
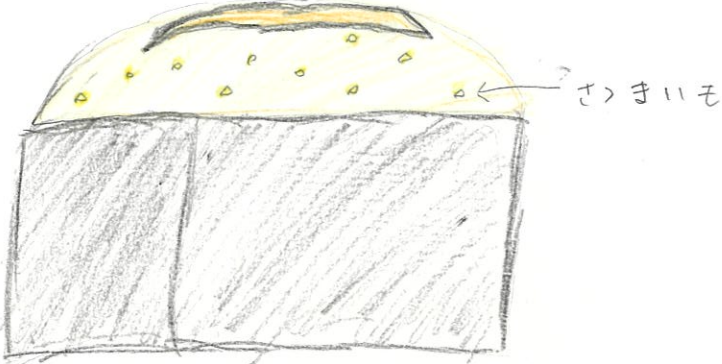
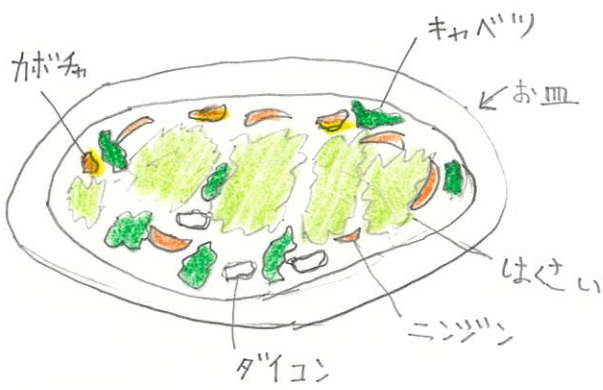



<b>タイトル</b>	やさいたっぷりシチュー
<b>使用食材</b>	にんじん、ルー、じゃがいも、キャベツ、はくさい
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! いまか・しゅんのやさいをた、たっぷりかつ、

<b>タイトル</b>	さつまいもとかぼちゃのパウンドケーキ
<b>使用食材</b>	さつまいも・かぼちゃ・ホットケーキミックス・さとう・たまご (さつまいも・かぼちゃ) 西東京市の
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! ちいさくきったさつまいもをいれたのがとくちょう! きじはフワフワになるようにダマがなくなるまで よくまぜて作りました。味付けは、さつまいもとかぼちゃ があまいのでおさとうを少なめにしました!

<b>タイトル</b>	集まれ!! やさしい
<b>使用食材</b>	カボチャ, はくさい, にんじん, ダイコン, キャベツ
<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>ドレッシングを 付け足したらもっとおいしくなると思います。</p> <p>小さく切るとたぶんたべやすくなります。</p> <p>えいようたっぷり ととも「おいしい〜」。</p>

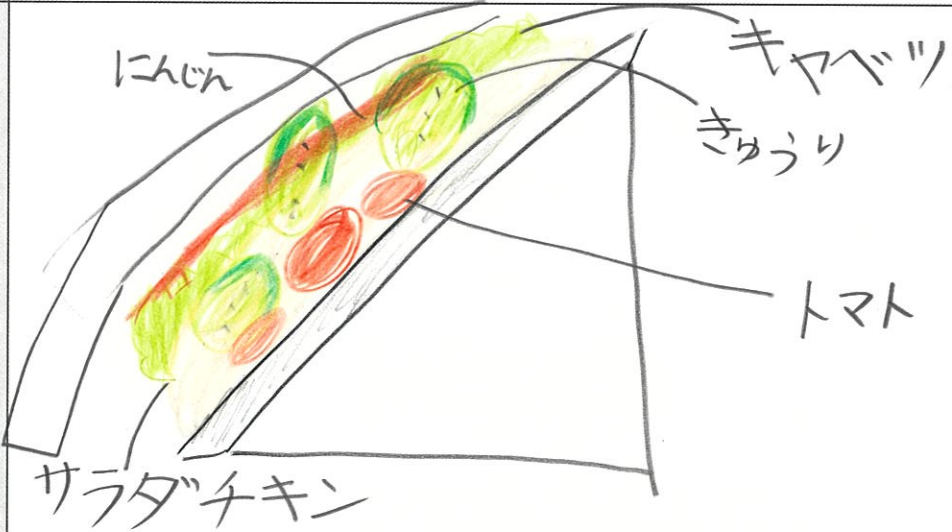
<b>タイトル</b>	パンプキンカリもちおだんご
<b>使用食材</b>	かぼちゃ、カラメル、豆にゅう、しお、かたくりこ、しょうゆ、マーガリン
<b>イラスト</b>	<p>かぼちゃのかわ</p> <p>豆にゅうとかぼちゃと、しおを少し入れてませた丸</p> <p>かぼちゃでできたおだんごにカラメルをつけてバーナーであぶる</p> <p>豆にゅうでできたクリームにあまったかぼちゃのかわを入れる</p>
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>牛にゅうアレルギーの人でも食べられるようにくふうしたスイーツ          ぜんぶの食感を楽しんでもらえるように食べてもらいたい          丸は少ししゃばくする。クリームに入れるかわはこまかくきる</p>



タイトル	にんじんセロリ
使用食材	にんじん、ひき肉、おこめ、バター、しお
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! にんじんは煮てひきにくはいためてから作る たおわったときにバターをませる

タイトル	にんじんスイートポテト		
使用食材	にんじん、さつまいも		
イラスト		<p>〈中の様子〉</p> 	<p>にんじんをわがりにする ↓ にんじんのかわを むく。</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>バター... 60グラム さとう... 120グラム 生クリーム... 70グラム たまごのきみ... 2つ</p> <p>ぎゅうにゅう... 小さい2 わくしきのあがら... 少し (さつまいも... 600グラムに文付して)</p>		

<p>タイトル</p>	<p>キウイフルーツのカラフルゼリー</p>
<p>使用食材</p>	<p>キウイフルーツ、ゼラチン、<sup>(ぶどう)</sup> みかん、<sup>(バナナ)</sup> パイナップル</p>
<p>イラスト</p>	<p>上</p> <p>横</p> <p>キウイ フルーツ</p> <p>パイナップル</p> <p>みかん</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! アレルギーの人でも食べられるようにフルーツをかえたりする。 フルーツは一口で食べられるように切る。</p>

タイトル	サラダサンドウィッチ
使用食材	キャベツ、サラダチキン、にんじん、きゅうり、トマト
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 味付けは、マヨネーズとしょう油、ちまみドレッシング。 パンをカリカリにするために作る前にパンをやく。



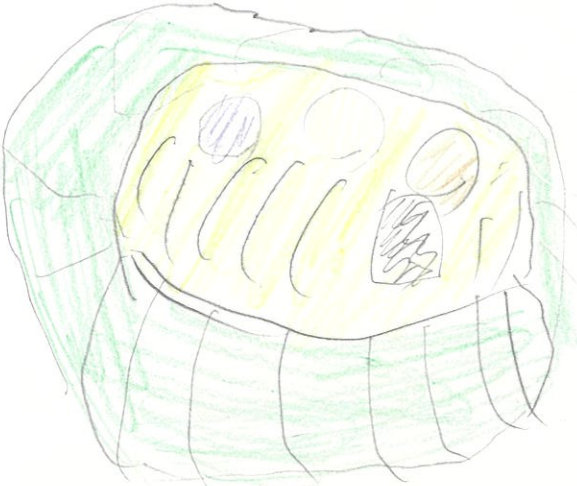
<b>タイトル</b>	キウイ・ブドウ パンケーキ
<b>使用食材</b>	パンケーキ、生クリーム、メープルシロップ、キウイ、ブドウ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>西東京市のブドウとキウイを使ったパンケーキです。          さんぽ味のあるキウイとメープルシロップ、生クリームの甘さが          とても合います。</p>

