


<p>タイトル</p>	<p>キウイハンバーグ のずソース</p>
<p>使用食材</p>	<p>キウイ、ゆず、白せい、小まつな</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!  ハンバーグの上に、切いたキウイをのせる。ソースにはゆずを  入れる。ハンバーグの下に、生 里予さいをしくこうすると、  いつもよりたくさん 里予さいが食べられる。</p>

<b>タイトル</b>	西東京のやさりからはっかちたミートグラタン
<b>使用食材</b>	たまねぎ・トマト・にんじんキャベツ・ブルックリー・チーズ・ソーセージ・マカロニ・ひき肉
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ ミートソースはにんじんとキャベツとたまねぎとトマトとひき肉をいれました。ホワイトソースはソーセージとマカロニとブルックリーをいれました。やさりかきらしいな子どもたべられるようにしました。

11473

(ホワイトソース・牛乳・小麦粉・さとう・コンソメ・しおこしょう  
 ミートソース・トマト・水・ウイスターソース・トマトケチャップ・ニンニク・コンソメ)

<p>タイトル</p>	<p>さつま芋とカボチャのカルボナーラ</p>
<p>使用食材</p>	<p>さつま芋、カボチャ、ベーコン、とろとろはんじゅくたまご</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!          味付けでミルクをとかう。          みなさんが軽と思はうなカルボナーラにしました。</p>

<p>タイトル</p>	<p>ぬぐってやさしいは"ゴ"ゴ"ゴがカレー</p>
<p>使用食材</p>	<p>ニンジン・サツマイモ・かぼち<sub>か</sub>・とろろ芋=ズ<sub>ズ</sub>・じゃがいも・ 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! カレーのルーをパンでぬぐって食べる 1つ1つのざいりょうがしゃかんできるように大きくセカる</p>

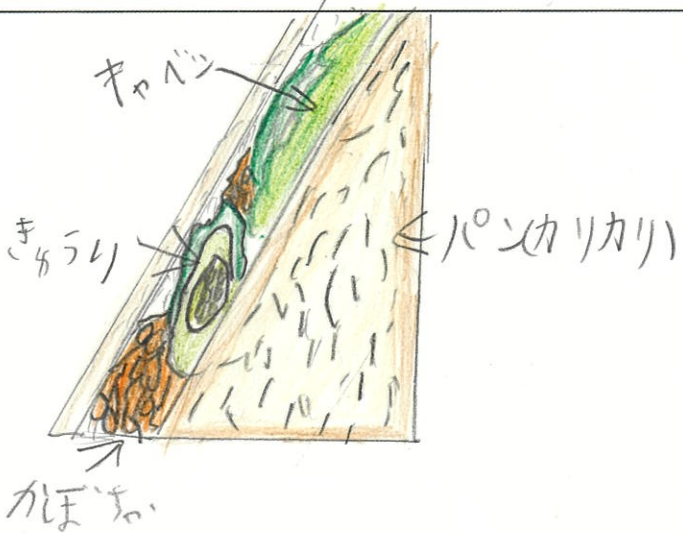
<b>タイトル</b>	野菜カレー
<b>使用食材</b>	にんじん、じゃがいも、玉ねぎ、なす、かぼち ・カレーのルー
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! かぼち、にんじんは、1cm <sup>5</sup> mm <sup>5</sup> くらいにする 玉ねぎはみじんぎり、じゃがいもはわきり。

1151

<p>タイトル</p>	<p>西東京の、かつまりもの、  <del>きやハツマ</del> <del>の</del> <del>き</del> <del>ゃ</del> <del>ハ</del> <del>つ</del> <del>ま</del> <del>き</del>        きやハツマ</p>
<p>使用食材</p>	<p>きやハツマ、かつまりも、こまかくきった        にんじん、しやかりも、</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!        はあいでケツフなどもつけられる。        きやハツマは小さくするにもできる。 <span style="margin-left: 200px;">かつまりもを</span>        こまかくきるのはにんじん、しやかりも。ゆでる</p>

<p>タイトル</p>	<p>ちゅひあまやさいたっぷりたまご焼き!</p>
<p>使用食材</p>	<p>・たまご・ごま・ニンジン・ズッキーニ・さつまいも・かぼちゃ ・はちみつ ・女子のみのやさし</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! 女子のみのやさしとねまをいれるとこうはしくいい においになるよ♪ はちみつとたまご焼きにごまをかけるときさくにおいしい!</p>

ふくくおおいおー。

<b>タイトル</b>	しゅんがさのサンド
<b>使用食材</b>	キャベツ・キュウリ・パソかぼち
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! パンを熱いてカリカリにして、キャベツをいた めて、まじけにこしょうを入れて、しほけ ば、マヨネーズを中にかけたらおいしい。



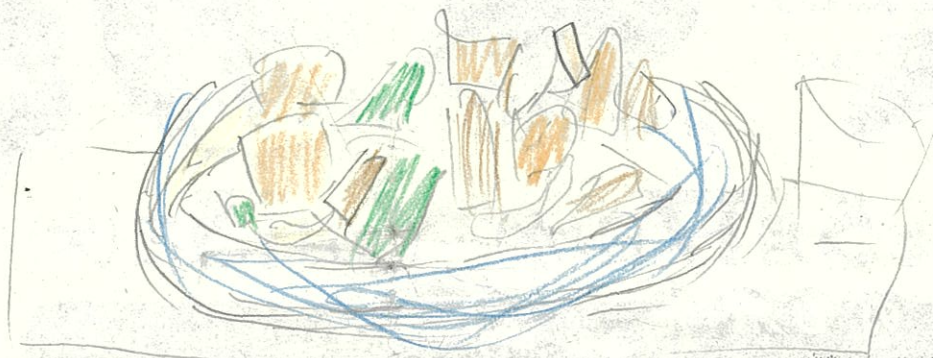
タイトル

里予菜たっぷり肉じゃが

使用食材

人参・新じゃが・しらたき・きぬさや

イラスト



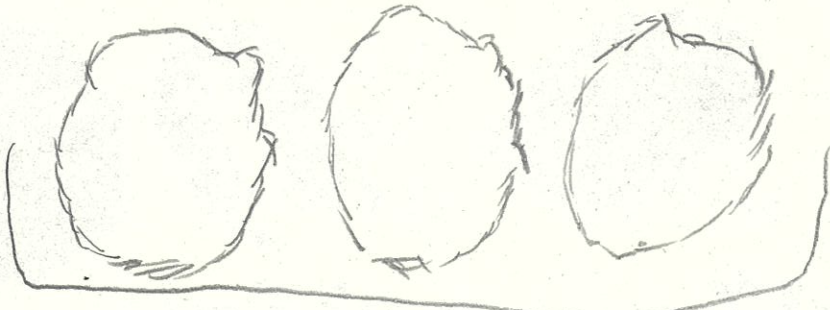
コメント

※味付けなども書いてね!

旬の里予菜の人参を使いました。

新じゃがを作って少しじゃがいもをすわらかくしてまじけした。

<p>タイトル</p>	<p>西東京コッパ'33 ミートボールセツパ</p>
<p>使用食材</p>	<p>① ミートボール、ソーセージ、トマト、玉ねぎ、じゃがいも、ズッキーナ、キャベツ、レタス、トウモロコシ、いちご、バナナ、生クリーム</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!      サラダにトッピングが      野菜などが多くはあって、味が      合うようにしました</p>


タイトル	旬のかぼ"ち"のクリームコロッケチーズ
使用食材	かぼ"ち"、クリームチーズ、小麦米粉、卵、パン粉 <small>など</small>
イラスト	 A hand-drawn illustration showing three round, breaded croquettes. They are arranged horizontally and are enclosed within a simple rectangular outline. The croquettes have a textured, slightly irregular surface, suggesting a breadcrumb coating.
コメント	※味付けなども書いてね! かぼ"ち"の甘みで甘はコロッケです。


<b>タイトル</b>	野菜たくさん カップケーキ
<b>使用食材</b>	キャベツ・ほくさい・いんこん・アスパラガス・セロリ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! 小さいいんこんは小さくせかる セロリはホクキくしてカップケーキの上 にもつりける。 カップケーキのあじはフレーン

タイトル	ハッピーマフィン
使用食材	さつまいも
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! さつまいもをハートがたに切ることでかわくなるようにしました。 さつまいもの味を生かせるようにくふうしました。

11269



タイトル	芋がイモピロサ
使用食材	じゃがいも・チーズ・さとう
イラスト	中には、ちんとさとうをまぜる。 まいろはチーズ  くりいのほ、じゃがいも
コメント	※味付けなども書いてね! ちんとあまめ。


<b>タイトル</b>	秋のいろいろマフィン
<b>使用食材</b>	かぼちゃ、さつまいも、にんじん
<b>イラスト</b>	 <p>にんじん、 かぼちゃ、 ペースト のきじ</p> <p>さつまいも</p>
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>キューブ形にカットされたさつまいもが入ってる。 かぼちゃ、さつまいもの甘みがよく伝わってくる。</p> <p>にんじん</p>

<p>タイトル</p>	<p>だいこんとにんじんのとん汁</p>
<p>使用食材</p>	<p>豚肉、だいこん、にんじん、(かか)</p>
<p>イラスト</p>	<p>にんじん</p> <p>はくさい</p> <p>豚肉</p> <p>※おはし</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>よく味わえるように5cmくらい にかさいを切る。</p>




