでおとよりでもたべれます</p>

<p>タイトル</p>	<p>西東京、市がさいの肉がさいのため</p>
<p>使用食材</p>	<p>キャベツ・こんにんじん・ブロッコリー・ソース・まいたけ</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！      大もりは半か"くにしてくた"さい      かんしゃくしたらまもちがをあげ"とち"さい(子)もに      西東京、市のがさい"か"か"てくた"さい</p>

<b>タイトル</b>	冬火冬カレー
<b>使用食材</b>	カレールー、さといも、ほうれん草、ブロッコリー、ウィンナー、きのこ、たまねぎ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ 西東京市でとれる やさいをたくさん使いました。 ブロッコリーを長時間ゆでて、食べやすくする。 おいしくなるようにウィンナーをやめます。

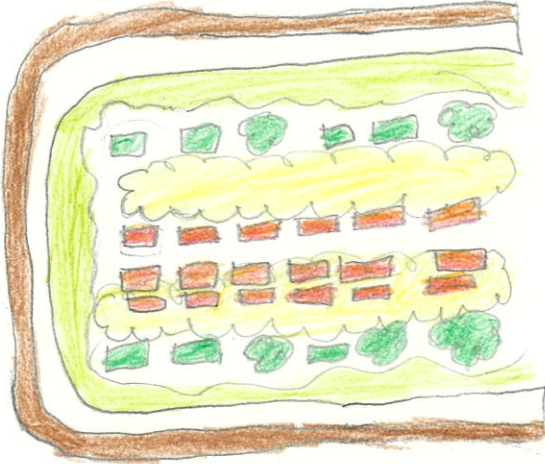
タイトル	果物の山タルト
使用食材	・ぶどう・キウイ・いちご <sup>10.5cm</sup> 直径18cmタルト生地・バター(無塩)50g ・全粒米粉ビスケット150g・チーズクリーム生地・米粉ゼラチン大さじ1 ・生クリーム100cc・クリームチーズ100g・グラニュー糖40g・水400cc
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 西東京市の果物をろっ使います。 なので、果物を大きく切ってあまくなるように切ってください。

<b>タイトル</b>	カボチャとおいもグラタン
<b>使用食材</b>	・カボチャ・さつまいも・玉ねぎ・ほくりきこバター・牛乳・コンソメ・とりにく ・マカロニ・ナチュラルチーズ・ジャガイモ・塩コショウ・にんじん・マッシュルーム
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ 私の好みは、チーズをたっぷり表面にかけてやくのが好きです。また、やさしい以外にも、キノコやお肉が入っているのが好きです。


タイトル	ポカポカかぼちゃスープ
使用食材	かぼちゃ、さつまいも、バター、さとう(水)、(生クリーム) ありがなし
イラスト	 A hand-drawn illustration showing ingredients and a finished dish. On the left, there is a halved pumpkin with seeds and two whole pumpkins. To the right is a bowl filled with orange soup, topped with small brown cubes, and a yellow handle on the right side.
コメント	※味付けなども書いてね! 値だんをおさえて、あますきずお守ニッ かかくに!!




<b>タイトル</b>	豚ナスとキャベツの味噌炒め定食
<b>使用食材</b>	豚バラ肉、秋ナス、冬キャベツ、味噌、米、味噌汁用のわかめ、とうふ。 (お好みでソースのようなものも。)
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ ・味噌炒めだけだけでなく、定食にしたというところがこだわり。 ・近郊の肉野菜を使ってください。(この料理はSDGsを考慮して作られた商品) ・値段は700円～900円ほどでお願いします。(お見積価格) ・キャベツは西京の物を使ってください。

タイトル	サンドイッチ
使用食材	キャベツ、たまご、ブロッコリー、ベーコン(や く)
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>みどりのやつはブロッコリーを小さく切ったやつで、      みじりのやつはキャベツで、パンのそこにしようにする。きいろのや      つはたまごで、赤、オレンジ色のやつはベーコンのやつをい      れる。ベーコンは小さめにする。マヨネーズで味付けをする。</p>

タイトル	肉野菜やきそば
使用食材	肉、たまご、キャベツ、めん、ソーセージ、ニンジン、ソース、ベーコン、えび
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>西東京市のしゃんのキャベツをうがったソースがないのをいれました。 ぜひ食べてください!!</p>

タイトル	グルめぐ サンドイッチ
使用食材	キャベツ、チーズ、レンコン、マヨネーズ、ぶたばら肉
イラスト	<p data-bbox="774 314 1021 394">パンは茶色になるまでやく</p>  <p data-bbox="327 535 462 572">マヨネーズ</p> <p data-bbox="1093 560 1284 597">ぶたばら肉</p>
コメント	<p data-bbox="279 831 582 862">※味付けなども書いてね!</p> <p data-bbox="279 868 981 948">西東京市のキャベツを使う。</p> <p data-bbox="279 948 518 1004">マヨネーズ</p> <p data-bbox="279 1016 1037 1084">レンコンをすこしぶあつくきる。</p>

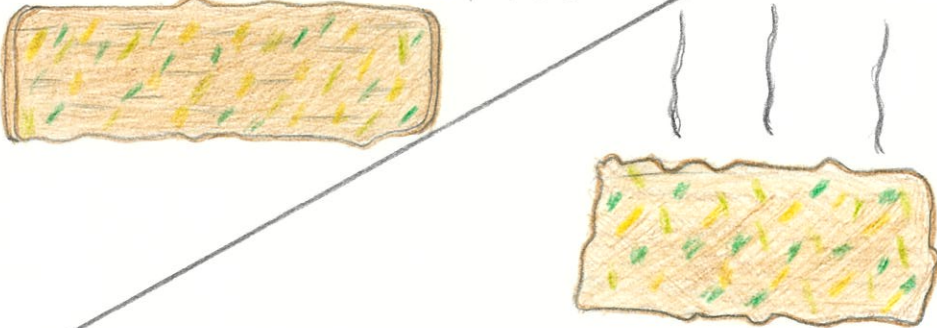
タイトル	西東京やさしいうどん
使用食材	里は、人参、さつまいものテンプレート、めん、つゆ、まいたけのテンプレート、おま
イラスト	<p>めん、つゆ →</p> <p>具がはい</p> <p>上から見た →</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>どこでもつくれるようなうどんです。なるべく代金をやすくつくれるようにしました。お合間にきをつけておまを入れました。</p>


<b>タイトル</b>	ゆでにんじんとキャベツの大根おろしソースかけ
<b>使用食材</b>	にんじん、キャベツ、大根、しょう油、ごま油
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ 体が温まったり、言周子を <u>正</u> えたりする野菜を使いました。 値段も安くするように工夫していつでも食べたい。


タイトル	栄養たっぷりスープ。
使用食材	キャベツ・にんじん・じゃがいも・玉ねぎ・ベーコン
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! にんじん、じゃがいもは夏の旬野菜なので使っています。 キャベツの栄養素は水に溶け出してしまうものもあるらしいので、栄養素が水に溶け出しても大丈夫だと思ってスープにしました。