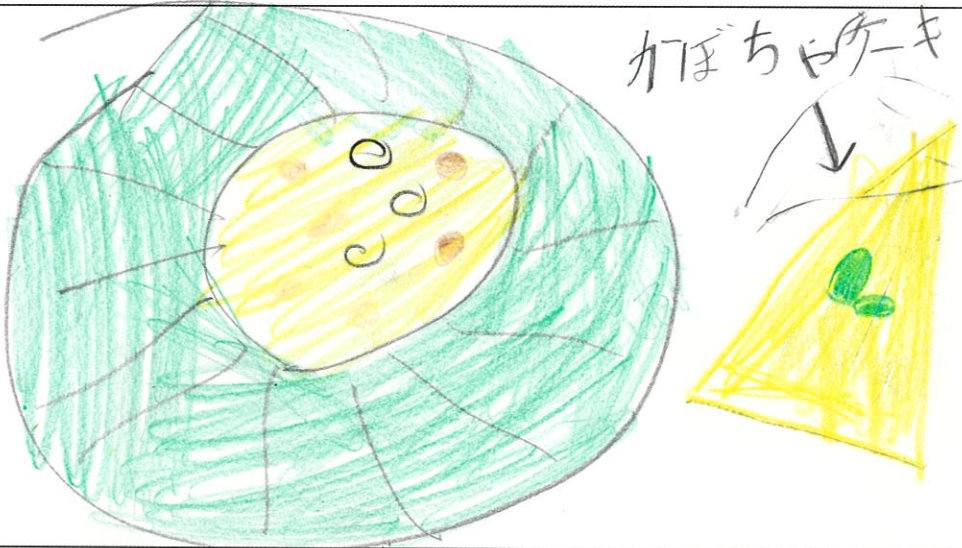
タイトル	西東京シャキシャキサラダ
使用食材	はくさい、だいこん、キャベツ、レタス、ブロッコリー。
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! シーザーのドレッシングにする。 3cmくらいにきって、シャキシャキするようにする。



<b>タイトル</b>	ごまかおるエコやさいた。ぷりスープ	
<b>使用食材</b>	だいこん、キャベツ、ねぎ、ごま	しょうりょう ショウタン、ごま油
<b>イラスト</b>		
<b>コメント</b>	<p>           ※味付けなども書いてね!            だいこんのがわを、あつくきて、千きりにした。            キャベツのしんは、スライスする。            ねぎの、青い所はごまかきさんだ。            すべて、のこさず入れた。         </p> <div data-bbox="1197 856 1500 1108" style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">           これぞ  <b>エコ</b> </div>	

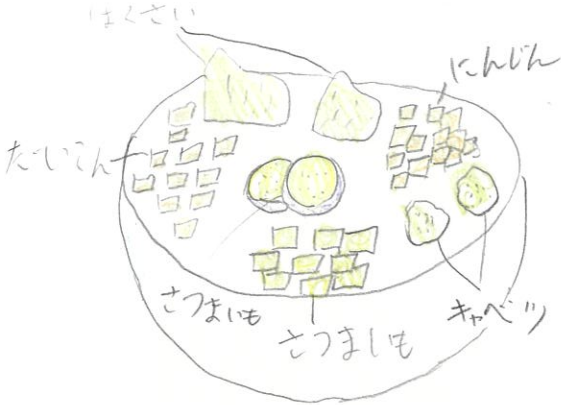
タイトル	かぼ"ちやとにんじん"と"ぶ"ろ、ネストロネ
使用食材	トマト、にんじん、かぼ"ちや
イラスト	<p>かぼ"ちや</p> <p>にんじん</p> <p>トマト</p> <p>トマトの ネストロネ</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・なるべくどの具さ"いも大きく切る。</li> <li>・ちょっと甘めの味付けにする</li> </ul>



タイトル	かぼちゃ皿!? 西東京のかぼちゃカレー
使用食材	かぼちゃ・たまねぎ・じゃがいも・牛肉
イラスト	 <p data-bbox="1050 303 1497 425">タイトル <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">しよ</span> ミントの葉 かぼちやケーキ いぼちや</p>
コメント	<p data-bbox="272 849 576 876">※味付けなども書いてね!</p> <p data-bbox="272 876 1098 955">かぼちやの中をくりぬいてお皿にする</p> <p data-bbox="272 955 858 1018">かぼちやをルのかわりにする</p>

<p>タイトル</p>	<p>かぼちゃ皿!? 西東京市のカレー</p>
<p>使用食材</p>	<p>かぼちゃ・おろし芋・じゃがいも・玉ねぎ・牛肉</p>
<p>イラスト</p>	 <p>かぼちゃのみ</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! かぼちゃのなをくりぬいておろしにする。かぼちゃをルーにする。</p>

<p>タイトル</p>	<p>かぼちゃ!? 西東京産里芋菜カレー、カボチャケーキ</p>	
<p>使用食材</p>	<p>かぼちゃ、里芋、じゃがいも、玉ねぎ、牛肉 (いちご、抹茶、クリーム、カボチャ)</p>	
<p>イラスト</p>		
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! かぼちゃの中をくりぬいてお皿にするところかみかゆか かぼちゃをルーのかわりにする。かぼちゃを四半にしているから、かぼちゃの風味 がする。青山はるま川にさきこたろさんと考えました。</p>	


タイトル	野菜たっぷりサラダ
使用食材	キャベツ、大根、にんじん、はくさい、さつまいも
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 野菜をこまかく切る。(ちぎってもいい) 温めてもつめたくてもいい。



<b>タイトル</b>	シュワシュワサイダーフルーツポンチ	
<b>使用食材</b>	フルーツかん、サイダー、シロップ（水、砂糖とう）	
<b>イラスト</b>		<p>＜作り方＞          まずお皿にフルーツかんを入れてまん中におき、ペットボトルをおき、そのペットボトルにたんぱく水を入れる。（この時たんぱく水を少なくして、たんぱくが少なくなるとOK!）そして、ラムネを入れる。→シュワシュワとなる。お皿にこぼれる。→冷やす。</p>
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ フルーツをたくさん用意する。フルーツを小さくカットする。水と砂糖とうをまぜたものか、かんづめのシロップを使う。サイダーを使ってOK!	