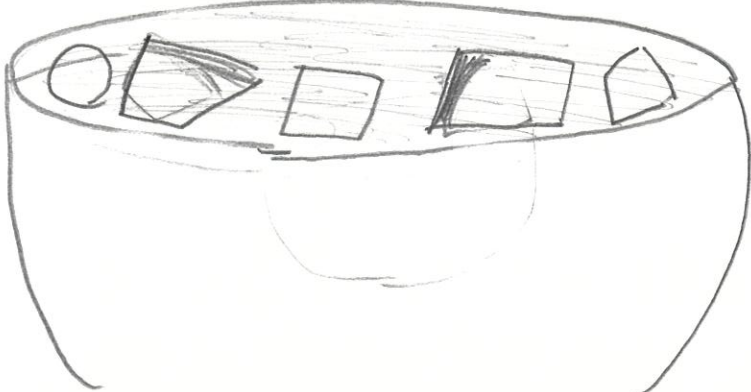
<b>タイトル</b>	カボチャとさつまいものパイ
<b>使用食材</b>	カボチャ、さつまいも
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>きじはサクサクしていてほんのりカボチャやさつまいもの味がする。下のきじはかりかりしている。2そうになっいて、カボチャとさつまいものクッキーじょうのようなものをアクセントにしませう。</p>

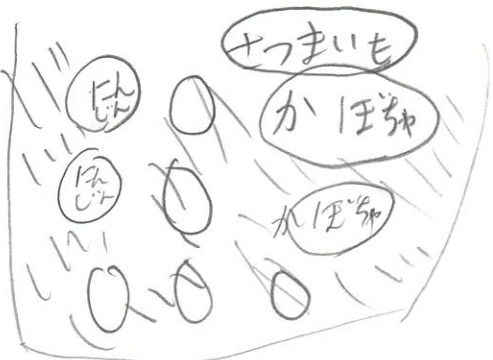
(カボチャとさつまいものさく切りも入ってる) 11273

<b>タイトル</b>	ゆずとキウイのさっぱりサラダ
<b>使用食材</b>	ゆず、お、キャベツ、キウイのかいり
<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>         しょうゆ・ほんろ・お酢・ゆずの果汁          まぜておろし       </p> <p>さっぱりしたかよじにほんろをかいて</p>

味をととのえました!  
11274

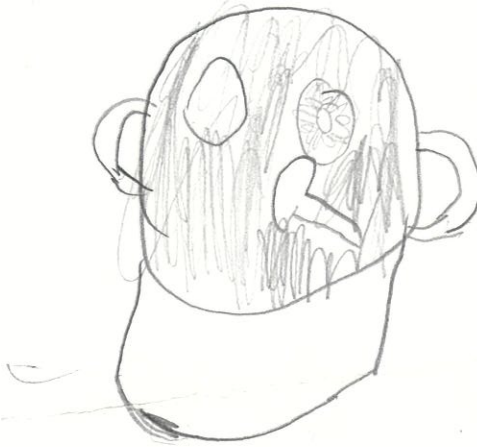
<b>タイトル</b>	西東京野菜ポテトサラダ
<b>使用食材</b>	じゃがいも、にんじん、キュウリ、カボチャ <sup>マカロニハム</sup>
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! 野菜はみじん切りにする。 ハムも入れる。

タイトル	カボチャとさつまいものスープ
使用食材	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!

<b>タイトル</b>	西東京 野菜マフィン
<b>使用食材</b>	にんじん      かぼちゃ さつまいも      マフィンをつくるためのせりよろ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! さつまいもをゆがいてこくしてほしい

<b>タイトル</b>	西東京野菜のハンバーガー
<b>使用食材</b>	キャベツ、ブロッコリー、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! 西東京市里野菜を7かい しをあげにする。

<p>タイトル</p>	<p>夏野菜詰め込みカラフルグラタン</p>
<p>使用食材</p>	<p>かぼちゃ、さつまいも、スッキーニ、キャベツ、かぶ、 トマト、ベーコン、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! 全部いためて 味付けする。 コンソメとおコショウで 味付けする。</p>

<p>タイトル</p>	<p>西東京シマ (クロー4)</p>
<p>使用食材</p>	<p>「しやか」して、いんじん、きのこの、といひ</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!          しまで温かいほうによくはくむ。          1717でいぬいには10大でまろ</p>

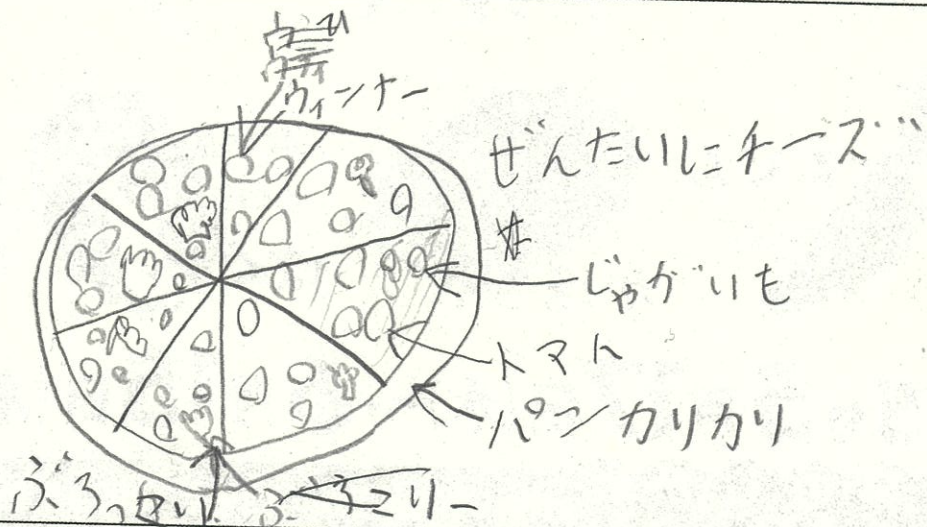


タイトル

セブがい


使用食材

イラスト




コメント

※味付けなども書いてね!

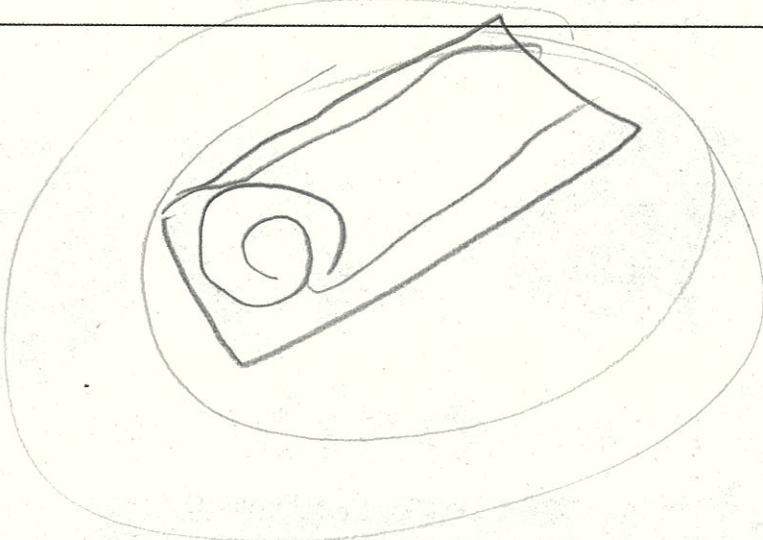
<p>タイトル</p>	<p>カリッワ サツマイモケーキ</p>
<p>使用食材</p>	<p>サツマイモ ココアパウダー カップケーキをつくる <small>わがまま 211013</small> さつまいもよう</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! 外はカリカリ!中はふわふわ! 甘いさつまいも! <small>ちよ</small>と 苦いココアパウダー! おいしいぞう!</p>

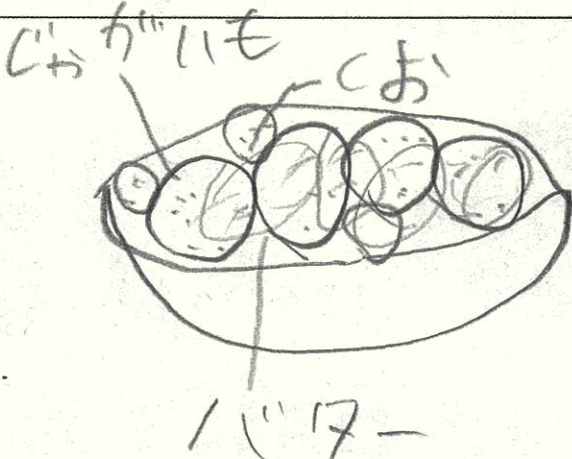
<b>タイトル</b>	あっやまる 野菜ごらごらクラタン
<b>使用食材</b>	ダイコン・ニンジン・タマネキ・じゃがいも・マッシュルーム パセリ・ブロッコリー・ベーコン・チーズ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>1つ1つの野菜を大きく切る。</p> <p>味つけ：シニフルな塩味!</p> <p>たくさんチーズや野菜をのける。</p> <p>パセリを細かくセカットのをはらはらと</p>