<p>タイトル</p>	<p>秋・冬 野菜火ツめ</p>
<p>使用食材</p>	<p>豚肉、キャベツ、えだ豆、にんじん、じゃがいも、もやし</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、色とりどりにしました。      秋と冬の旬の野菜をなるべく使いました。      見た目が美味、使う野菜を中心に、色とりどりに      したり、旬の野菜を使いました。</p>




<p>タイトル</p>	<p>新鮮なキャベツ/春まき</p>
<p>使用食材</p>	<p>キャベツ・ほうれんそう・春さめ(めん) たけのこ・バター</p>
<p>イラスト</p>	<p>上</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ほうれんそう</li> <li>- キャベツ</li> <li>- たけのこ</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- ほうれんそう</li> <li>- キャベツ</li> <li>- たけのこ</li> </ul> <p>※ 巻煎面</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! 食べやすさ。色どりを使った。</p>


<b>タイトル</b>	野菜たっぷりさつまいも汁チュー
<b>使用食材</b>	ニンジン・ブロッコリー・さつまいも・ほうれん草・じゃがいも・牛肉
<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>ニンジンとはカロチンで目を良くする食べ物で、ブロッコリーはビタミンで病気を防ぐ食べ物です。この2つを入れることで栄養満点の汁チューにしました。</p> <p>ニンジンとブロッコリーはわわわわわと食べているのもポイントです。</p> <p>じゃがいもをしっかりと食べてくれるように、ふたにくもたべわわわと書いてあります。</p>


<p>タイトル</p>	<p>子どもに人気なやさしいたけさん<sup>3</sup>のようめんてん シチュー</p>
<p>使用食材</p>	<p>ジャガイモ、ニンジン、カボチャ、キャベツ、こまつな、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! 子どもが好きなランキングに入っていて、西東京市 ごとれるサツマイモを具材にしてみました。</p>

<b>タイトル</b>	めぐみち、人ごころ野菜トマトスープ!
<b>使用食材</b>	みずくにトマト、キャベツ、たまねぎ、はくさい、だいこん、にんじん、さつまいも(細)、 ベーコン、オリーブオイル、ニンニク、ブロッコリー、ドライパセリ、しじみ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! ニンニクはみじん切り、ドライパセリはとつまみおしお少々 旬のやさいをたくさんいれました。できるだけたくさんの栄養のある野菜をいれました。子どもから大人までたべてもらえるやさいやいれかくなる野菜をえがきました。みためをよくするためにいろいろをよくしました。

<p>タイトル</p>	<p>保谷梨とスイートポテトのパイ</p>
<p>使用食材</p>	<p>さとう、さつまいも 生クリーム、ほやなし パイシート、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! ただの梨じゃなくて保谷梨にしてます。 さつまいもも西東京市にしています。 お土産さでたしてワから デザートにした</p>


タイトル	じゃがいもの和風グラタン			
使用食材	じゃがいも2こ	こしょう	ピザ用チーズ	
	ホワイトソースを作る	バター	小麦粉	牛乳 塩 こしょう
イラスト				
コメント	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>じゃがいもをじっくりゆでてお柔らかくしたので いそがしいときにパッと食べられるのでおすすめです。</p>			

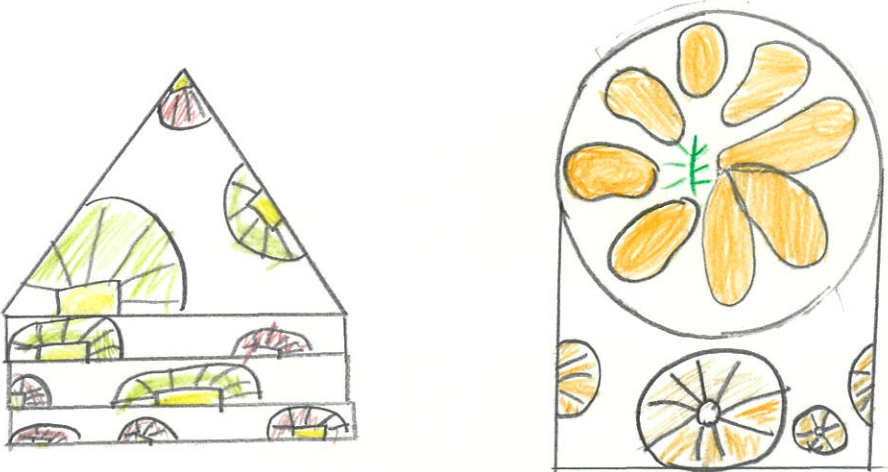
<b>タイトル</b>	西東京のめぐみをかっぴりにかしたシチュー 西東京の特産、ミカン	シューベツ
<b>使用食材</b>	シチューの使用食材、薄力粉10g、さつまいも、にんじん、ポロポロ、じゃがいも、バター10g、牛乳150cc、塩コショウ少々、コンメキープ3個 ミカンシューベツの使用食材、2人前ですが、みかん3個、牛乳80ml、砂糖20g、西東京の	シューベツ
<b>イラスト</b>		西東京の スープ ミン
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ 味付けは、お好みでいい ヘルシーで、のりものをいれせるように、水分(牛乳)をちょっと多めにする さらにスープのようにトロトロしたスープで食べるから、のりものをいれせる。ぐざ りを、おかわりかき混ぜると、老若男女みんな食べられる。	ミカンシューベツは、 シチューを食べた後に、口の中がもつたがると思うから、シューベツにしました。シューベツは、おかわりかき混ぜると、老若男女みんな食べられる。

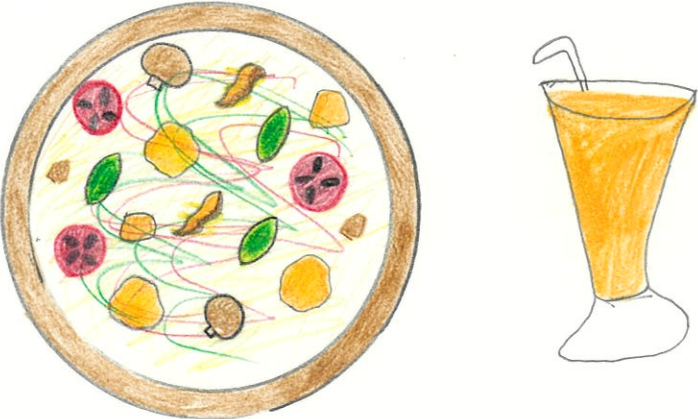
タイトル	おいしいやさいマルゲリーター
使用食材	チーズ・トマト・バジル・パン・玉ねぎ トマトソース
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! トマトや玉ねぎが食べられない人も小さければ味もあまりじゃないからみんなチャレンジできるように工夫しました。




<p>タイトル</p>	<p>西東京市ウキウキ里予菜炒め</p>
<p>使用食材</p>	<p>キャブツ、ほうれん草、小松菜、キノクラゲ、しめじ</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!        塩を少なめに付けた。野菜が柔らかいから入らなくてもいい        だけおいしいと思っていたをかける料理にしました。        主人見た目をあいらずな料理にしました。</p>