<b>タイトル</b>	しゅんのくだものごろごろケーキ
<b>使用食材</b>	たまご、小麦こ、牛乳、ブルーベリー、キウイ、いちご、ホイップ クリーム、ブルーベリージャム
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! ブルーベリーの口味がきえないようにキウイを大きく きくきらないようにする。

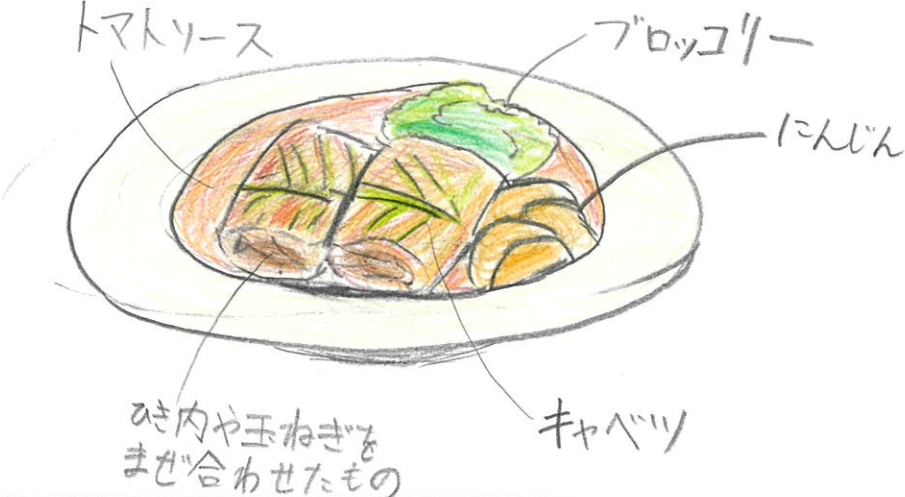
<p>タイトル</p>	<p>西東京市フルーツぎょうざ</p>
<p>使用食材</p>	<p>オウゴン、バナナ、ポロポロ、ツインマスカット、ギョウザの皮(市販)、みかん</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!          フルーツをたくさん使った、フルーツぎょうざです。          フルーツはさまざまに切る。</p>




<p>タイトル</p>	<p>野菜ピザ</p>
<p>使用食材</p>	<p>玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー、じゃがいも</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! 西東京市の野菜を使う。 味付けはマヨネーズ。</p>

<p>タイトル</p>	<p>さつまいもとかぼちゃの豆乳グラタン</p>
<p>使用食材</p>	<p>さつまいも かぼちゃ チーズ ブロッコリー きのこ しめじ 豆乳</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 → コンソメ コショウ  やさしさを一ロブリ少し小さくさつまいもを</p>

タイトル	みかんキウイゼリー
使用食材	みかん、キウイ、スノーアイス
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! みかん100%のゼリーの中にキウイを8分の1にしたキウイを5つ入れる。最後にスノーアイスをおいてかんせい。 あまずっばい! 口めざしてます。

<b>タイトル</b>	西東京野菜トマトロールキャベツ
<b>使用食材</b>	キャベツ、ぶたひき肉、しおこしょう、玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー、 トマト缶、コンソメキューブ、
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! トマトソースに、コンソメキューブを入れる。 まわりに、西東京市の野菜を使う。




<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>キャベツにんじんブロッコリー</p>
<p>イラスト</p>	<p>ごまだれ</p> 
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! ごまだれでサラダの味をつける。</p>




<b>タイトル</b>	西東京おやつピザ
<b>使用食材</b>	キウフルーツ、カボチャ、美味しいもの、マスカット、はちみつ、ピザの生地、チーズ、ブルーベリー
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! いろいろ美味しいものがあっておいしいです




タイトル	西東京野菜ゴロゴロスパゲティ
使用食材	パプリカ、キャベツ、トマト、ほうれん草、チーズ、メン
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! しょうが




タイトル	ポカポカコンソメスープ。
使用食材	にんじん、ホウレンソウ、ベーコン、キャベツ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 味付けは、コンソメで、冬でも夏でも体がポカポカするような美味しいスープ。


タイトル	西東京野菜ブリッツ
使用食材	にんじん、ほうれんそう、かぼちゃ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 食かんは、外はかり、中はほくほく、それぞれの野菜の良さがつまります。

タイトル	ゴロゴロポテトサラダ いちごゼリー
使用食材	さつまいも、とうもろこし、きゅうり、にんじん、キャベツ、いちご
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! さつまいものあまさをたす!あまの味 きゅうりとにんじんと、とうもろこしを使ってみました。

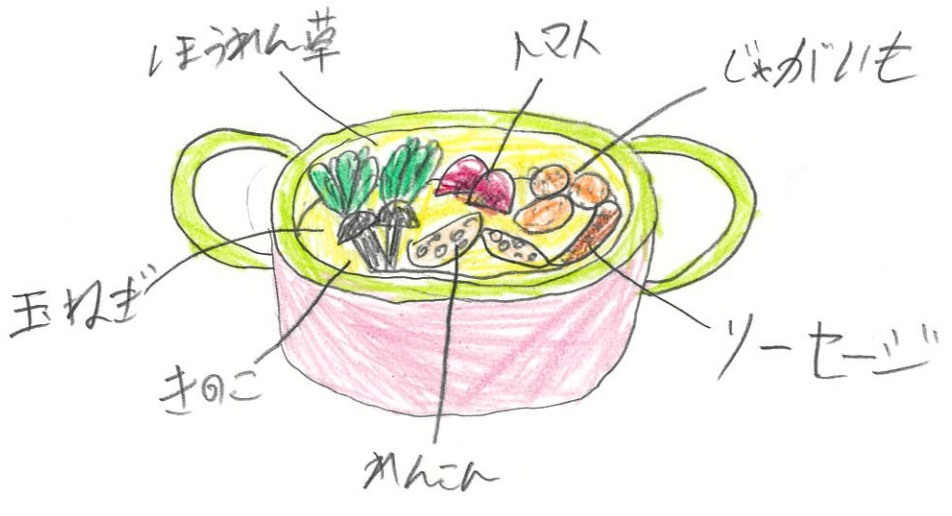
<b>タイトル</b>	ぶすなべ
<b>使用食材</b>	ぶす、はくさい、にんじん、さつまいも、たいまん、ソーセージ、ふたにくのうきりえのきまつたけ、 うどん
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! なべには、うどんがおすすめ。 にんじんは、うきりに



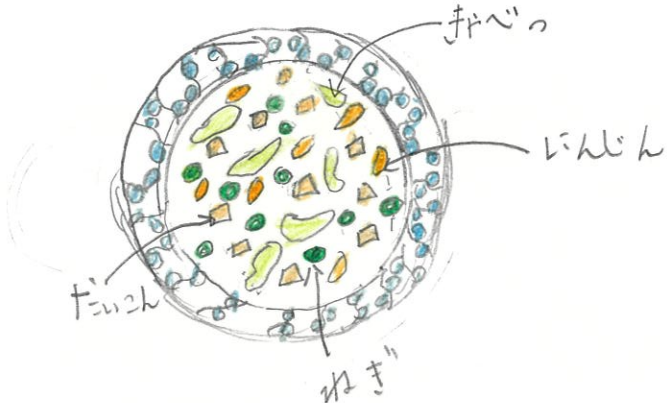
タイトル	やさいとゆずのさっぱりうどん
使用食材	たこいこん、ゆず、にんじん
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 味はゆずの風味でさっぱりした味付け。たこいこんとにんじんを多めにっかう。

<b>タイトル</b>	最強のオムレツ
<b>使用食材</b>	マグパン、キジ、マトソース、キッシュ、チーズ、塩
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ たぶんおいしいとおもいます。

<b>タイトル</b>	西東京スペシャル野菜ピザ
<b>使用食材</b>	チーズ、トマト、ベーコン、ほうれんそう、だいこん、目玉焼き
<b>イラスト</b>	 <p>         ほうれんそう          だいこん          トマト          目玉焼き          チーズ       </p>
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! コショウをかけてみたり、からしをかけた たりするとおいしいかも。