<p>タイトル</p>	<p>フルーツ<del>ケーキ</del>おかけると</p>
<p>使用食材</p>	<p>ニンジン バナナ いちご、ぶどう キウイ タルト 三かん</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!          じゃかんあまずはくさとうとしおをかける          さしいょうさある!?</p>

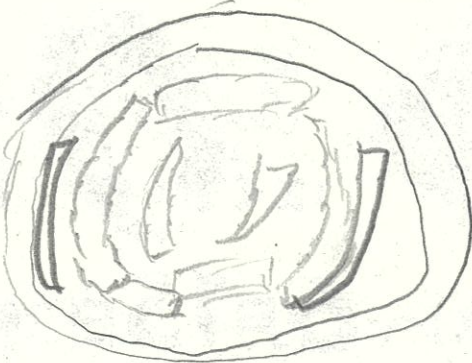
<p>タイトル</p>	<p>西東京野菜スープカレー</p>
<p>使用食材</p>	<p>にんじん、ブロッコリ、玉ねぎ、じゃがいも、スープカレー、 ほおつきとりにく</p>
<p>イラスト</p>	 <p>玉ねぎ にんじん ブロッコリ ほおつきとりにく じゃがいも スープカレー</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! たまねぎはバターでかく ほかの野菜は大きく切って油であげる</p>

<p>タイトル</p>	<p>やさしいポテト</p>
<p>使用食材</p>	<p>チーズ ジャガイモ はんぺん</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>生協TV であたものどにさせて つくりました</p>

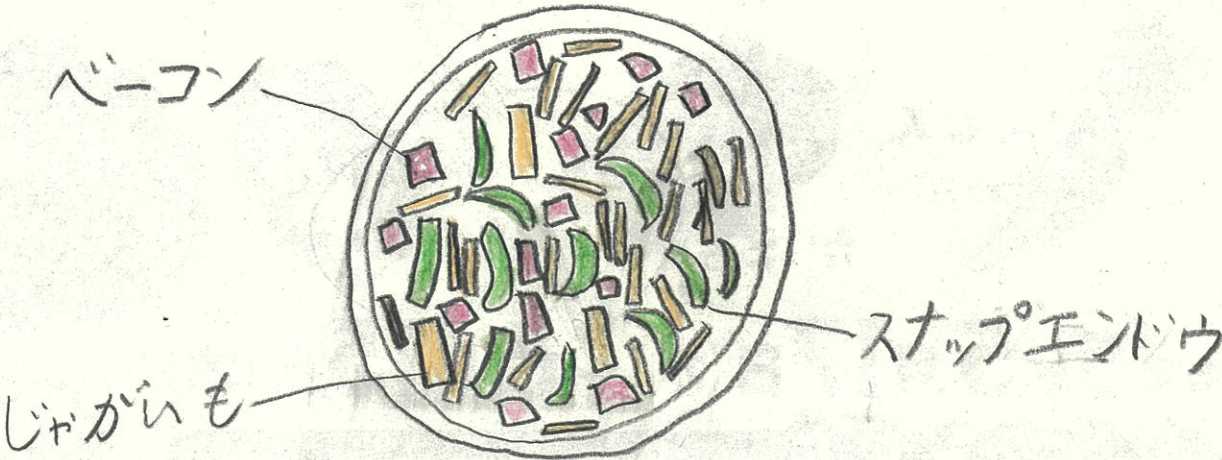
タイトル	たまご <del>サ</del> ヤキ
使用食材	たまご
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね!


<p>タイトル</p>	<p>じゃがいもバター</p>
<p>使用食材</p>	<p>じゃがいも バター しお</p>
<p>イラスト</p>	 <p>じゃがいも しお</p> <p>バター</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>じゃがいもは <math>\frac{1}{2}</math> の大きさ      バターとしおをかける      じゃがいもでレンジで40びょう</p>




タイトル	チーズ、なし、カルボナラ
使用食材	たまごめん
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 盗んでラタパ めんはふとく

タイトル	おいしいヤムク
使用食材	チーズハムパン
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! チーズ、カニとたまごがうましー


<p>タイトル</p>	<p>カリカリシャキシャキいため</p>
<p>使用食材</p>	<p>スタップエンドウ、じゃがいも、ベーコン</p>
<p>イラスト</p>	 <p>ベーコン</p> <p>じゃがいも</p> <p>スタップエンドウ</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!          スタップエンドウとじゃがいもとベーコンをいためる。          最後に塩こしょうで味付けをする。</p>

タイトル	じゃがいもしお <del>お</del>
使用食材	じゃがいも
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! しお マヨネーズ

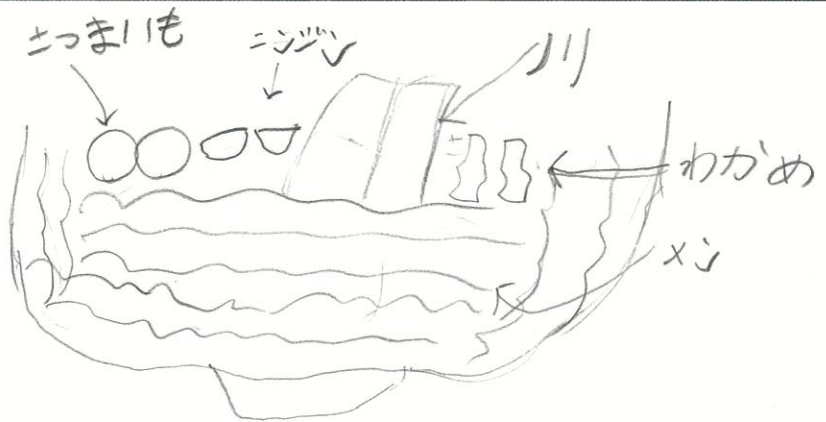
<p>タイトル</p>	<p>ナンのトマトうどんかけ</p>
<p>使用食材</p>	<p>ナン、トマトじる、ねぎ、うどんのめん</p>
<p>イラスト</p>	<p>The illustration shows a cross-section of a bowl filled with udon noodles, topped with a tomato-based sauce and green onions. The bowl is placed on a bun. Labels in Japanese identify the ingredients: 'ねぎ' (green onion), 'トマトじる' (tomato sauce), and 'めん' (noodles). To the right, a separate bun is drawn with a diagonal slash and labeled 'ナン' (bun).</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!        トマトをふんだんに使う。</p>


タイトル	梨のゼリー パフェ
使用食材	梨 ゼラチン 生クリーム ヨーグルト
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>角七アの梨 は少し大きめに切る</p>


<p>タイトル</p>	<p>やさしいたっぷりカレー</p>
<p>使用食材</p>	<p>オクラ パプリカ、なす ジャガイモ、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！          やさしいがたっぷりとしかりと味で          栄養満点だと思います。</p>


タイトル	ロールキャベツ ロールめくりみちゃん
使用食材	肉・コンビーフ・玉ねぎ・キャベツ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! コンソメで煮るとやさしいのあしかひ きだせます。




タイトル	ぐたぐたさんのラーメン
使用食材	さつまいも、ニンジン、リ、わかめ、めん
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>ふっつにおいしいラーメン!</p>

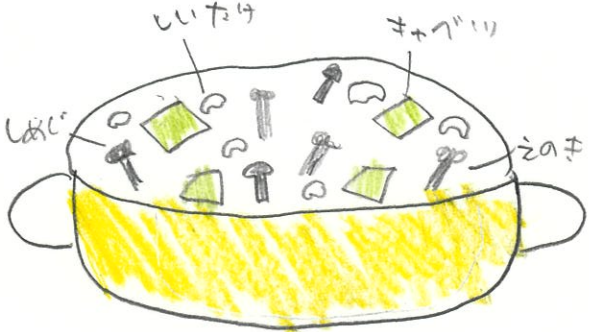
<b>タイトル</b>	西東京野菜まき
<b>使用食材</b>	サシマイモ、ダイコン、ニンジン、カボチャ、キャベツ はくさい
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! しお、コショウ、大きめに切る。


<p>タイトル</p>	<p>かつまりもと、かほちとみどりや土11の、みぞれ</p>
<p>使用食材</p>	<p>かつまりも、かほち、キャベツ、はくさい、かつおだし、みぞれ、だしにのん葉、水、ごま、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！      たくさんのはくさいとみどりのあま<sup>+</sup>であっし      土を煮かして<sup>る</sup>      いろいろうなあじ<sup>+</sup>か<sup>+</sup>してはいい</p>

タイトル	西東京野菜具だくさんみそ汁
使用食材	赤みそ 白みそ じゃがいも さつまいも こんにゃく 玉ねぎ 小ねぎ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 西東京野菜をたくさん入れる。いも多め。 汁はあまめ。

<b>タイトル</b>	にんじん たまごパプリグラタン
<b>使用食材</b>	にんじん、チーズ、たまご、パプリカ、ブロッコリー
<b>イラスト</b>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>● のチーズ</li> <li>● のたまご</li> <li>● のパプリカ</li> <li>● のブロッコリー</li> </ul>
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! にんじんをいっ、はのいれをたまごをた、いりいれ て、にんじんは、大きめにきる。

タイトル	冬野菜タンメン
使用食材	白菜、ブロッコリー、ゆず、大根、人参
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>冬野菜をたくさん使う。 ゆず皮をうかせたスープはゆず塩味。</p>