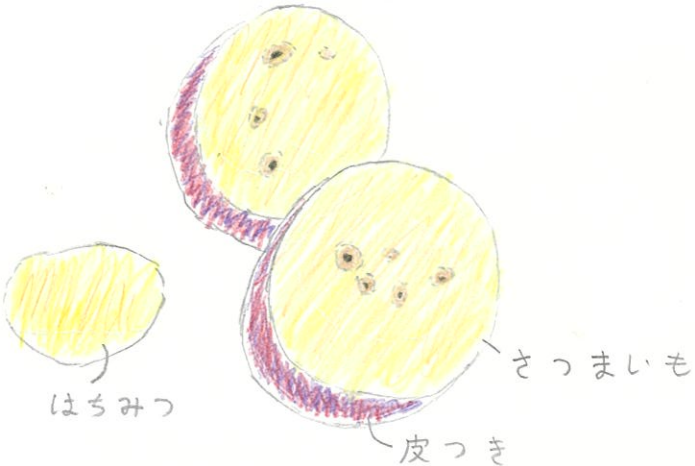
<b>タイトル</b>	てがるで栄養素がたっぷりいうまうまリョウリ
<b>使用食材</b>	・ブロッコリー・ふたにく・おなか・しあにしょう
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>栄養素がたっぷりブロッコリーと合うふたにくをいれることでうまさが増します。</p>


タイトル	キウイかんてん、まるごとみかんのコンポート
使用食材	キウイ、かんてん みかん、生クリーム
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 子供から大人まで、みんなが好きなフルーツを使いました。 秋、冬のフルーツを使いました。

<b>タイトル</b>	色とりどりピザ
<b>使用食材</b>	パーコン・バジルソース・トマトソース・オレンジ・チーズ バジル・にんじん・マッシュルーム・さつまいも・トマト・お肉
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	<p>           ※味付けなども書いてね！            味付けは、バジルとトマトソースで味付けしました。            そしてその上からチーズを乗せました。            トマトは食品ロスが多いのでピザと一緒に食べてもらいたいです。            ピカは冷たうすると長持ちするので選みました。            オレンジジュースは子どもが好きなので選みました。         </p>


<b>タイトル</b>	ブロッコリー アメリカンドック
<b>使用食材</b>	ブロッコリー ・ ホットケーキミックス ・ ぎょうにゅう ・ こむぎこ あげ油 ・ トマトケチャップ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! 健康に良い栄養素が入っているブロッコリーを選びました。アメリカンドックにすることで子どもにも食べやすくしています。ケチャップをつけて食べてください。

<b>タイトル</b>	色とりどり野菜のコンソメスープ
<b>使用食材</b>	白菜、にんじん、小松菜、ブロッコリー
<b>イラスト</b>	 <p>にんじん</p> <p>ブロッコリー</p> <p>小松菜</p> <p>白菜</p>
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! 色とりをよくするために、たっぷりの野菜を使います。 子供からお年寄りまで、みんなが食べやすいようにスープにしました。

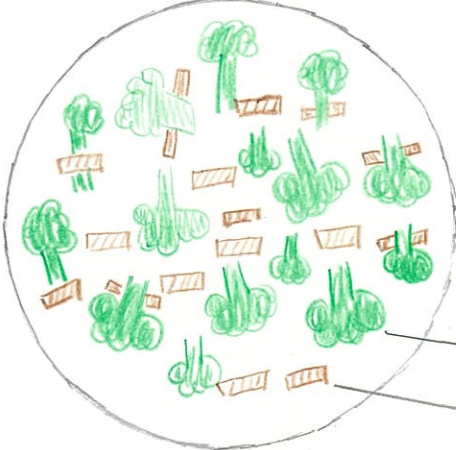
<b>タイトル</b>	秋冬野菜のバター炒め
<b>使用食材</b>	さつまいも、バター、しお、こしょう
<b>イラスト</b>	 <p>はちみつ</p> <p>さつまいも</p> <p>皮つき</p>
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>栄養がたくさんあるさつまいもにした</p> <p>小さい子が好きそうなはちみつをのせる <u>甘すぎない</u></p> <p>甘いけど、やわらかいかんじ</p>

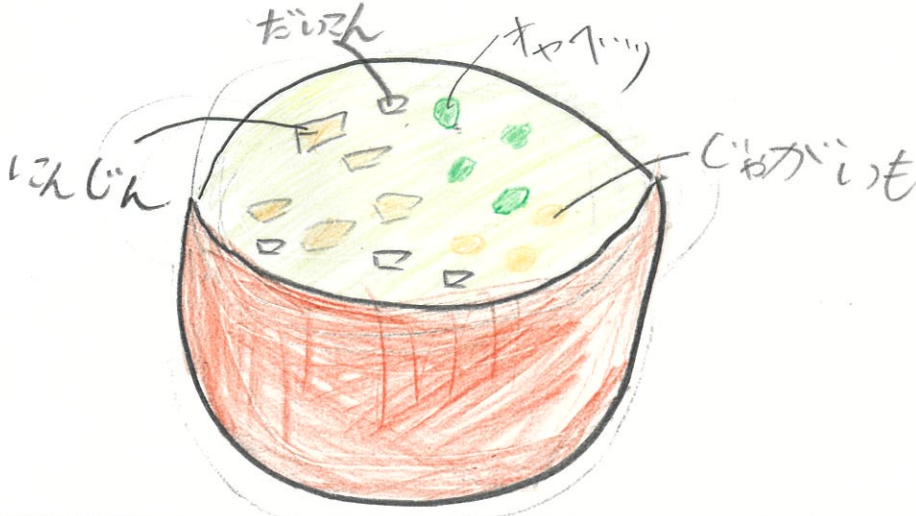
<b>タイトル</b>	S サラダ
<b>使用食材</b>	・キャベツ・トマト・きゅうり・ニンジン・白菜・ほうれん草
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! みんなが健康で元気もりもりになるとほ しいから栄養をタブレットでかんさくしまし た。