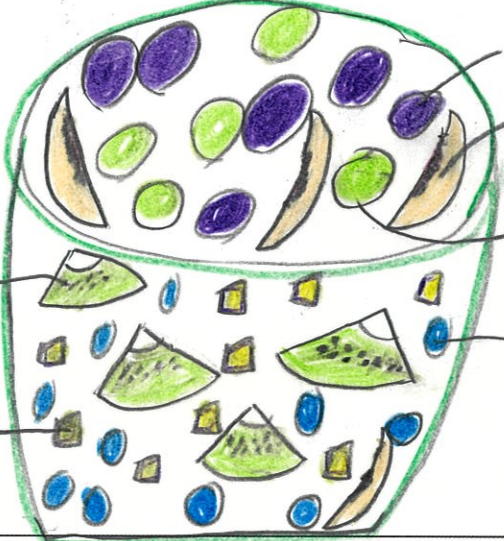
<p>タイトル</p>	<p>西東京ポカポカやさい</p>
<p>使用食材</p>	<p>ほうれん草, じゃがいも, トマト, きのこ, かんこんソーセージ 玉ねぎ</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! やさいをたくさんつかう。 口の中があたたかくなる。 ほうれん草をゆでるに!</p>



<b>タイトル</b>	西東京野菜三二三ニサラダ <sup>①</sup>
<b>使用食材</b>	きゃべつ、いんじん、だいこん、ねぎ <sup>②</sup>
<b>イラスト</b>	<p>(サラダ)</p> 
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>みんながたべやすいようにちいさくまっています。</p>


タイトル	フルーツタルト
使用食材	キウイ、ブルーベリー、オレンジ、イチゴ、パイナップル
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 西東京のフルーツをいれる。 みかみを多くしてあまみをたした。

<b>タイトル</b>	西東京野菜たっぷりカレー
<b>使用食材</b>	・にんじん・じゃがいも・かぼちゃ・ひき肉・カレー・米・モッツァレラチーズ ・チョコレート
<b>イラスト</b>	<p>         The illustration shows a bowl of curry with various ingredients labeled with arrows:         <ul style="list-style-type: none"> <li>モッツァレラチーズ (Mozzarella cheese) - two yellow circles on top.</li> <li>米 (Rice) - a small cluster of white dots on the right side of the bowl.</li> <li>にんじん (Carrot) - a small orange shape on the left side.</li> <li>じゃがいも (Potato) - a small brown shape at the bottom left.</li> <li>かぼちゃ (Pumpkin) - a small orange shape at the bottom center.</li> <li>ひき肉(肉) (Ground meat) - a small brown shape at the bottom right.</li> </ul> </p>
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! かくし味にチョコレートを入れます。米はげんまいでも白米どちらでもいいです。あまろ。小さい子でも食べられるようにモッツァレラチーズ以外小さくする。(くざい)

タイトル	西東京フルーツたまりせりー
使用食材	さつまいも、ぶどう、キウイフルーツ、もも、ブルーベリー
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>さつまいもを小さく切る ももとキウイは大きめに切る</p>



<b>タイトル</b>	西東京 フルーツ ごろごろパフェ
<b>使用食材</b>	サツマイモ、梨、ぶどう、キウイフルーツ、イチゴ、ホイップクリーム、チョコ、さくらんぼ
<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>味はあまくなる。</p> <p>できるだけフルーツをたくさんつけて、サツマイモは大きめに切る</p>

タイトル	西東京 しろはのフルーツオッサマイモパエ
使用食材	ブドウ、シャインマスカット、サツマイモ、キウイ。
イラスト	 <p>ブドウ キウイ サツマイモ シャインマスカット サツマイモシロップ キウイ シャインマスカットクリーム</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>へんな色あんだけど、味はすっぴん で、あまくて、食べたときすっぴんになったあとにあまく なったりしてとてもくせになる味です。</p>

なったりしてとてもくせになる味です。






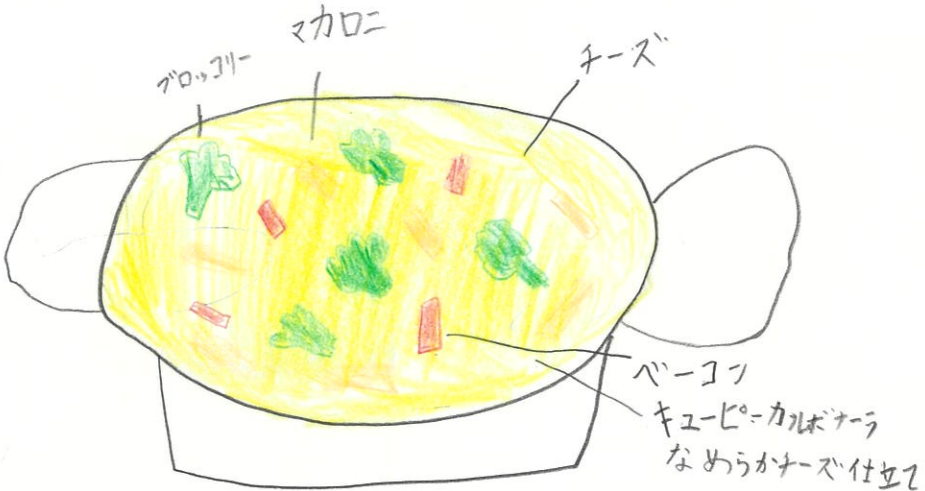
タイトル	西東京カボチャケーキ
使用食材	生クリーム、チョコ、カボチャ、スポンジケーキ
イラスト	<p>生クリーム</p> <p>チョコ ホイップ</p> <p>カボチャクリーム</p> <p>カボチャ</p> <p>スポンジケーキ (カボチャ)</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>クリーミーさとコクを追求したきゅうきんの一品</p>




タイトル	西東京しょうゆラーメン
使用食材	めん、白菜、のり、たまご、ごもく
イラスト	<p>たまご 白菜 のり</p> <p>しょうゆ</p> <p>ごもく</p> <p>オレンジジュース</p> <p>餃子</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>西東京市の白菜を使った世界にない      伝説のラーメン飲み物はオレンジ</p>

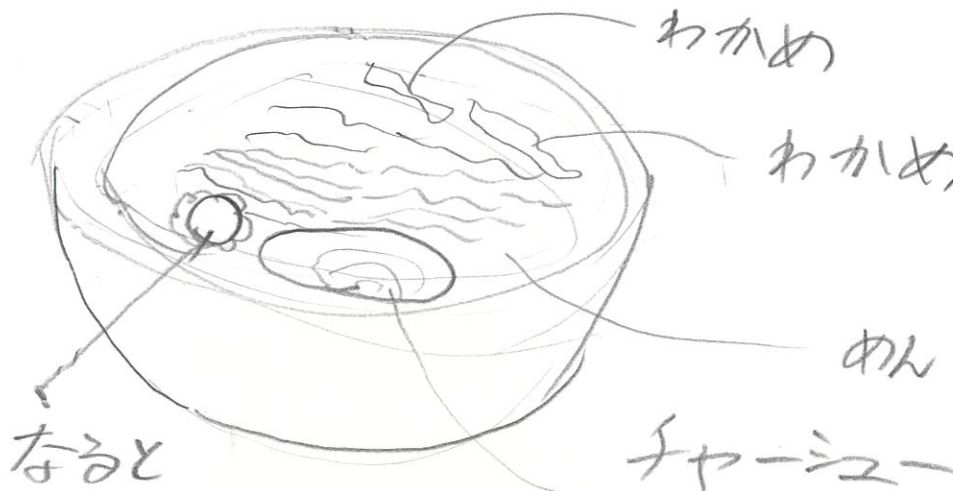
<p>タイトル</p>	<p>ねぎのいいは、いなか、は、いなか</p>
<p>使用食材</p>	<p>ねぎ、はげい、ぶたく、にんじん、めん</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!      味はコイめにんじんはぶわつくする      めんはいはい      はげいは、あうぎりねぎも</p>