<b>タイトル</b>	きのこたっぷりキャベツのスープ
<b>使用食材</b>	・キャベツ ・えのき、しめじ、しいたけ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! しいたけは ↓ じくをきり、○ 2cm ぐらいにきる えのきは ぼぐして バラバラにする (しめじも)      キャベツは 1口サイズに <div style="text-align: right;">             味付けは              コソリメゾ!!           </div>

<b>タイトル</b>	めく"みちゃん ちゃーハン
<b>使用食材</b>	キャベツ 玉子 ウィンナー ニンジン こしょう 米 ぶた肉 ネギ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! ニンジンなど"きらいな人がいるかもしれないからこまかくきる








<p>タイトル</p>	<p>フルーツが大好き!! パフェ</p>
<p>使用食材</p>	<p>マンゴー、みかん、いちご、ちまいも、苺、ぶどう、マスカット</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!      いろいろみんなが「好きそうよ」フルーツを入れました。      朝食ではやくたべたいです</p>


フルーツパフェ

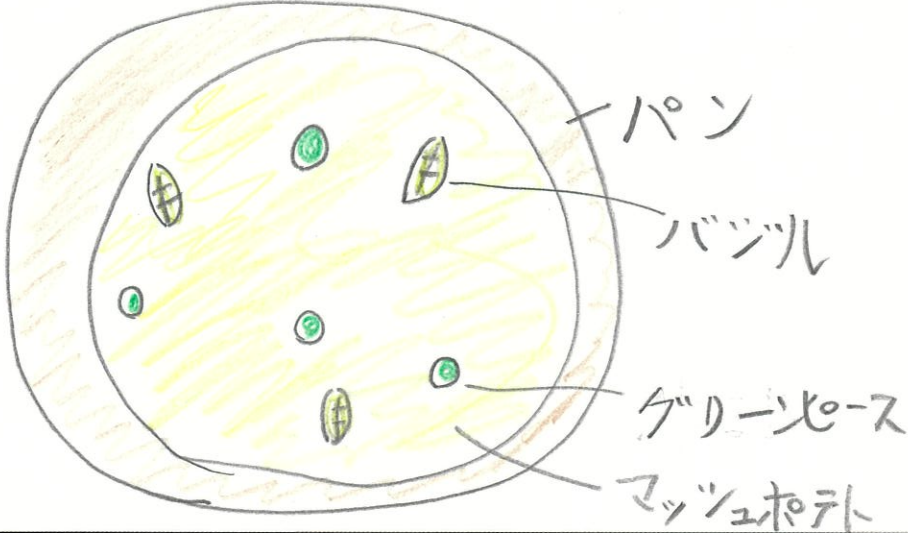
<b>タイトル</b>	めぐみちゃん やさいおろしラーメン
<b>使用食材</b>	チャーシュー、なると、もやし、キャベツ、チニキ、ネギ、たまご
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ チャシューのあじらやチニキでおいしい味付けになります

<b>タイトル</b>	
<b>使用食材</b>	<p>アイカとさつまいもパスタ用クリーム</p> <p>ソーメン、レタス、ニンジン、レタス、お肉、たまご、ねぎ</p>
<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>4人分よか、おかわりするぐらいにたくさん(おいしい)作り たいやき</p> <hr/> <p>お肉はたのしみそうなので、お肉 アイカ×2、さつまいも×5、クリーム×3/4、カレー×1/2、かき揚げでおいし</p>

タイトル	めくみちゃん トマト/ポスタ
使用食材	にんじん 玉ねぎ トマト/ポスタ (じゃがいも) 油
イラスト	<p>チーズ(とろとろ) <del>にんにく</del> にんにく ウイナー</p> 
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>めくみちゃん</p> <p>チーズをとろとろで! にんじんは、小さくて、じゃがいもは、5センチ、</p> <p>うまみ! ちょっと多めにんにくは! ほどほどに! ウイナーを2こ。</p>

<b>タイトル</b>	めぐみちゃんの西東京うどん
<b>使用食材</b>	うどん, ほうきい, にんじん, 大根, こんろ(だし) めんつゆ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! 大根 →  にんじん →  ほうきい →   めんつゆで味付けする。(しょうもえらへる)


タイトル	秋冬やさしいのポテトサラダ
使用食材	キャベツ・ゆず・じゃがいも・ニンジン
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!      味つけを少ししょうゆを入れます。ゆずが好きな      ので入れました。</p>

タイトル	バツルとグリーンピースの丸パン
使用食材	パンツァカイモ、グリーンピース、マッシュポテト
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 直径10cmのピザみたいな形のおいしいパン。

タイトル	ひよこコーンスープ
使用食材	コーン、じゃがいも、トマト、ウィンナー、ブロッコリー、オリーブオイル、塩、コショウ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>ひよこのかおのスープです。 ブロッコリーはほじおゆてです。 トッピングはあとかけてた。</p>



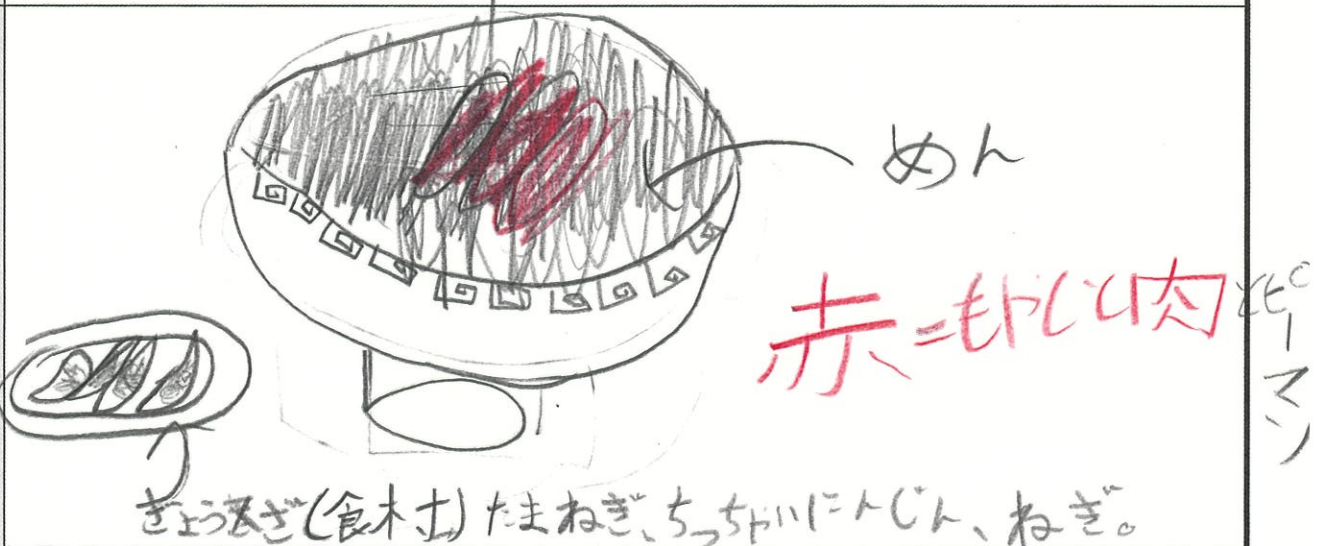
<p>タイトル</p>	<p>モグモグ"チャーハン GO</p>
<p>使用食材</p>	<p>たまご、にんじん、たまねぎ、ゴシウ、米、のり</p>
<p>イラスト</p>	<p>おこめ (おじつけゴシウ)</p> <p>のり</p> <p>たまご</p> <p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p> <p>長ねぎのゆず</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>たまごがフワフワ🍥 にんじんは小さくして、おいしいゴシウになる。 おいしいやっ〜</p>

タイトル	かぼちゃたっぷり! かぼちゃむしパン
使用食材	かぼちゃ・はむぎこ・たまご・さとう・牛乳バター
イラスト	 <p>かぼちゃをねりこんだ きじ くりぬいた部分のかぼちゃ かぼちゃの器 かぼちゃのふた</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>かぼちゃを甘いむしパンにして、かぼちゃが苦手な子も食べられるよう工夫しました。</p>


<p>タイトル</p>	<p>西東京カレー</p>
<p>使用食材</p>	<p>にんじん、じゃがいも、にく、カレーのルー、けきのたまねぎ</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！          カレーのルーは、お玉くち中から、けきから、かみ、お玉、          こどもかたのしめて、たべられ、メニューです。          やさいもいろいろをいれてるので、えびらが、っかつ、          メニューです。お玉くちをうにしてくた" + 110</p>


<b>タイトル</b>	西東京キャイツたっぽり うどん
<b>使用食材</b>	うどん、キャイツ(いっばい)、はくさい、にんじん 大根
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! うどんをしたに入れて上にキャイツと にんじんと大根とはくさいをうどんが見えな くなるまじい

味付けはきつねうどんみたいなのあいてあげよう


<p>タイトル</p>	<p>西東京野菜ごろごろラーメンとぎょうぎ</p>
<p>使用食材</p>	<p>めん、ひき肉、もやし、ピーマン、しょうゆラーメンのめん</p>
<p>イラスト</p>	 <p>めん</p> <p>赤=赤い肉</p> <p>ぎょうぎ(食木おたまねぎ、ちぢいにはんじん、ねぎ。)</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>しょうゆラーメンともやしとピーマンでしょうゆラ  メンでさっぱりしてるからもやしとピーマンがおいしい  かんじだと思います</p>