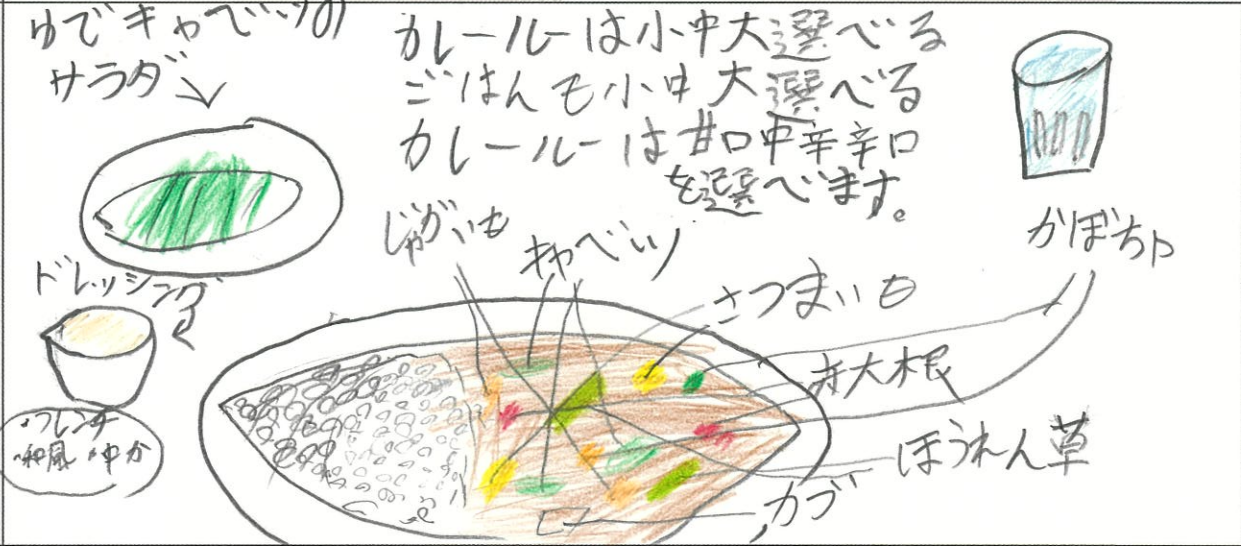
<b>タイトル</b>	げんせい!旬のもの天ぷら
<b>使用食材</b>	なす、白菜、大根、人参、小松菜、ほうれんそう、エビ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! 味付け: お塩 エビは、カロリーをおさえるために炭水化物をいれていません。 そのためあっさりとしていて食べやすくしました。


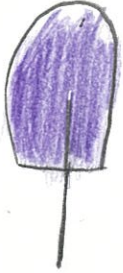
<p>タイトル</p>	<p>野菜たっぷり!めぐみちゃん野菜パン!</p>
<p>使用食材</p>	<p>キャベツ肉トースキウリ、ソーセージチーズにんじん小麦粉。</p>
<p>イラスト</p>	<p>西東京産キャベツ!</p> <p>目ば き み う り ま ほ、 と口はトース</p> <p>ソーセージの 中にチ ーズ!</p> <p>チーズを たっぷり</p> <p>キャベツはにんじんじゃじゃキャベツ!</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>めぐみちゃんがかあいくて食が進む! 野菜をたくさん使って、健康にもいいよ! チーズはとろとろで、彦島のキャベツがしゃくしゃくでうまい! ソーセージも肉汁たっぷり! アイエッ! にもちようどいい。少しでも野菜を使うことで食品ロスを減らしたいです。西東京産のキャベツ</p>

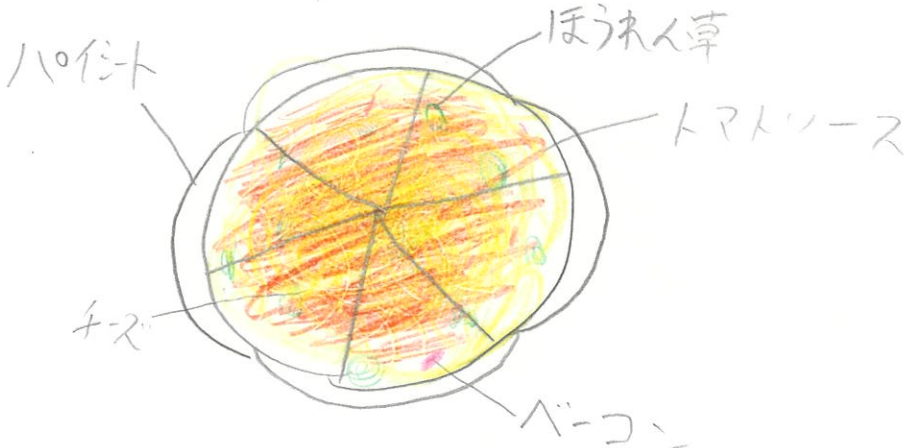
タイトル	ゆで"ブ"ロッコリーとベーコンのいためもの
使用食材	ブ"ロッコリー、ベーコン
イラスト	 <p data-bbox="1118 699 1305 749">ブ"ロッコリー</p> <p data-bbox="1050 761 1166 802">ベーコン</p>
コメント	<p data-bbox="268 835 571 863">※味付けなども書いてね！</p> <p data-bbox="256 863 1485 1060">子どもからお年よりまで"食"べられるように、いためる前にゆでてやわらかくしました。味付けは、しおこしょうとしょうゆでこくない味付けにしました。旬の野菜もつかっています。</p>

<p>タイトル</p>	<p>食べやすい 野菜たっぷり栄養スープ</p>
<p>使用食材</p>	<p>だし・こん・いんじん・じゃがいも・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! 旬の野菜を使い糸田くして食べやすくした。栄養がたっぷり!</p>

<b>タイトル</b>	いろいろな味がでるロールキャベツ
<b>使用食材</b>	ひき肉、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、ほうれん草、人参
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ こまかく具材を切り、ロールキャベツの中に入れる からいろいろな味がでてくる。 ケチャップがロールキャベツに合う

<b>タイトル</b>	西東京野菜 ゴロゴロキャベツカレー
<b>使用食材</b>	・キャベツ・カブ・赤大根・ほうれん草・かぼち・さつまいも・白菜・じゃがいも
<b>イラスト</b>	<p>         めでキャベツの          サラダ ↓       </p>  <p>         ドレッシング          しょうゆ          和風 中華       </p> <p>         カレーは小中大選べる          ごはんも小中大選べる          カレーは甘口辛辛口          を選べます。       </p> <p>         じゃがいも          キャベツ          さつまいも          赤大根          ほうれん草          カブ          かぼち       </p>
<b>コメント</b>	<p>         ※味付けなども書いてね!          8種類以上の野菜を使い、いろいろな食感が味わえるように          しました。サラダは3種類以上のドレッシングも使えて、          自分の好きな味を使えます。       </p>


<b>タイトル</b>	クリームソースのほうれん草とサーモンのハロスター ぶどうアイス	
<b>使用食材</b>	クリームソース、ほうれん草、サーモン、ぶどう、ハロスター	
<b>イラスト</b>		
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ クリームの味をしていて、ほんとうにおいしいです。 アレルギーや栄養についての工夫をしました。 西東京市の里予菜 <small>長</small> を入れることも工夫してみました。	

<b>タイトル</b>	トマトソース キッシュ
<b>使用食材</b>	ほうねん草、トマト、チーズ、ベーコン、ハロイシート
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>キッシュだとめずしく食べてくれるのではと思ったので オムレツにしました。</p> <p>また旬の野菜であるほうねん草を使っているのとおいしく見えように、 最後にトマトソースをつけ足したのがポイントです。</p>