タイトル	みんなのフルーツヨーグルト
使用食材	みかん、ヨーグルト、ブルーベリー
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>秋や冬の果物を使いました。みんなが好きそうなものを えらびました。</p> <p>小さく切ってたべやすくするのが特ちょうです。</p>

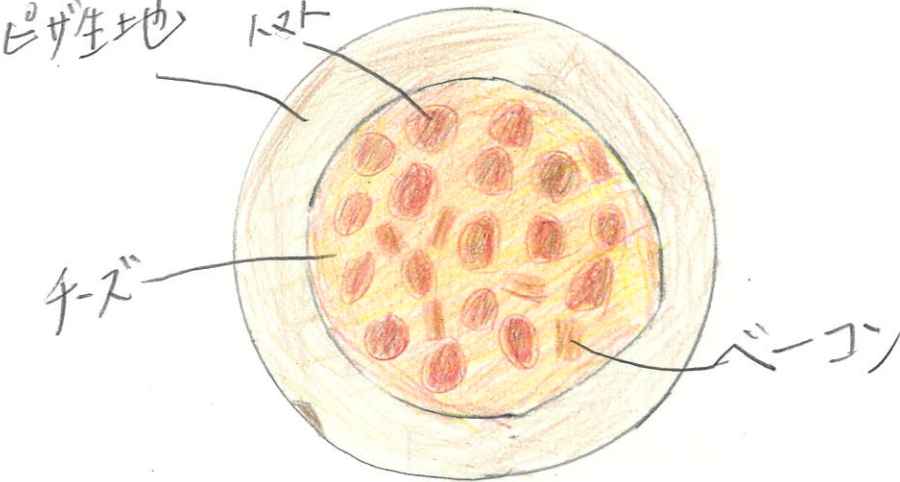
<b>タイトル</b>	<b>最強 グラタン</b>
<b>使用食材</b>	マカロニ、ブロッコリー、ベーコン、ピザ用チーズ、塩、キューピーカルボナーラなめらかチーズ仕立て 玉ねぎ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! 塩は適量な量 オーブントースターの加熱時間は、様子を見調節してください。



タイトル	西東京 さつまいもケーキ
使用食材	サツマイモ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ このみで味つけOK！ 生クリーム、つぶつぶとチョコ、コリートとカコヒと、はよにのんでほしいです。

<p>タイトル</p>	<p>西東京 7373 しょうゆラーメン</p>
<p>使用食材</p>	<p>わかめ、めん、チャーシュー</p>
<p>イラスト</p>	 <p>わかめ</p> <p>わかめ</p> <p>めん</p> <p>チャーシュー</p> <p>なるど</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>おまじょおして食いやすく小さな、お子さんでも食いやすいラーメンです。</p>

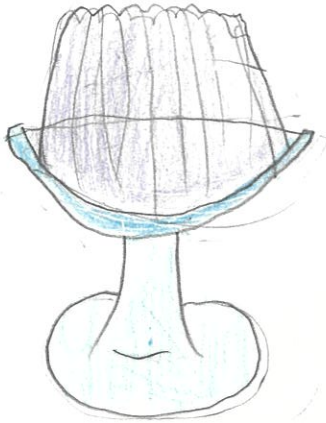
<p>タイトル</p>	<p>自分だけの最高ナッベ</p>
<p>使用食材</p>	<p>玉ねぎ、ウィンナー、レタス、肉、うどん</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！  カラフルでいっぱいでもおいしい所だ〜！！(ジュース付き)  あま〜と、少〜しだけから〜、特性のポンスマンを付けると  最高ナッベのびきりがりや！！</p>


タイトル	ピザ
使用食材	ピザ生地、トマト、チーズ、ベーコン
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! しょうがの味




<p>タイトル</p>	<p>秋のフルーツヨーグルト</p>
<p>使用食材</p>	<p>ヨーグルト、ブルーベリー、キウイフルーツ、梨、ヨーグルト</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!          たくさん西東京市の秋のフルーツをいただけるヨーグルトはあまめい。</p>

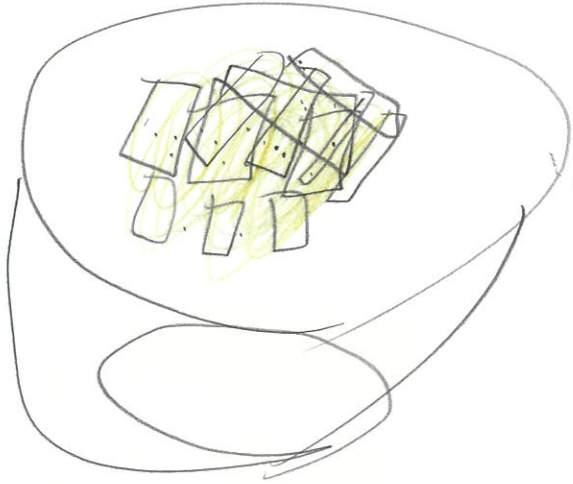
フルーツ

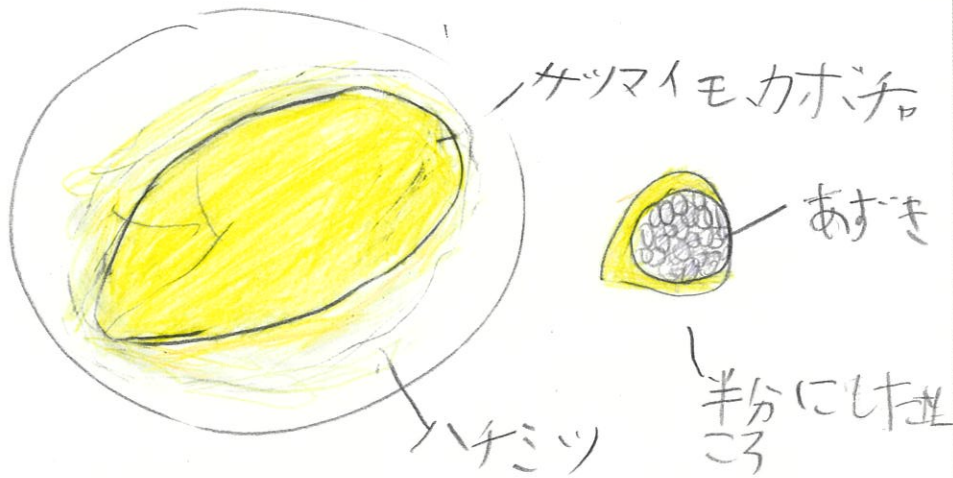
<b>タイトル</b>	ぶどうゼリー
<b>使用食材</b>	ぶどう、米粉ゼラチン、水、ぶどうジュース グラニュー、ミント
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! ・ぶどうのしゅるいはきょうぼうです。 ・サイズは中くらいです。

<b>タイトル</b>	西東京野菜たっぷりスープ
<b>使用食材</b>	トマト、玉ねぎ、じゃがいも、ソーセージ、にんじん
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ 1つ1つの野菜を大きくきる。 おいしいお里野菜をつかう。