<b>タイトル</b>	ぽくぽく美味しいパイ
<b>使用食材</b>	たまご・パイ生地・美味しい
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! パイの生地にたまごをつけて美味しい の味をみちみちたていれるようにパイ生地をたたくのは まわりまわしくになるようにかきまぜていこう

<p>タイトル</p>	<p>ししーかん</p>
<p>使用食材</p>	<p>たゞいこんほうせんそつ肉こめ</p>
<p>イラスト</p>	 <p>The illustration shows a bowl filled with food, possibly a bowl of ramen or a similar dish, with some toppings. To the right of the bowl is a circular object, possibly a piece of food or a fruit, with a label that reads 'ししーかん' (Shishikan).</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p><del>ししーかん</del> ししーかん</p>


タイトル	スイカ
使用食材	スイカとしあ、
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 他あ、ちか、ける



タイトル	ケーキ
使用食材	いちいち
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! おいしいねがきれい

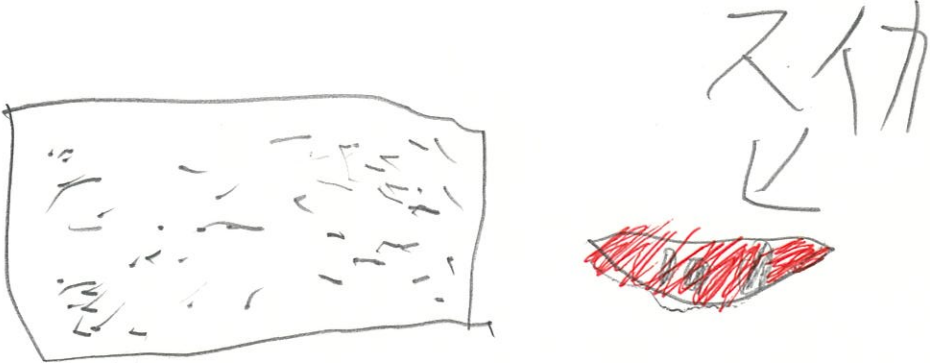
<p>タイトル</p>	<p>キャベツのサラダ・特盛りフルーツ・野菜ハンバーグ</p>
<p>使用食材</p>	<p>キャベツ・バナナ・いちご・ヨーグルト・ハンバーグ</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! フルーツおすすぬハンバーグも! バツ合々だよ</p>

<b>タイトル</b>	たこしにこのしょうがろーX
<b>使用食材</b>	たこしにこの、しよ、めん
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! しょうがろーXがたこしにこのしょうがろーX しょうがろーXとたこしにこのしょうがろーX

<b>タイトル</b>	ガラタン
<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><del>おね</del> マークをいれた</p>

<b>タイトル</b>	にんじんたぶぷりカレー
<b>使用食材</b>	にんじん、肉、米、じゃがいも
<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>にんじんを大きくきる。にんじんをたくさん入れる。          じゃがいもは中くらいの大きさできる。</p>

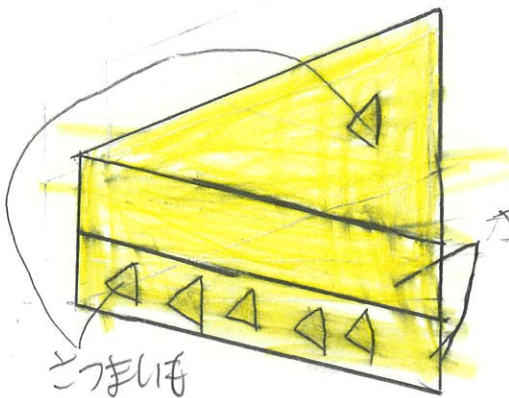
<p>タイトル</p>	<p>旬の野菜たくさん肉の野暮菜キョウザ</p>
<p>使用食材</p>	<p>しいたけ、旬野菜(しらた)、肉(鶏肉)、のりなとでもいい</p>
<p>イラスト</p>	<p>(見えるように開いてる)</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!          にんじんとかも入れる。          旬の野菜は多く入れるなど味もえさういもたのい          キョウザだから、コシがきかええよ!!</p>


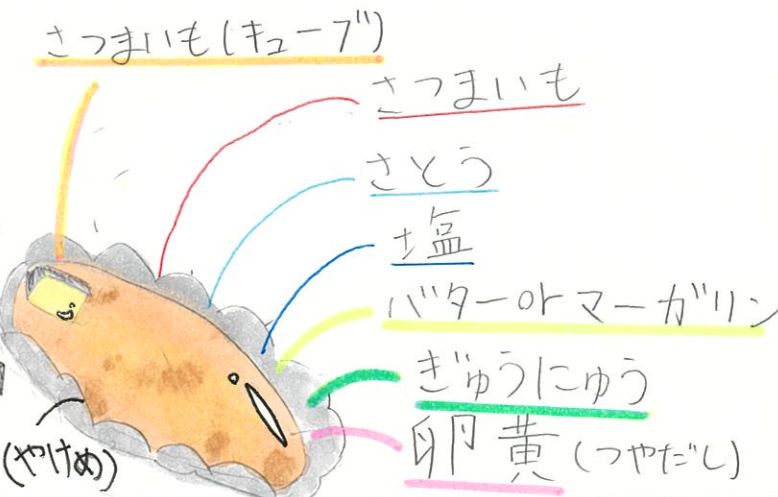
タイトル	米とスイカ
使用食材	米とスイカ
イラスト	 <p>The illustration shows a rectangular rice cake (dango) on the left, textured with small dashes. To its right is a slice of watermelon with a red, scribbled interior and a grey rind. Above the watermelon slice, the Japanese characters 'スイカ' (watermelon) are written vertically, with an arrow pointing down to the slice.</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>はか、すの、しあ、の、味</p>


タイトル	西東京かぼちゃシチュー
使用食材	かぼちゃ、だいこん、はくさい、肉
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 材料の味を染しめようにとたくさん入れる。



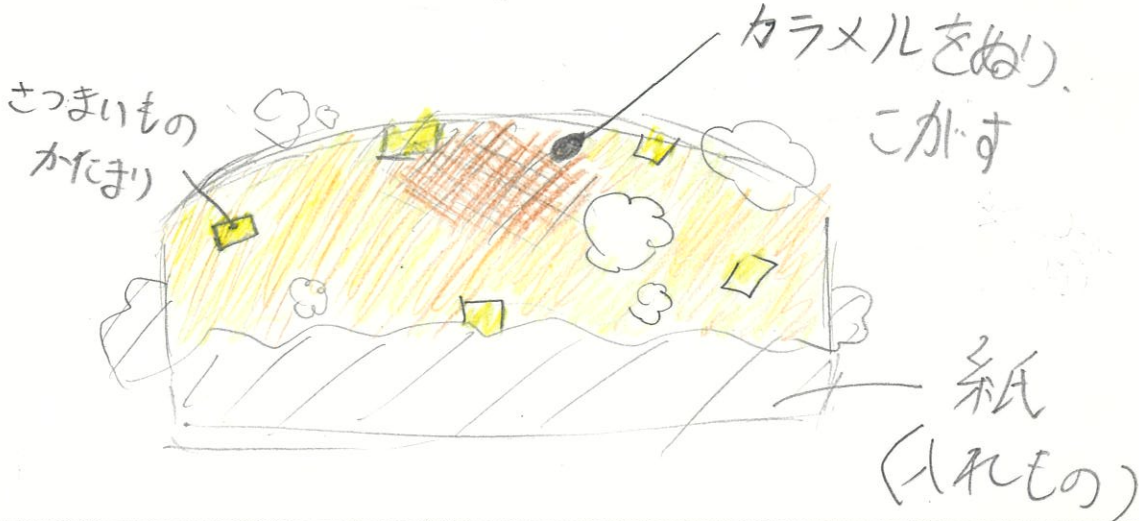
<p>タイトル</p>	<p>やよいのふりめぐみちゃんバーガー</p>
<p>使用食材</p>	<p>トマト、パン、ひき肉、ごま</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！          栄養まんてんおいしいめぐみちゃんバーガー          おいしいですよ。採用お願ひします。</p>


タイトル	西東京市 かぼちゃケーキ
使用食材	かぼちゃ 生クリーム
イラスト	 <p data-bbox="1005 603 1468 677">さつまいも入り生クリーム</p> <p data-bbox="558 751 718 813">さつまいも</p>
コメント	<p data-bbox="279 831 582 868">※味付けなども書いてね!</p> <p data-bbox="279 868 1484 1010">かぼちゃをすりおろしたものを生クリームに入れて混ぜた物を使う さつまいもをたしこみ使う。</p>