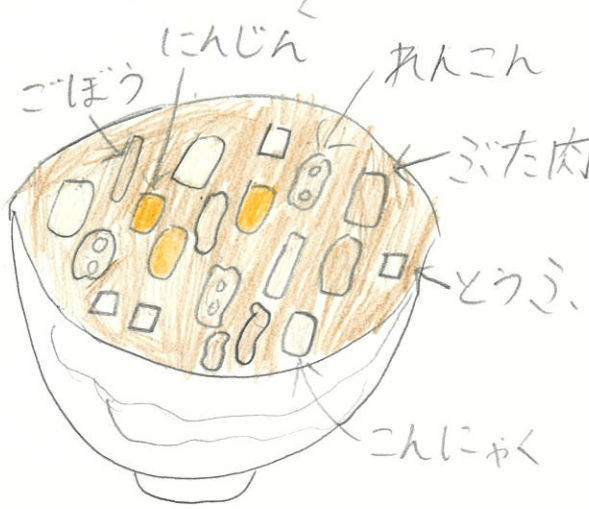


タイトル	野菜スロシヤル
使用食材	さつまいも、キャブツ、はくさい、しょうゆ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>口未付けはしょうゆで人気のないを野菜をいれながら、とても栄養たっりりです。</p>


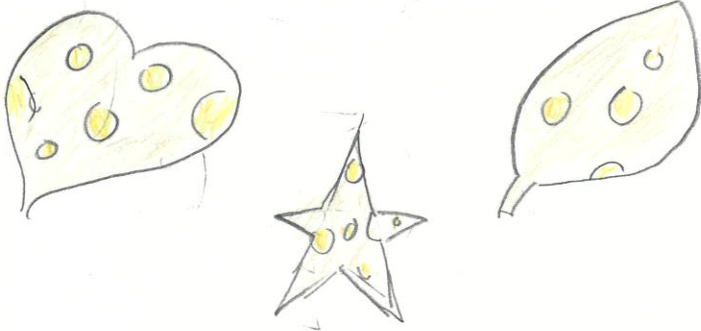
<b>タイトル</b>	旬のものを使ったグラタン
<b>使用食材</b>	小松菜、ほうれん草、チーズ、ブロッコリー、ホワイトソース
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね！          チーズがさめなうちに食べるとおいしいので子どもからお年寄りまで食べれるし、やわらかい豆腐をいれ、お年寄りでも食べられるので入れました。          そして、旬の野菜を使い、色とりどりにしました。</p>

<b>タイトル</b>	西東京ぜっぴん!! 野菜てんぷら!!
<b>使用食材</b>	玉ねぎ、なす、ひもろこ、小松菜、しょうが、おろししょうが、ゴキウ、たねとり肉、エビ、(小松菜) キャベツ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! 子ひもからおとしよりまで、食べたところ、か'おろかくパリパリな食感にして、すてき食べがすい食べ物はしました。

<b>タイトル</b>	めぐめちゃん スープ
<b>使用食材</b>	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、ベーコン、玉ねぎ、パセリ
<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>小さい子も食べやすいように ちよと小さいめに切ってください          い。味変できるように 小皿に 小さいはいい分のカレー粉とパセリ          をおいてください。</p>

<b>タイトル</b>	体温まる秋冬旬の食べ物がいっぱいなどん 汁
<b>使用食材</b>	にんじん、だいこん、こんにゃく、ごぼう、とうふ、 ぶた肉
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! ごま油も入れる

<b>タイトル</b>	めぐみちゃんのロールキャベツ
<b>使用食材</b>	・キャベツ      ・にんじん   ・じゃがいも   ・さつまいも ・キノコ      ・肉      ・ごま
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! ・スープといっしょに ・顔を作る ・ロールキャベツの中身は西東京の野菜たっぷり

<b>タイトル</b>	西東京さつまいもクッキー
<b>使用食材</b>	薄力粉 120g 砂糖 40g マーガリン 60g 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! 適当な大きさをさつまいもを切る。 ハートなどのかわいいものだけでなく、リーフや星なども作る。

<b>タイトル</b>	かぼちゃ まるごと びっくりプリン
<b>使用食材</b>	かぼちゃ、たまご、さとう、水、ぎょうにゅう
<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>キャラメルや、生クリーム、クリームチーズは次ぎえにしてください          (自分ですまなくみあわせをみつけてほしいから)</p> <p>かぼちゃは、すこし少しいのでおねがいします。1人でもたべれるように</p>

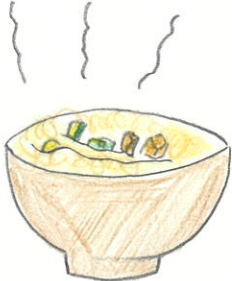


タイトル	西東京野菜ごろごろカレーライス
使用食材	にんじん、じゃがいも、玉ねぎ、さつまいも、ふた肉、キノコ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>西東京市の野菜をたくさん使ったカレーライス 風味を付けるために果糖100%のりんごジュース を少し入れる。</p>

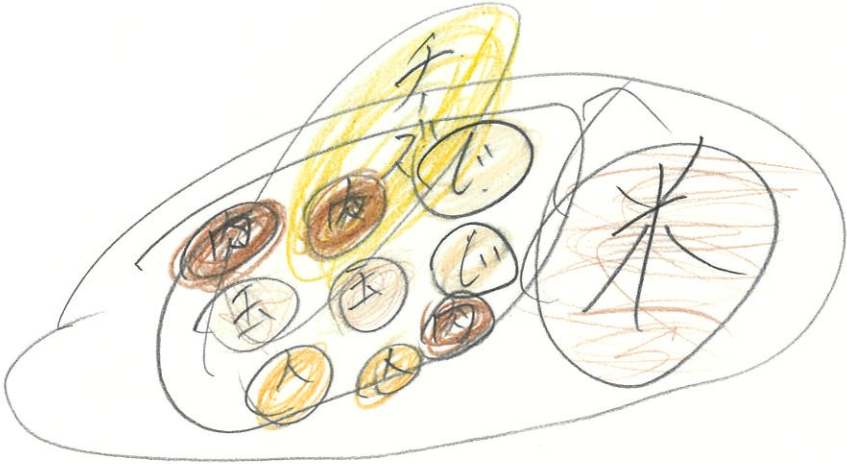
<b>タイトル</b>	西東京ホホクカ
<b>使用食材</b>	にんじん、さつまいも、かぼちや、じゃがいも
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! や、511を夕夕西東京のやさいせつから


<p>タイトル</p>	<p>西東京野菜の「にこみハーバーグ」</p>
<p>使用食材</p>	<p>ひき肉、にんじん、キャベツ、はくさい、ソース</p>
<p>イラスト</p>	<p>断面</p> <p>中までおろしこむ</p> <p>にんじん</p> <p>ソース</p> <p>あったかい</p> <p>キャベツはくさい</p> <p>中までしっかりと焼く</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>ソースは「ハーバーグ」をにこんた汁にウスターソースとケチャップを2:3で入れる。野菜は細かく七切る。サイズは10cm前後。野菜は肉におろしこむ</p>

<b>タイトル</b>	野菜ましましラーメン
<b>使用食材</b>	めん、だいこん、にんじん、わかめ、きんぴら、のり、チャーシュー、おたまねぎ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ 野菜をみんなにつからせて だいこんやにんじんなど、みんなの好きなおまけをだすためのよさめ