<b>タイトル</b>	西東京野菜 1つ1つが1つ1つ分一めん
<b>使用食材</b>	もやし ちか かつら しいたけ しいたけ ナツメ ソーセージ ねぎ 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! (3) 2つをかつている



タイトル	さつまいものきんぴら
使用食材	さつまいも、黒ごま、カラダ、油、さとう、しょうゆ、酒、ごま油
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 旬のさつまいもをつかって、それを美味しく


<p>タイトル</p>	<p>秋のスイートポテト</p>
<p>使用食材</p>	<p>サツマイモ、ハチミツ、カボチャ、あずき</p>
<p>イラスト</p>	 <p>サツマイモカボチャ</p> <p>あずき</p> <p>ハチミツ</p> <p>半分に切った</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! ハチミツは中にぬってもいいです。あずきをいもあんにも てもよいです。</p>

<p>タイトル</p>	<p>西東京 パンプキンケーキ</p>
<p>使用食材</p>	<p>かぼちが、さつまいも、牛乳、卵、砂糖。</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! ふんわりした食感にして、さつまいものごろごろ感を引き出す。 いきるだけ味はかぼちとさつまいもの生の味を出す。</p>

<b>タイトル</b>	秋の宝石をつめこんだパンケーキ
<b>使用食材</b>	パンケーキ粉 卵 砂糖 ・はちみつ(シロップ) ・たまご じゃがいも ・さとう ・ごま クリーム ・牛乳
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! 味付けは、はちのりあまの味




<p>タイトル</p>	<p>西東京野菜たっぷりうどん</p>
<p>使用食材</p>	<p>人参、かぼ'ち'や、白菜、大根、しいたけ、ぶた肉 みそ、出汁、うどん、長ねぎ、油あげ</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! 西東京の野菜を使って、大きめに切る みその味で、おみそ汁のように食べられると思います。</p>

<p>タイトル</p>	<p>ゆずの風口米のゆずがさいせうだ</p>
<p>使用食材</p>	<p>ほうれんそう、いんげん、きかべつ、だいこん、ゆず</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!          朱火に向の食料汁をたくさん使う。          ゆずの風口米を少し弱くする</p>


<b>タイトル</b>	くまちゃんサラダ
<b>使用食材</b>	キウイ、トレピス、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん
<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>たまねぎドレッシングです。 野菜をできるだけ入れてる。</p>

<b>タイトル</b>	西東京野菜たぷりはるさめスープ
<b>使用食材</b>	はくさい、にんじん、玉ねぎ、ベーコン、はるさめ
<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>野菜がメインなので野菜を大きく切る。 とりがらスープ。</p> <p>はるさめは細め。</p>



<b>タイトル</b>	西東京野菜かぼち丸ごとスープ
<b>使用食材</b>	かぼち(丸ごと)、 <sup>☆</sup> たまねぎのみじん切り、 <sup>☆</sup> ベーコン、 <sup>☆</sup> パセリのみじん切り
<b>イラスト</b>	 <p>パセリのみじん切り</p> <p>スープの中に☆が入っています。</p> <p>かぼち</p>
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>味付けは、顆粒コンソメです。こしょうをのせてもいいです。パロウーンにひらたりなスープです。</p>

<p>タイトル</p>	<p>ヒリ肉と冬野菜のクリームシチュー</p>
<p>使用食材</p>	<p>ヒリ肉、にんじん、かぼち、ブロッコリー、じゃがいも、(レ)</p>
<p>イラスト</p>	<p>ヒリ肉 にんじん かぼち ブロッコリー じゃがいも</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! 野菜タダでクリームがおいしい。</p>

<p>タイトル</p>	<p>野菜たくさんカボチャスープ</p>
<p>使用食材</p>	<p>かぼちゃ にんじん さつまいも じゃがいも</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!          ブラックペッパーなどを加える          ニンジンやさつまいもは四角く切る</p>



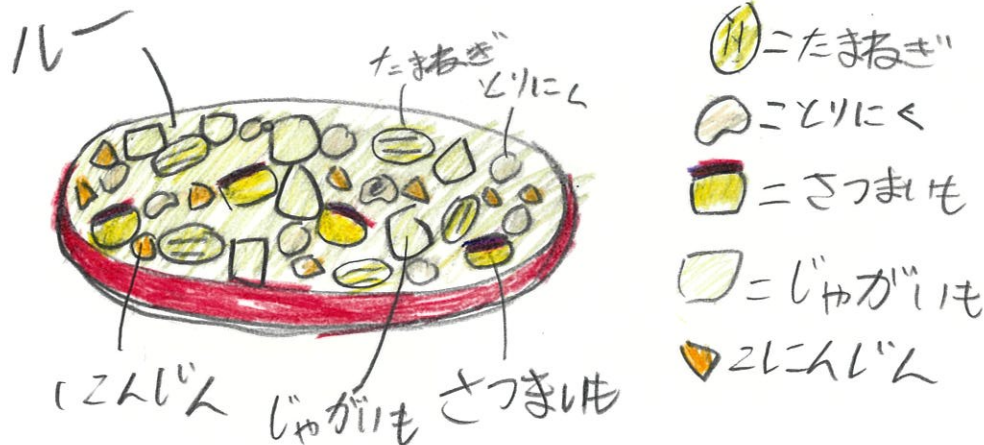
タイトル

西東京 さつまいもモチチュースープ

使用食材

じゃがいもにんじん さつまいも たまねぎ ツチュー(ルー)とりにく

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!


さつまいもはあまく、ルーは、こくのあるルーで!

じゃがいもはさつまいももあるから、さしすくすくなくも



<p>タイトル</p>	<p>秋冬野菜ほくほくスープ</p>
<p>使用食材</p>	<p>キャベツ、かぼちか、ゆずの皮、大根、じゃがいも、にんじん、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!      秋冬野菜をたっぷり使った、少しゆずの香りがする秋と冬にぴったりのスープです。コンソメ味です。</p>

タイトル	西東京ホットスーフ	
使用食材	にんじん、キャベツ、大根、じゃがいも	
イラスト		
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>コンソメの味にして作る  にんじんを大きく切る  とり肉はすくなめ</p>	<p>じゃがいもがやわらかく  素でいぼらの味をた  のはためコンソメ  はすくす</p>

タイトル	西東京市のスパゲッティ
使用食材	パスタ・ブロッコリー・ほうれん草・大根
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 真ん中に野菜をのける。 野菜をたくさんをのける。



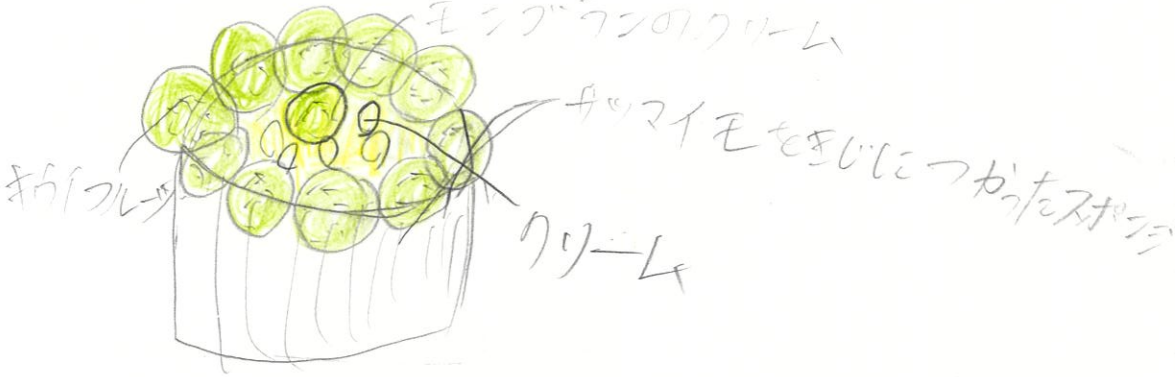
<p>タイトル</p>	<p>西東京野菜 めっ <del>〜の〜</del> 新入梅なべ</p>
<p>使用食材</p>	<p>大根、ブロッコリー、はくさい、にんじん、ゆず、ねぎ、ふた肉</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！      トッピングにゆずを入れたらいいと思う      大根のしょかんを味あえるようにあつぎり      豆乳なべのうま味にすればいいと思う</p>