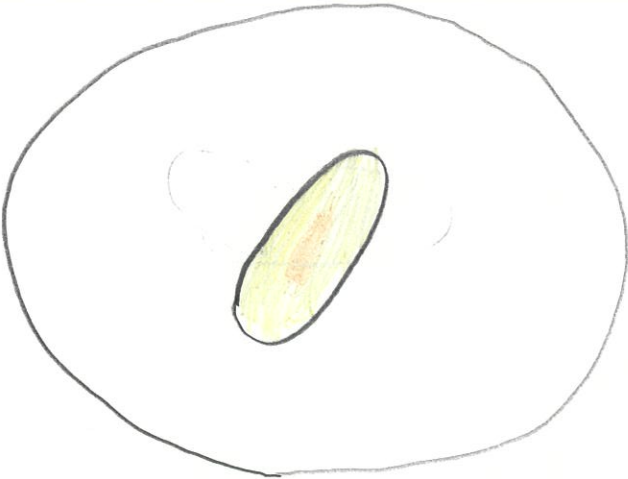
<b>タイトル</b>	西東京スイートポテト 
<b>使用食材</b>	さつまいも 中1本(約200g) さとう 20g 塩 少々 }で5~6個 バターorマーガリン 10g きゅうにゆう 20g 卵黄(つや出し用) }作れます。 さつまいも キューブ(小)
<b>イラスト</b>	 <p>さつまいも(キューブ)</p> <p>さつまいも</p> <p>さとう</p> <p>塩</p> <p>バターorマーガリン</p> <p>きゅうにゆう</p> <p>卵黄(つや出し)</p> <p>(やけめ)</p>
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! 西東京市の野菜、さつまいもを使う。 ゲリーのやつはアルミそごいのカップ

タイトル	西東京野菜 ひじきたきこみごはん
使用食材	ひじき・きのこ・にんじん・とりにく
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 1つだけ花がたのニンジンを入れる。


<p>タイトル</p>	<p>西京野菜グラタン</p>
<p>使用食材</p>	<p>さつまいも、にんじん、かぼちゃ、カブ、カローチ、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!          チーズたっぷり          野菜たっぷり</p>

<p>タイトル</p>	<p>スイーツ こがし</p>
<p>使用食材</p>	<p>キャラメル、さつまいも</p>
<p>イラスト</p>	 <p>さつまいもの かたまり</p> <p>キャラメルをぬり こがす</p> <p>紙 (入れもの)</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！        スイートポテトを少しアレンジして、いものかたまりや        キャラメルをこがしてみました。さつまいもの        あま味が伝わります！</p>

<b>タイトル</b>	西東京ハロウィンマールケーキ
<b>使用食材</b>	カボチャ、サツマイモ
<b>イラスト</b>	 <p data-bbox="1077 301 1492 806">           カボチャ            さつまいも            クリームチーズ            さとう・たまご            クリーム            オーツミル<sup>①</sup> </p>
<b>コメント</b>	<p data-bbox="279 831 582 862">           ※味付けなども書いてね！         </p> <p data-bbox="279 862 1189 1016">           西東京市のあまい秋野菜を使いました。            あますぎないようにひかえめにする。         </p>

タイトル	ごろごろさつまいものスイートポテト
使用食材	さつまいも
イラスト	 <p data-bbox="1157 308 1484 425">中にさつまいもが入っている。</p>
コメント	※味付けなども書いてね! 中にさつまいもを入れる




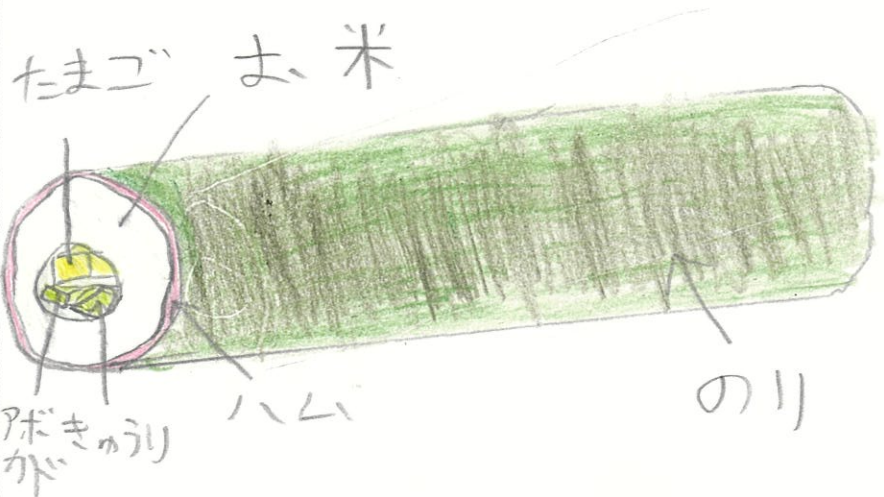
タイトル	あまトパフェ
使用食材	アイス、キウイ、こつまいも
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! こつまいもはあまいさつで、アイスはバニラ味でクリームをかき混ぜかけて最後にハチミツをかけておわり。

タイトル	野菜ワリ ————— ムツユー
使用食材	にんじん ブロッコリー かぼちゃ チキン ほうさい
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>できるだけ甘くしてあげ、たかくにんじんはこまかく ブロッコリーはそのまま かぼちゃは板みたいりにチキンは食べやすく。</p>

タイトル	かぼ"ちゃとサツマイモのティラミスケーキ
使用食材	サツマイモ、かぼ"ちゃ、ココアパウダー、×レンゲ、チーズ
イラスト	<p>全体は、 横8cm たて4cm</p> <p>さつまいもは 約3cm</p> <p>ココアパウダー</p> <p>かぼ"ちゃ と×レンゲ をませたきじ</p> <p>×レンゲとチーズ</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>主にさつまいもと、かぼ"ちゃを使った。 きじは、かぼ"ちゃに×レンゲとチーズを混ぜたもの。</p>

<p>タイトル</p>	<p>野菜たっぷりチヂミ</p>
<p>使用食材</p>	<p>「ちぢみ」のもと、長ネギ、        玉ねぎ、オヤブツ、大根、にんじん、はるさめ、豆腐</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!        くにたじ、家で食べる        おいしいよ。</p>

<b>タイトル</b>	メグミちゃんマークのゆずみっすいっすいポテト
<b>使用食材</b>	ゆずみっすい、さつまいも、バター、卵黄、生クリーム
<b>イラスト</b>	 <p>さつまいもにゆずみっすいをまぜてある。</p>
<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>・旬のさつまいもとゆず(ゆずみっすい)を使う。</li> <li>・少しかたまりのさつまいもとゆずを残しておく。</li> <li>・メグミちゃんマークは、火印、またはゆずの皮でつくる。</li> </ul> <p><small>さつまいもはゆずが味あえるように</small></p>

タイトル	まきずし
使用食材	のり、ハム、お米、たまご、きゅうり、アボカド
イラスト	<p>たまご お米</p>  <p>アボカド きゅうり ハム のり</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね! このまきずしを3つに分けて、1つのあつさは 1cm ~ 1.5cm です。</p>

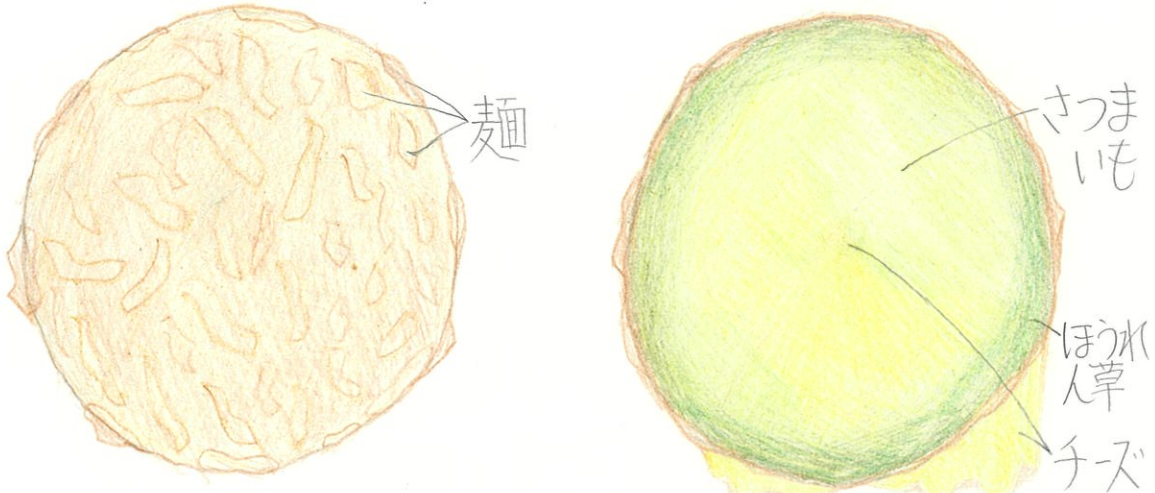
<b>タイトル</b>	いものハンバーグ
<b>使用食材</b>	さつまいも、キャベツ、チーズ、ゴマ、パンス
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ ハンバーグにいもをたくさん入れる。 塩を少しふりかける。

<p>タイトル</p>	<p>野菜もっちりパフェ</p>
<p>使用食材</p>	<p>バニラ、レタス、大学いも、きゅう</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! 西東京の野菜をたくさんつけた。</p>




<b>タイトル</b>	さつまいもとりんごの <sup>あま</sup> 甘酸クレープ。
<b>使用食材</b>	さつまいも、りんご、生クリーム、さつまいもソース
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ いいにおいがある。食感が楽しめる。さつまいもの味がりんごと合う！！ 