<b>タイトル</b>	西東京市 ホカホカ ほいこい シチュー
<b>使用食材</b>	・にんじん ・かぼちゃ ・さつまいも ・はくさい (・スーパ) (・スーパ) (・たまねぎ)
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ ・1度にたくさん作れるから、たくさんの人に食べてもらえる ・食べやすいように、小さく切る ・しょっぱくなりすぎず、やさしい味にする

<p>タイトル</p>	<p>西東京野菜たっぷり旬カレー</p>
<p>使用食材</p>	<p>キャベツ、さつまいも、にんじん、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！          西東京でとった野菜をいっぱい入れておいしいカレーを作る。旬の野菜を小さく切って、いろいろな野菜を入れる。</p>


<p>タイトル</p>	<p>西東京野菜カレー</p>
<p>使用食材</p>	<p>玉ねぎ、にんじん、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!      みんなが大好きなカレーに西東京野菜を      入れてた決山カレー、チーズも入る      西東京カレー</p>

<b>タイトル</b>	野菜 ごろごろ シチュー
<b>使用食材</b>	にんじん、はくさい、さつまいも、ベーコン、肉
<b>イラスト</b>	 A hand-drawn illustration of a pink and yellow stew pot. The pot is filled with various ingredients: orange slices (carrots), purple circles (potatoes), green leafy vegetables (broccoli), and brown pieces (meat). The pot has two handles on the sides.
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! ◦野菜を大きく切って、たくさん入れる。 ◦野菜の口味がひきたつように味付けはうすくする。




<p>タイトル</p>	<p>西東京の野菜シチュー</p>
<p>使用食材</p>	<p>にんじん、キャベツ、玉ねぎ、きのこ、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! 西東京の野菜シチュー 塩こしょうで仕上げ</p>


<b>タイトル</b>	野菜たっぷり シチュー
<b>使用食材</b>	ブロッコリー・ネギ・にんじん・さつまいも・はくさい・リーゼンジ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ 西東京の野菜、旬の野菜を扱う。 1つ1つ10サイズより大きく切る。


<p>タイトル</p>	<p>西東京カボチャパンケーキ</p>
<p>使用食材</p>	<p>カボチャ、卵、ホットケーキミックス、牛乳、キウイフルーツ、生クリーム、ミント</p>
<p>イラスト</p>	 <p>イメージ</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！      少しフワフワでカボチャの風口味がすごい。甘酸っぱい、キウイフルーツと合わせてどうぞ食べてください      オシャレなようにもリッける。</p>

<b>タイトル</b>	めいぞう 11月-7パフェ
<b>使用食材</b>	シェリー、チョコレート、ポッキー、クリーム、オラン、リンゴ、キウイ、ぶどう
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! クリームのおまじをかけるようにする

タイトル	NisiTokyo サラダ
使用食材	レタス、モウイ、ラディッシュ、きゅうり、グミの実、大葉
イラスト	 <p>Illustration of a salad bowl containing: きゅうり (cucumber), モウイ (moutai), レディッシュ (radish), グミの実 (gummy candy), and ラディッシュ (radish).</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>モウイやグミなどのそのままとともに、きゅうりやレタスのシャキシャキかんたんに、大葉のロキアとラディッシュのさあやかさがくせになるとおもいます。</p>

<b>タイトル</b>	西京市 野菜 たっぷり パスタ
<b>使用食材</b>	にんじん、ブロッコリー、じゃがいも、玉ねぎ ぶた肉、さつまいも、きのこ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! 西東京市の野菜をたくさん使う。 野菜はパスタにかかめるので細く切るが その分たくさん使うの パスタの味を薄くして、野菜の味をひきただせる。

<p>タイトル</p>	<p>西京野菜スープ</p>
<p>使用食材</p>	<p>にんじん、玉ねぎ、だし、素、じゃがいも、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! 塩を1cc(0.5はくらい)入れて酸味をちょっとよ くする。</p>


<b>タイトル</b>	流星のサラダ シーフド×野菜
<b>使用食材</b>	わかめ、玉ねぎ、ハロワリカ <small>(赤)</small> 、大根、グリコビーズ フロウフリー ソース コーヒーミドリシシカ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ とてもやさしい、シーフードとやさいのサラダ、玉ねぎと、わかめの香りが こぼれ出し、キラキラな一品 後一品スッキリ




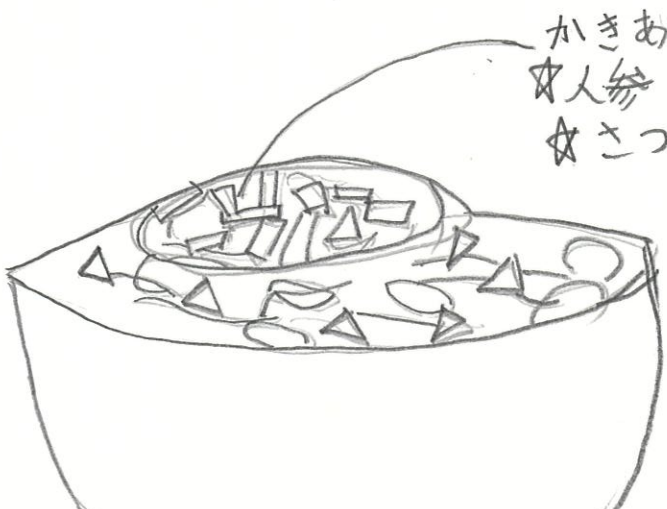
<b>タイトル</b>	くだもの野菜のカラフルゼリー
<b>使用食材</b>	キウイ かぼちゃ さつまいも (ゼリー)
<b>イラスト</b>	<p>シクレットの 星型★野菜も!</p> <p>キウイ</p> <p>お皿は、 かぼちゃ!</p> <p>さつまいも</p>
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! 甘いものかせいぞろいな、ゼリー-キウイや、さつまいもが かぼちゃ味のゼリーの味をさらに、ひきたてます!

<b>タイトル</b>	西東京野菜 トマトハスタ
<b>使用食材</b>	トマト, キャベツ, 玉ねぎ, マカロニ, ベーコン, シシカブ, バジル
<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>・ ハスタのクリームにかわいく玉ねぎとバジルをのせるとおしゃれになります!</li> <li>・ コレウなどをふるのもいいと思います!</li> </ul>


<b>タイトル</b>	野菜たっぷりスープコンソメ合え
<b>使用食材</b>	にんじん、キャベツ、はくさい、さつまいも、コンソメ、塩
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	<p>           ※味付けなども書いてね！            さつまいもであまみを出しながらコンソメ味にする。はくさいやキャベツはし            きしゃきで、にんじんとさつまいもは少しかため。塩も入れて少ししょっぱくする。            にんじんとさつまいもはごろごろとして長く味を楽しめるようにする。全部大きめに            切る。         </p>

タイトル	冬の野菜パスタ
使用食材	レタス、白菜、かぼちゃ、にんじん、ベーコン、パスタ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>スープは、シチューのような感じで、かぼちゃはスープに少しだけ入れてあまくし、スープを少ししょう油めにするように味つけしてください。にんじんは、スープであじつけて食べるように盛ってください。スープはシチューのしょう油はあんまり。</p>