タイトル	さつまいもカレー
使用食材	さつまいも、じゃがいも、にんじん、りんご(かきあげ)
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、じゃがいもをせき切りにする。さつまいもをすくって木で切る。じゃがいもを煮るとちいさくする。りんごをちいさくする。</p>


※たべすぎるとおなかがいっぱいになるよ！

<b>タイトル</b>	西東京、里芋、菜、たくあん、パスタ
<b>使用食材</b>	はくさい、にんじん、たかのこめ、ソーセージ、肉、パスタ、にんじく、 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！ じゃがいも、たかのこめ、ソーセージ、肉、パスタ、にんじく、 はくさい、たかのこめ、じゃがいも

<b>タイトル</b>	キウイフルーツのホイケーキ
<b>使用食材</b>	クリーム、キウイフルーツ、モロシアンクリーム、サツメ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! 大きいホールケーキが外売されたやつ あまめにする

<b>タイトル</b>	西東京やさいたっふるりトースト <span style="float: right;">秋のフルーツポンチ</span>	
<b>使用食材</b>	さつまいも、たまねぎ、にんじん、パン	キウイ、なし、ぶどう、オレンジジュース
<b>イラスト</b>		
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>オーロラソースをぬる! できるだけかわごとし!</p> <p>かわむく! しるはあまかき (て) されはかじりたもしくは オレンジジュースとしる</p>	




<b>タイトル</b>	西東京フルーツタルト
<b>使用食材</b>	リンゴ、みかん、なし、ぶどう、マスオット、バナナ、 ギョウイ、フルーツ、生クリーム、タルト
<b>イラスト</b>	 <p>お皿</p> <p>まわりにはフルーツをあく</p> <p>マスオット</p> <p>クリーム</p> <p>バナナ</p>
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! クリームでフルーツをくっつける(ぶつうのクリーム) フルーツをたくさん使う。


<b>タイトル</b>	西東京野菜とんじり
<b>使用食材</b>	キャベツ、ほくさい、わかめ、とうふ、 にんじん、たまねぎ、ねぎ、ふたにく、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! みそは たろふり、軽くさすめ↓にきつ て、おさいの味をたした、からおさいあつかり

<b>タイトル</b>	やさいをたくさんつけた秋冬スープ
<b>使用食材</b>	はくさい、にんじん、ほうれんそう、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！ 秋、冬のやさいをたくさんつけたスープけんこで びみんながたべやすい大皿に盛ってココロス ープを入れて完成！

タイトル	秋・冬の、色い、ぱい、ごろごろグラタン
使用食材	・ブロッコリー・ニンジン・白菜・サツマイモ・ダイコン・キャベツ 菜・シシトウ・ゆず・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>西東京市柳原<sup>ミサ</sup>とたくさん<sup>なる</sup>なる  ・ゆずを少し入れる・ダイコン、ニンジン、キャベツは<sup>大</sup>  ぎくちる・ブロッコリーはそのま<sup>ま</sup>ま水<sup>を</sup>水<sup>を</sup>  白菜キャベツは、大きめに</p>



タイトル	ほく、せぐ、さつまいももろ。サ"
使用食材	きつまいも、お肉、(お肉のうす切り)
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>さとうや(少し) ソースも使ってみる。</p>


タイトル	西東京 タマゴうどん
使用食材	タマゴ、うどんめん、キャベツ、ねぎ、
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>口味付しまつゆたれナ</p> <p>つゆ 小さじケシイ  ねぎ 手でつかんだもの  めん 1はく  キャベツ 千切にしたもの</p>

タイトル	西東京めぐみちゃんおにぎり
使用食材	ごぼう、さつまいも、かぼち、キャベツ、米
イラスト	<p>     ■ ... ごぼう      ● ... さつまいも      ● ... かぼち      (みたけ)      (キャベツ)   </p>
コメント	※味付けなども書いてね! キャベツはツキキッパキ たくさん野菜をっから

タイトル	かぼちゃとさつまいもの秋の最強サラダ
使用食材	ミックスナッツ リーフレタス(キャベツで代用) かぼちゃ さつまいも ベーコンスライス
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>サツマイモはだんねつうきで600m2分 全部大きめに切る。</p>



タイトル	薬物野菜のサラダ(お天ぷら)
使用食材	にんじん、ブロッコリー、じゃがいも、小松菜、キャベツ、白菜
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>メインは薬物野菜 ブロッコリーとキャベツを多めに使う。 (特にキャベツ)にんじんは赤っぽいものを使う。</p>

<p>タイトル</p>	<p>西東京かぼちやカレー</p>
<p>使用食材</p>	<p>にんじん、かぼちや、玉ねぎ、じゃがいも</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! 西東京市の野菜をたくさん使う。 あまい口味つけになっている。</p>


タイトル	めぐみちゃんロールキャベツ
使用食材	キャベツ、ブロッコリー、ひき肉、にんじん、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>少し大きめの皿に、これらのやさしいをたくさん入れる。さつまいも、にんじんは大きくなる。ブロッコリーは小さく切る。やさしいにスープをかける。</p>




<b>タイトル</b>	1 西東京 いろいろ ころころ トースト!
<b>使用食材</b>	・焼きいも ・やきいもをつぶしたやつ ・じゃがいも ・かぼちや ・はちみつ ベース
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! ちょっとあまいにがいのかきらいでも、いっぱいだべり いもがいっぱいはいるよ!



タイトル	アスパラガスのおいしおをチーズのうまみ
使用食材	アスパラガス、おいしお、チーズ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! アスパラガスをおいしおをまきまあるし、お をいれて、チーズをうまから好味なけりてや。

タイトル	西東京具才撮写会カレーtoast
使用食材	玉ねぎ ジャガイモ にんじん ソーセージ <small>うけ</small>
イラスト	 <p>米</p> <p>玉ねぎ</p> <p>ジャガイモ</p> <p>にんじん</p> <p>ソーセージ</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>玉ねぎ長めソーセージちいさくにんじん スライス ジャガイモ大きめあまくち</p>


タイトル	さつまいもカップケーキ
使用食材	さつまいも、ごま、小麦牛乳、むしぼん
イラスト	 <p>ごま</p> <p>さつまいもチップス</p> <p>ブロックさつまいも</p> <p>むしぼん (さつまいも)</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>あまさをなるべくひかえた、カップ ケーキです。あきをあいわえるケーキです。</p>




<p>タイトル</p>	<p>ホクホクグラタン</p>
<p>使用食材</p>	<p>さつまいも、かぼちゃ、ソーセージ、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!  さつまいもと かぼちゃはホクホクにする。  チーズはたっぷりかける  さつまいもや かぼちゃはコロコロする</p>