<b>タイトル</b>	西東京さつまいもパン
<b>使用食材</b>	パン・さつまいも
<b>イラスト</b>	<p>         (あたたかいものをつかう)          やいたパン          (よこから)          ゆわらかい さつまいも          中に切った       </p>
<b>コメント</b>	<p>         ※味付けなども書いてね! (くぼみ)          パンは、<u>セカリこみ</u>をいれて、その中にさつまいもを入          れる。さつまいもは、甘くてゆわらかい物を使う。          外はかりかり!!中は甘くてゆわらかい!!       </p>

<b>タイトル</b>	とろけるチーズのサクサクコロック
<b>使用食材</b>	チーズ、ほうれん草、さつまいも、麺(ソーメン)
<b>イラスト</b>	 <p>The illustration shows two round food items. The one on the left is orange and has a crumbly, textured surface, with a label '麺' (noodles) pointing to it. The one on the right is green and yellow, with a label 'さつまいも' (sweet potato) pointing to its top, 'ほうれん草' (spinach) pointing to its side, and 'チーズ' (cheese) pointing to its bottom edge.</p>
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>麺を砕くことで食感が「サクサク」する。さつまいもの中にチーズを入れ、周りにほうれん草をまく。食べるとチーズが中から、あふれるようにする。</p>

<b>タイトル</b>	西東京. 野菜たっぷりドライカレー
<b>使用食材</b>	にんじん、ひき肉、ピーマン、パプリカ、たまねぎ お米
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! ・ご飯とマッチする味付け! ・ご飯とルーの上ににんじんで作ったほし形をのせる! ・野菜をこまかく切る!・野菜たっぷり!

<b>タイトル</b>	ちょっぴり大人なキャロットケーキ
<b>使用食材</b>	にんじん、さつまいも、ナッツ、クリームチーズ、薄粉 <small>分</small>
<b>イラスト</b>	<p>         にんじんをすりおろしたの          さつまいも          ナッツ          クリーム          チーズ          薄粉          70スライク(?)          (カップケーキやホールケーキでも)       </p>
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ かにんじんが苦きな子でも食べれるような、にんじんのあま味を生かして作る。 ○おいしくね！


<b>タイトル</b>	キウイゼリー
<b>使用食材</b>	キウイフルーツ、モモ、ゼラチン、グラニュー糖、さくらんぼ、レモン汁
<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>◦ゼラチンは、5g</li> <li>◦グラニュー糖は、40g</li> <li>◦水は、200cc</li> <li>◦レモン汁は、大さじ1</li> <li>◦キウイ、モモは、小さめ。</li> <li>◦さくらんぼは、ゼリーの土に乗る感じ。</li> <li>◦さくらんぼ、モモは、かんづめを使うと良い。</li> <li>◦おいどうまで。</li> </ul>


タイトル	西東京めぐみのとろとろカレー
使用食材	にんじん、じゃがいも、玉ねぎ、大根、ソーセージ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>ソーセージ以外の使用食材は、ミキサーでこまごまに砕いて、ルーと混ぜてその上にそのままソーセージをトッピング。キウイをデザートとしてセットにしてもあります。</p> <p>アイスに!! 野菜はたっぷり! (ほとほとに)</p>

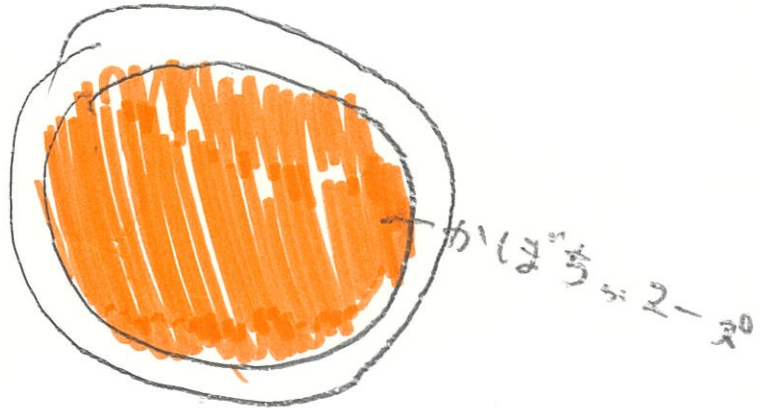
<p>タイトル</p>	<p>旬の野菜たっぷりリクリームツチュー</p>
<p>使用食材</p>	<p>はくさい、にんじん、かぼち、ブロッコリー、とりこ、ベーコン</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!      しっかりとこんでかわらかくする      ぐたぐたにする      ケーズをいれる</p>



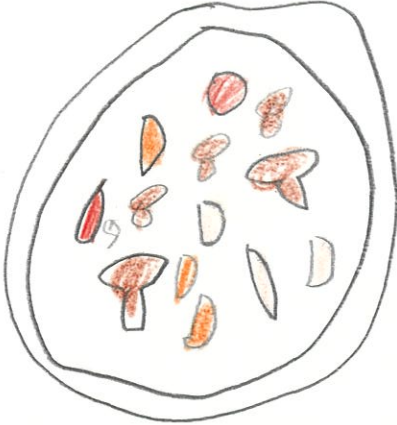
タイトル	さつまいものまるやかプリン
使用食材	さつまいも 1個、卵黄 2個、砂糖 大さじ2杯、水 100ml
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ まるやかな食感にあるプリンだよ！ シンプルな味だけど、さつまいもの味は本当においしい！

タイトル	大学いも
使用食材	さつまいも
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ごまをつけておいしくした


<b>タイトル</b>	西東京市中華スーフ。
<b>使用食材</b>	はくさい、ふたにくいじん、たまねぎ、ウェイパー、しあじょう、はるさめ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ はくさいはざくざりにじんたまねぎはうすきり。ふたにくは2cmくらい。 あと(はるさめ)食へにこちが"良いて"す。

タイトル	カボチャスープ
使用食材	カボチャ
イラスト	 <p>かぼちゅーぷ</p>
コメント	※味付けなども書いてね! かぼちゅーぷ とかき


<p>タイトル</p>	<p>ビッグリサンド BIG</p>
<p>使用食材</p>	<p>サクサクの食パン、きゅべつパリパリのぎょうざの皮、ひき肉、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! もし、まんな旬のやさいをつけてもおいしいかもというものがあたら パンは、サクサクの食パンみたいなのだたら けっこう大きめのほうがいいです。なんで"もい"。 個人的に旬のやさいか すくないと思うので。 ちなみた、タイトルは大きいビッグとサンドイッチはあまり使わない食材があっ どか</p>

<b>タイトル</b>	野菜たけさんへがし
<b>使用食材</b>	キノコ、リンゴ、じゃがいも、さつま芋
<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><del>キ</del> キノコ、じゃがいも、リンゴ、さつま芋なので 女子キにあってほしい</p>

<p>タイトル</p>	<p>ゆずがまの力ボ"チョコのクッキーケーキ</p>
<p>使用食材</p>	<p>ゆず"かぼ"チョコクッキー</p>
<p>イラスト</p>	<p>キウイ</p> <p>ゆずがまの力ボ</p> <p>またかぼをまねて</p> <p>ゆずがま</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>チョコは 少々だけキウイは別々にのせ なくともOK</p>


<b>タイトル</b>	さつまいもゴ"ロゴ"ロスイートポテト
<b>使用食材</b>	さつまいも
<b>イラスト</b>	<div style="text-align: center;">  </div>
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>さつまいもの味がわかるようにさつまいもをサイコロの形にきった物を入れる。</p> <p>あまさひかえめ      自分でちょうせい</p>

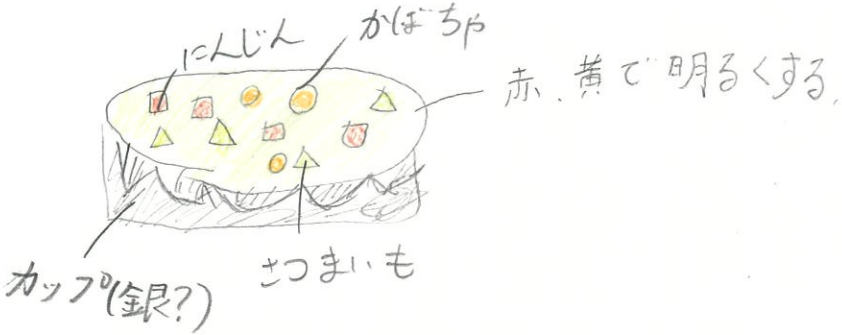



タイトル	さつまいもとかぼちゃのポンプキンケーキ
使用食材	さつまいも、かぼちゃ、くり
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>さつまいもを皮ならもぐ。かぼちゃも皮からくりたい。  しかし、かぼちゃの皮はとっておく。さつまいも→やぐ  かぼちゃとさつまいもをペースト ← かぼちゃ→そのま  まにする。途中でくりを少しいれるとアクセント!!!</p>


<p>タイトル</p>	<p>西東京野菜た。がり！カップケーキ</p>
<p>使用食材</p>	<p>にんじん、さつまいも、かぼちゃ、小麦</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！  野菜をたくさんつかう。  野菜がおいしいな人もたべれるようにこまかくきる。  あじつけは野菜ほんごの味。</p>

<b>タイトル</b>	キウイとさつまいものパフェ
<b>使用食材</b>	キウイフルーツ、さつまいも、チョコ、生クリーム、クッキー
<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>小さいカップで、これを3つくらい作る。          パフェの上に乗せるフルーツは小さく切り、フルーツはたくさん使う。          生クリームはできるだけ少なめにして、さっぱりとした感じになるべくしてみる。</p>