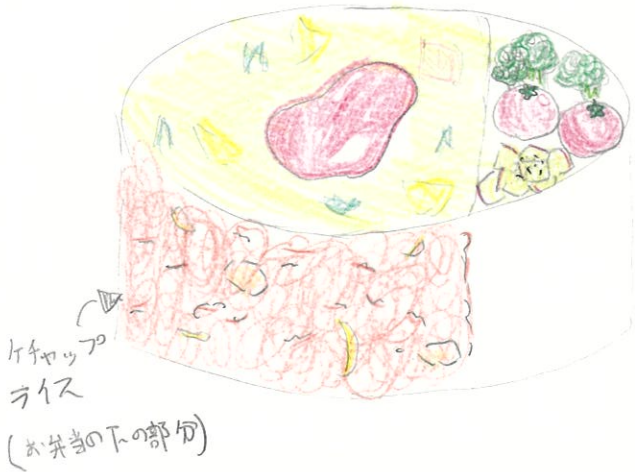
<p>タイトル</p>	<p>あたたかく体を温める野菜スープ</p>
<p>使用食材</p>	<p>キャベツ、ハクサイ、だいこん、たんじん、<sup>ゴカ</sup>カ</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！      温かくしてね      ちとだけコンソメを入れてください      コソメスープを使ってください</p>

<p>タイトル</p>	<p>ボウルめぐ うどん</p>
<p>使用食材</p>	<p>人参、カボチャ、さつまいも、大根、肉、うどん</p>
<p>イラスト</p>	 <p>かきあげ      ☆人参 ☆カボチャ      ☆さつまいも</p> <p>うどんの具      ☆肉      ☆いちふう切りの      大根</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>かけうどんの具にフタ肉、大根、こまかく切ったかきあげ      一度にたくさん野菜かたれます。</p>


<b>タイトル</b>	ホッコリ サクサク スイートポテトパイ
<b>使用食材</b>	さつまいも、黒ごま、パイ生地(パイシート)、石臼とう
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・見た目をよくするために黒ごまを<sup>少々</sup>ふる。</li> <li>・さつまいもはつぶがなくなるまでよくつぶす。</li> <li>・冬でもホッコリ温まることができるように、パイはよく焼き、温める。</li> </ul>

<b>タイトル</b>	はぎたエのあまごい汁
<b>使用食材</b>	ごぼう、さつまいも、ソーセージ、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! ベーコンは、塩で火がたたく ソーセージは、火がたたく さつまいもは、煮る



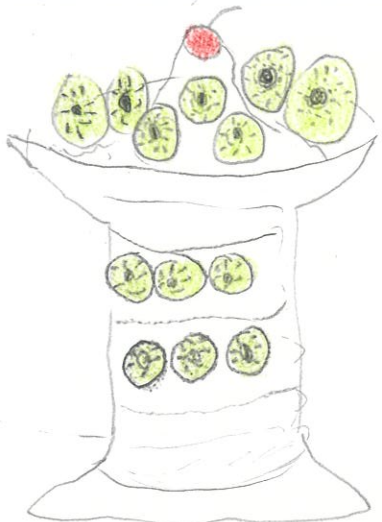
<b>タイトル</b>	貝たんさんキッチンのおムライス風お弁当			
<b>使用食材</b>	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="260 157 614 280">           オムライス            キュウリ・卵・ケチャップ            ・じゃがいも・たまねぎ            ・ポウレシソウ・ピーコン         </td> <td data-bbox="614 157 842 280">           ケチャップライス            ・お米・ケチャップ            ・たまねぎ・とり肉         </td> <td data-bbox="842 157 1225 280">           おかず            ・ゴロッコリー・ミニトマト            ・大巻いも(さつまいも、はちみつ・黒ゴマ)         </td> </tr> </table>	オムライス キュウリ・卵・ケチャップ ・じゃがいも・たまねぎ ・ポウレシソウ・ピーコン	ケチャップライス ・お米・ケチャップ ・たまねぎ・とり肉	おかず ・ゴロッコリー・ミニトマト ・大巻いも(さつまいも、はちみつ・黒ゴマ)
オムライス キュウリ・卵・ケチャップ ・じゃがいも・たまねぎ ・ポウレシソウ・ピーコン	ケチャップライス ・お米・ケチャップ ・たまねぎ・とり肉	おかず ・ゴロッコリー・ミニトマト ・大巻いも(さつまいも、はちみつ・黒ゴマ)		
<b>イラスト</b>	 <p>ケチャップライス (お弁当の下の部分)</p>			
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!          ♪子どもから大人まで食べやすいように、あまりからくなく、こいぬで!          できるだけ色とりよしたのでそねをさけ入てきたらうれいです!</p> <p style="text-align: right;">ぜひ採用して下さい!</p>			

タイトル	西東京秋冬里予菜いため
使用食材	キャブツ、ニンジン、さつまいも、だいこん
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 塩をつけるとよりおいしい!

<p>タイトル</p>	<p>西東京サラダ</p>
<p>使用食材</p>	<p>ブロッコリー、大根、たんじん、小松菜</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!          かじりながら          おじつけはなんでもいい!</p>

<p>タイトル</p>	<p>野菜たっぷりあったかクリームシチュー</p>
<p>使用食材</p>	<p>にんじん、じゃがいも、玉ねぎ、ぶなしめじ、ブロッコリー、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!          体があたたまるように、ちょうどよい温かさにする。          具材もやわらかくなるほど火を通す。          じゃがいも・にんじん→ホクホク、ブロッコリー・ぶなしめじとりにく→ちょうど</p>

<b>タイトル</b>	西東京どろとろパンプキンシチュー
<b>使用食材</b>	かぼちゃ、にんじん、玉ねぎ、ブロッコリー、とりもも肉
<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>西東京市の野菜をたくさん使い、かぼちゃが「引き立つようにする。いろどりが良くなるように、オレンジ色や緑色などの食材を使う。その季節の行事に合わせた食材を使う。食材がやわらかくなるように食材をよくこむ。</p>

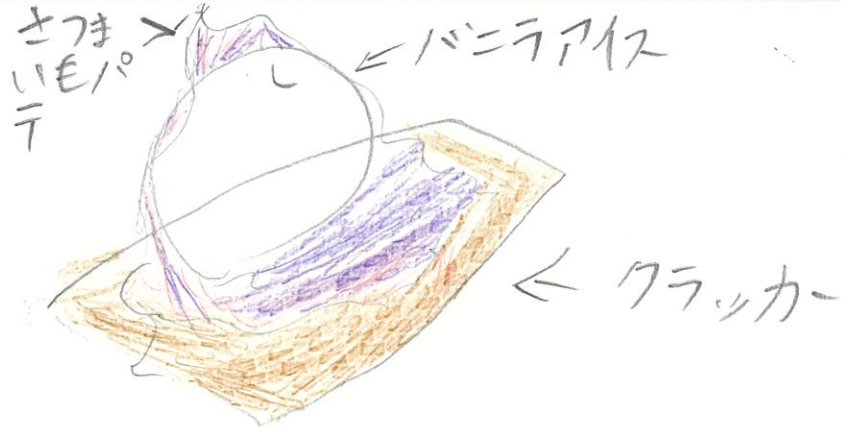
タイトル	西東京のキウイパフェ
使用食材	キウイ、クリーム、さくらんぼ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! キウイをいっぱい使うこと