<b>タイトル</b>	Happy Halloween! かぼちゃとさつまいもたっぴりモンブラン
<b>使用食材</b>	タルト着地、かぼちゃ、さつまいも、チョコ、クッキー
<b>イラスト</b>	<p>         おばけ型のさつまいもクッキー          ぼうし型の(魔女) (さつまいもクッキー)          さつまいもモンブラン          かぼちゃモンブラン          チョコ (ねこ耳)          チョコ (目と口)          チョコ          タルト          タルト       </p>
<b>コメント</b>	<p>         ※味付けなども書いてね!          さつまいもとかぼちゃ本来の甘さがひきたつように、甘さをひかえめにする。          西東京市のさつまいもやかぼちゃをたくさん使う。       </p>

<b>タイトル</b>	秋冬野菜と肉だんごのクリーム煮
<b>使用食材</b>	さつまいも、かぼちゃ、パセリ、肉だんご
<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>生クリームとバターでめうこうにする。          さつまいもとかぼちゃのホクホク感を生かすため、          さつまいもとかぼちゃをたくさん入れる。</p>


<b>タイトル</b>	しゃんの野菜生春巻き!
<b>使用食材</b>	さつまいも、きゅうり、きゅうり、にんじん、だいこん、ライスペーパー、 みかん、りんご、レモン
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! しゃんのやさいをつかった生春巻きにしました。 どうしてかというといろいろなやさいとかをいっしょにつめたらおいしいな るかなとおもったからです。 味つけはいろいろなやさいをつかってつくったのでおいしいです!

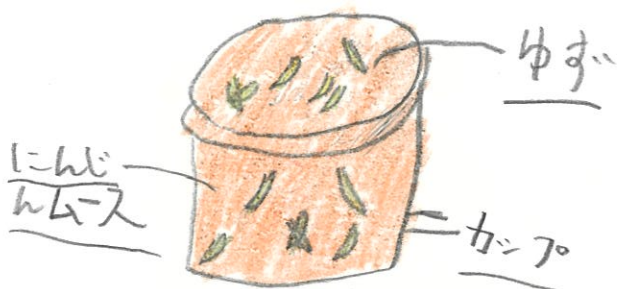
タイトル	野菜たっぷりカレーライス
使用食材	にんじん、さつまいも、じゃがいも、ブロッコリー、牛肉、白米
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 子どもでも食べやすいように、小さめに切る。 あま口にする。




<b>タイトル</b>	マーホーナス
<b>使用食材</b>	ひき肉・ナス・長ネギ・ピーマン・にんにく(みじんぎり)・ しょうが・とうばん・じゃん・しょうゆ・さとう
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! このりょうりはほんとにおいしいのでぜひ つくって食べてみてください。

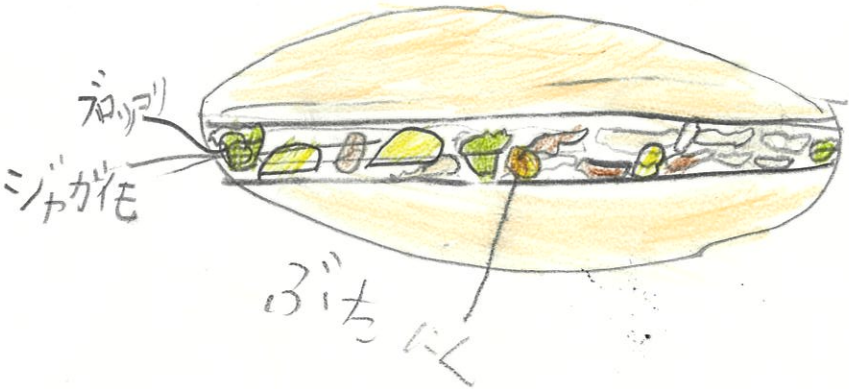
<b>タイトル</b>	みんな大すきやさいうどん
<b>使用食材</b>	うどんめん・はくさい・にんじん・かぶ・だいこん・さつまいも
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! みんながたっくさん食べれるようにしてください! 味付けは、これをつくる人がきめていいです!

<b>タイトル</b>	やさいたっぷりしおラーメン
<b>使用食材</b>	もやし、キャベツ、きゅうり、じゃがいも(たまご)
<b>イラスト</b>	 <p>         (まんなかにたまご)       </p>
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! ほぺたがおちるほどおいしいラーメン。 1つ1つの具ざいをこまかくセカって 食べやすいように


<b>タイトル</b>	にんじんと、ゆずのムース、さくさく
<b>使用食材</b>	にんじん、ゆず、玉子の白み、ゼラチン、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! ゆずは、かあと、みりょうほう入れる → 小、さくカットする。 すこしあまくする



<p>タイトル</p>	<p>さつまいもとだいこんとにんじんのスープ</p>
<p>使用食材</p>	<p>さつまいも、にんじん、だいこん</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!      味付けは、コンソメスープのもと。      いろいろとりにしたいから、いろいろ      ぐさぎさを、いれる。</p>

<b>タイトル</b>	ぱんはしよがかりかにぱん
<b>使用食材</b>	シヤガイモ、ルズ、ぱんに、ブロッコリー
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ 西東京のにくぱんをっかておいしいにする ぱんがおいしいようにするべく小さめに

<b>タイトル</b>	西東京市とくせいカレーライス
<b>使用食材</b>	・合いびき肉・さつまいも・だいこん・かぼちゃ ・にんじん・キウイフルーツ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! ・かくし口味にキウイフルーツをいれて甘みをくわえた。・やさしいをみじんぎりにして食べやすくする。・小さくやおとほりが食べられるように甘くちにする。

<b>タイトル</b>	西 東京せさいサラダ スープ
<b>使用食材</b>	にんじん かぼち さつまいも ブロッコリー (ゆず) キヤベツ
<b>イラスト</b>	 <p>         キヤベツ          にんじん          ブロッコリー          さつまいも          かぼち          ゆず       </p>
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! しょうのあじつけ(スープ) スープはトマトのたねのところから取る





<p>タイトル</p>	<p>めんばりか 野菜マシマシ <small>にんにく かつお</small> みそラーメン</p>
<p>使用食材</p>	<p>めん <small>つゆ</small> 玉 <small>ねぎ</small> もやし <small>肉</small> ち <small>みそ</small> は <small>しょう</small> お <small>き</small> 玉 <small>ねぎ</small> の <small>か</small></p>
<p>イラスト</p>	<p>めん <small>ち</small> <small>玉</small> <small>ねぎ</small> <small>肉</small> <small>みそ</small> <small>しょう</small> <small>お</small> <small>き</small> <small>玉</small> <small>ねぎ</small> <small>の</small> <small>か</small></p> <p>めん <small>ち</small> <small>玉</small> <small>ねぎ</small> <small>肉</small> <small>みそ</small> <small>しょう</small> <small>お</small> <small>き</small> <small>玉</small> <small>ねぎ</small> <small>の</small> <small>か</small></p> <p>めん <small>ち</small> <small>玉</small> <small>ねぎ</small> <small>肉</small> <small>みそ</small> <small>しょう</small> <small>お</small> <small>き</small> <small>玉</small> <small>ねぎ</small> <small>の</small> <small>か</small></p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>西東京市の野菜をできるだけ使う。 みそのスープがめんにかからんで とてもおいしい味を引きだす。</p>

めんばりか 野菜マシマシ