<b>タイトル</b>	かぼ'ちゃふりん
<b>使用食材</b>	かぼ'ちゃ・牛乳
<b>イラスト</b>	<p> <u>かのみ位のサイズ</u> . ちょいこけるぐらい         </p>  <p>         ミルキー          プリン的な       </p> <p>         オレンジ       </p> <p>         かぼ'ちゃ       </p>
<b>コメント</b>	<p>         ※味付けなども書いてね！       </p> <p>         かぼ'ちゃ面積多めで"おねがいます。          上には"は"は"??ハ"セリ"??ミント"??を          のせてもいいかも... (何だか分かりませんでした)       </p>


<b>タイトル</b>	明るいスイートポテト
<b>使用食材</b>	さつまいも、にんじん、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>野菜を誰でも食べれるように小さく切る。 あまくする。(野菜のあまみでもOK)</p> <p>さつまいもをタタク!!</p>

<b>タイトル</b>	キウイフルーツパフェ
<b>使用食材</b>	キウイフルーツ、
<b>イラスト</b>	 <p>キウイフルーツ (アイス)</p> <p>キウイフルーツ</p> <p>キウイ (ジュレ)</p> <p>牛にゅう (かきん)</p>
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>下の方は牛にゅうだけど牛にゅうアレルギーの人は、豆にゅうにして、大豆アレルギーの人はキウイフルーツのゼリーなどにする (全体を)</p> <p>アレルギーをもった人でも食べれるように</p>

タイトル	西東京、ホカホ、カおでん
使用食材	にんじん、大こん、たまご、玉ねぎ、じゃがいも、こんにゃく
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ぐ ざい をたくさんにこんで、やわらかく、だしが 出るようにする。


<b>タイトル</b>	旬の野菜たっぷりロールキャベツ & 白菜
<b>使用食材</b>	<u>にんじん</u> 、 <u>キャベツ</u> 、 <u>玉ねぎ</u> 、 <u>白菜</u> 、 <u>たいこん</u> 、お肉 <small>(ソースは自分で)</small>
<b>イラスト</b>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>キャベツ Ver</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>白菜 Ver</p>  </div> </div>
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>4種のやさいを使う。</p> <p>味つけ コンソメなど</p> <div style="text-align: right;">  </div>



タイトル	野菜たっぷりカラフルサラダ
使用食材	にんじん、きゃべつ、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! ◦味付けをしない ◦野菜を糸状かく切る(すべての野菜)

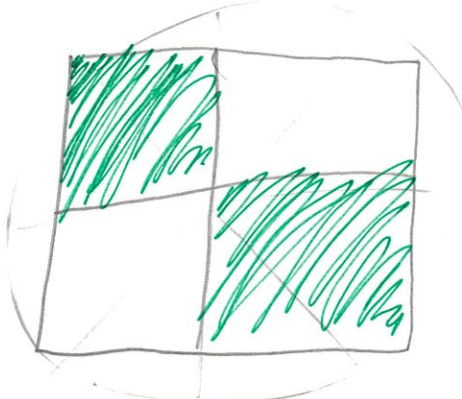
<b>タイトル</b>	野菜たっぷりいかにかスープ
<b>使用食材</b>	かぶ、にんじん、はくさい、大根、ゆず
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ だし風味のスープに、ゆずの香りが楽しめる、 温かいスープ。 食感を大事にする。なべ風。

タイトル	西東京甘々野菜ニケーキ
使用食材	かぼち <sub>p</sub> 、さつまいも、チョコチップ
イラスト	<p>さつまいもを 使った生地</p> <p>チョコチップ</p> <p>中にすりつぶした かぼち<sub>p</sub></p>
コメント	※味付けなども書いてね! 野菜の中でも甘い味を多く使う。 食べが楽するため中に入れるものはすりつぶす

<b>タイトル</b>	はくさいラーメン
<b>使用食材</b>	めん、はくさい、たまご
<b>イラスト</b>	<p>めん</p> 
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>めんの上にはくさいをのせて、めんがみえないようにして、まん中にたまごを1個のせて、たれでいただきます</p>

<b>タイトル</b>	季節の野菜ごろごろカレー
<b>使用食材</b>	じゃがいも・にんじん・ブロッコリー・さつまいも・かぼちゃ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! 季節の野菜をいっぱい使って大きく切る


<b>タイトル</b>	プチキウイケーキ
<b>使用食材</b>	キウイフルーツ
<b>イラスト</b>	<p> <span style="background-color: #90EE90; display: inline-block; width: 20px; height: 10px; vertical-align: middle;"></span> ...のところはキウイ         </p> <p>         キウイのジュレ       </p> <p>         スポンジ(クリーム)       </p> <p>         スポンジ(クリーム)       </p> <p>         スポンジ(クリームもぬる)       </p> <p>         キウイ       </p> <p>         キウイ       </p> <p>         キウイ       </p> <p>         スポンジ(クリームもぬる)       </p> <p>         ←こういう形に切ったキウイ       </p>
<b>コメント</b>	<p>         ※味付けなども書いてね！       </p> <p>         - クリームをぬったスポンジとをくわぎにしたキウイをこうごにかさねる。       </p>


タイトル	ベジタブルクッキー
使用食材	クッキー(夏野菜はなんでもOK!)
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ～にガすぎず 甘すぎず ほどよい甘みにした方がいいと思います あんにゃぐみちがきを書く! なご

タイトル	西東京カレー
使用食材	にんじん、ジャガイモ、牛肉、玉ねぎ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 西東京市の野菜を使う。 食材はふつうのカレーよりも小さくきる。



<b>タイトル</b>	旬野菜のウサギトマトカップサラダ
<b>使用食材</b>	(大きい) トマト、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、だいこん
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! ソースの味付けは、トマト、マヨネーズ、はななどでつくる。そしてブツブツ感を少なくサラサラなクリームソース。 トマトも食べられるように少し火を通してやわらかくすると良いと思います。


タイトル	西東京野菜たっぷりピザ
使用食材	コーン、チーズ、じゃがいも、ソーセージ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 具をたくさん入れる。 大きくする。(具を)

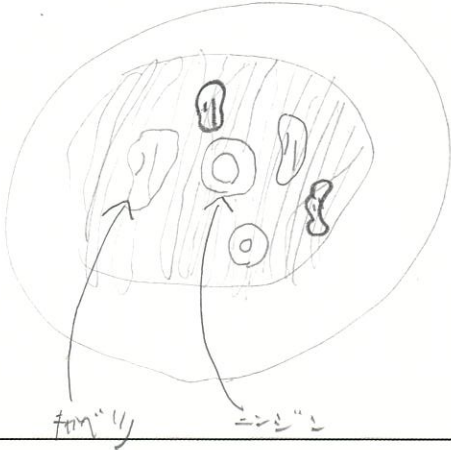
タイトル	キャベツの7切
使用食材	キャベツ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! fjk


11242

タイトル	西東京野菜を使ったピザ
使用食材	トマト、チーズ、たまねぎ、ピーマン、
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 西東京市の野菜を使う。 たくさし具を使う。

タイトル	西東京の系緑野菜ごはん
使用食材	米、かぶ、ほうねん草、長ねぎ
イラスト	<p>A hand-drawn illustration of a bowl of rice. The bowl is filled with rice and topped with several green vegetables: a carrot, green radish, and green onions. The bowl is decorated with pink flowers. Labels with arrows point to the ingredients: 'かぶ' (carrot), 'ほうねん草' (green radish), '米' (rice), and '長ねぎ' (green onion).</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね！ 上からごま油をかける。      ごはんに、いろんななしゃぶしゃぶのやさしいを入れる。      西東京市のおいしい野菜を使う。</p>

タイトル	西東京やさいたっぶりスープ
使用食材	たいこん・ほくさい・にんじん・ベーコン
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ やさいは一口さいぶりにきったやさいを使う。(たいべがさいさいすい) ☆さっぱりとしたスープ

<b>タイトル</b>	西東京かきいパスタ
<b>使用食材</b>	キャベツ・ニンジン・こなチーズ"ほんろり" (2個)
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! かきいあじ [2個]

<b>タイトル</b>	西東京市はくせいたっぷりなべ
<b>使用食材</b>	はくせい・しめじ・お肉・にんじん・たけのこ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね！          具材をたくさん入れる。ぽんずをかけて食べる。</p> <p><span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ロ味付</span>          ・ぽんず・土と少なめ          ・みりん<sup>ふつ</sup><sub>少なめ</sub>・少しだけめんつゆ</p>



<b>タイトル</b>	カラフルたきこみごはん
<b>使用食材</b>	マイタケ・玉ねぎ・にんじん・こぼろ・さつまいも <small>にんじん</small>
<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...めんつゆ。 ◦ <sup>おろし</sup> なすなど"たまん"くしくになるように具を小さく切る。

タイトル	サツマイモとカボチャのスコーン (サツマイモ・カボチャ スコーン)
使用食材	ぱりき= 200g・ベーキングパウダー= 2.0g グラニュー糖= 100g おおさじ1 ・おしおバター= 50g さつまいも・カボチャ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! サツマイモとカボチャは、こまかくきき、スコーン にかたくいれる。形をいびきにしたらおも しろいかもしれない。