マニト

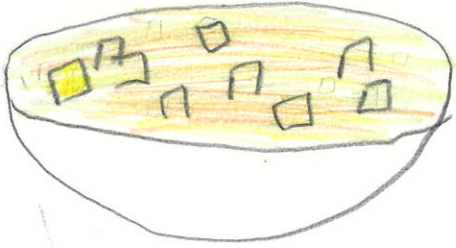
内ではなくソーセージを使う


野菜をいっかい使う


10252

<p>タイトル</p>	<p>さつまいもの幸せ</p>
<p>使用食材</p>	<p>さつまいも、バニラアイス、クラッカー 牛乳、さとう</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! ①さつまいも電子レンジで4分②ボールに、さとう牛乳、①を入れておっしりするまで混ぜる③クラッカーの上にバニラアイス、②のパテをのせて食べる。</p>

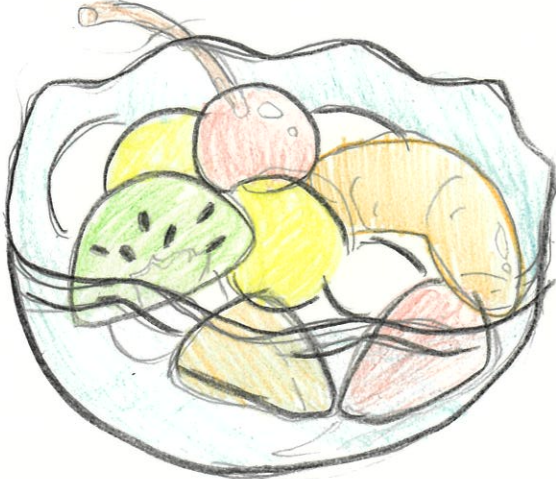



タイトル	さつまいもと、かぼちゃのココロサラダ
使用食材	さつまいも半分、かぼちゃ四分の一、マヨネーズ大匙2
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! おまい感じで子どもにも食べやすい味付け。


タイトル	西東京野菜グラタン
使用食材	玉ねぎ、チーズ、ジャガイモ、えび、れんこん、ブロッコリー、マカロニ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 色とりどりがよくなるはいちにする。 チーズを多めに入れる。 食感が楽しめるように切る。

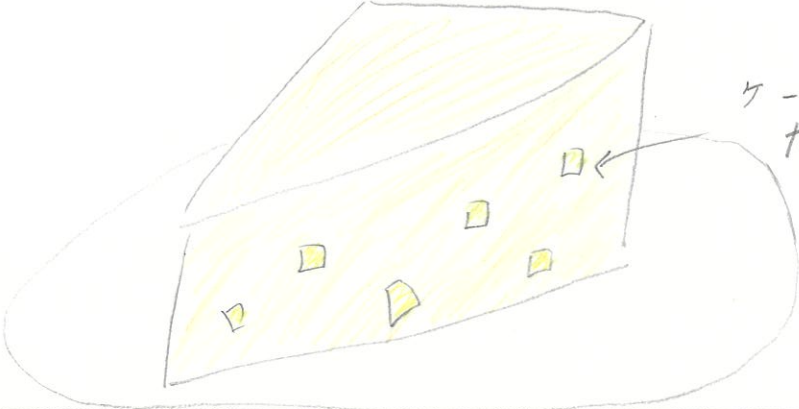
タイトル	旬の野菜を使った「シャキシャキサラダ」カホ <sup>カ</sup> 物
使用食材	れんこん、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、たまねぎ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 旬の野菜を使ったシャキシャキのサラダにしました。 ホッパ <sup>ッ</sup> リした味付け(レモン汁など)

<b>タイトル</b>	さつまいもとかぼちのコロッケ
<b>使用食材</b>	さつまいも、かぼち、チーズ、玉ねぎ、はちみつ
<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>・さつまいもコロッケには、チーズと玉ねぎを入れるはちみつは入れない。</li> <li>・かぼちコロッケには、玉ねぎとチーズにハチみつは入れない。</li> <li>・かぼちコロッケは、お好みでハチみつをかけるけど、さつまいもコロッケは、お好みでもできるよ。</li> </ul>


タイトル	秋と冬が旬のフルーツツポンチ
使用食材	りんご、キウイフルーツ、みかん、さくらんぼ
イラスト	 A hand-drawn illustration of a bowl filled with various fruits. The bowl is light blue and contains several pieces of fruit: a red apple with a stem, a green kiwi slice with black seeds, a yellow kiwi slice, a slice of orange, and a slice of pink cherry. The drawing is done in a simple, sketchy style with colored pencils or markers.
コメント	※味付けなども書いてね! ◦ つめたい (ゼンタいてきに) ◦ たくさんにする。

タイトル	たっぴりフルーツゼリー
使用食材	ぶどう、なし、マスカット、いちご、みかん
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 西東京市のフルーツをたっぴりから


タイトル	シチューパン
使用食材	丸いパン、ホウレンソウ、ブロッコリー、人参、じゃがいも、ベジ
イラスト	 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ニビーコン</li> <li>▲ ニス参</li> <li>■ ニブロッコリー</li> <li>■ ニホウレンソウ</li> <li>■ ニじゃがいも</li> </ul>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>丸いパンは真ん中に穴をあけ、そこにシチューを入れる。こしょうを少しかける。</p> <p>具材は小さめに切る。</p>

<b>タイトル</b>	かぼちゃとさつまいものコーヒートケーキ
<b>使用食材</b>	◦さつまいも ◦牛乳 ◦かぼちゃ ◦はくりきこ ◦卵 ◦バニラエッセンス など
<b>イラスト</b>	 <p>ケーキの中に切ったさつまいもをいれる</p>
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! ケーキのきいろはかぼちゃペーストの中にあるのかさつまいも



<p>タイトル</p>	<p>西京野菜た、ぷりグラタン</p>
<p>使用食材</p>	<p>にんじん、じゃがいも、ブロッコリー、さつまいも肉</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!          野菜を大きく切る。味がよくなるようにする。          あったかいもの</p>

<b>タイトル</b>	西東京あったかっるっる野菜うどん
<b>使用食材</b>	にんじん、だいこん、はくさい、(お好みで)ごま、うどんのめん、玉ねぎ
<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、だいこんはいちょう切りに切って、食べやすくする。 ・味付けはしょうゆベースで。

<p>タイトル</p>	<p>おとしほフルーツゼリー</p>
<p>使用食材</p>	<p>スターフルーツ、いちご、みかん、キウイ、ぶどう、ブルーベリー、リンゴ、パイナップル、サイダーゼリー、さとう</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! 西東京でとれたフルーツを13とりにのせてさとうをかけます。</p>