


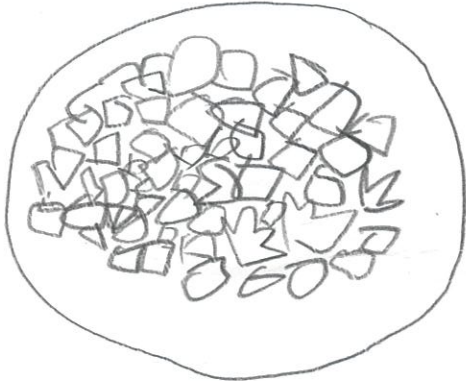
<p>タイトル</p>	<p>星のカレーライス</p>
<p>使用食材</p>	<p>星のにとじト、じゃがいも、ブロッコリー 米</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!          星のにとじトだとかあいくにブロッコリーを小さくしたら食べやすかったです。</p>

<b>タイトル</b>	西東京市の野菜カレー
<b>使用食材</b>	ブロッコリー、ミニトマト、じゃがいも、玉ねぎ、なす、ピーマン、ミニトマト、たまご、ブタ肉、カレー、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！ 野菜カレーすきな人にオススメし ます！！！！

<p>タイトル</p>	<p>王里想の里予菜いたぬ</p>
<p>使用食材</p>	<p>人参、さつまいも、キャベツ、ダイコン。</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!          しょうゆをきかせる。          さつまいもは、ゆでた後、油であげる。</p>

<b>タイトル</b>	カブとゆずのバター・パスタ	ゆずとキャベツのヌリネ
<b>使用食材</b>	ゆずのかわ・カブ・パスタ かぶのは・えのき	キャベツ・ゆず
<b>イラスト</b>		
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! <u>バターとしよるゆずをいれて</u> <u>かんせい</u>	<u>ほんすとめんつゆとオリーブ油を</u> <u>いれてかんせい</u>

タイトル	野さいとフルーツ・スムージー
使用食材	ホウレンソウ、りんご、キウイ、ヨーグルト
イラスト	 <p>※氷ものはかわってもいいです。</p>
コメント	※味付けなども書いてね！ 使うのは西東京市のもので、 <sup>(ホウレンソウ)</sup> 野さいよりくた <sup>た</sup> もの やヨーグルトの味をこくする。 おこし

<b>タイトル</b>	やさいのみじんぎりサラダ—
<b>使用食材</b>	キャベツ、にんじん、キュウリ、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！ みじんぎりにして、味は、こま <sup>つげ</sup> と「れ、しく」 みたいな味。


タイトル おやさいたっぷり☆おみそハンバーグカレー

使用食材 ハンバーググリーンピース、きんぴら、きゅうり、コーン、  
 インゲン<sup>フライド</sup>、トマト、きのこ、カレー、ごはん、じゃがいも、  
 未<sup>み</sup>み<sup>み</sup>




イラスト

コメント ※味付けなども書いてね!  
 じゃがいも、しょうゆ、しょう油いれる。  
 ゼミも、コトなのか、あつたりやきいをトべる<sup>た</sup>らう<sup>よ</sup>  
 みたぬもしい、ちぎは<sup>い</sup>めるかんじ。


<b>タイトル</b>	西東京野菜えいようあましょっぱちゅぷ
<b>使用食材</b>	かぼちあ・さつまいも・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！ 西東京ののがさいで"あいがっを"つくりELCは、 がさいもっかうのがえいようもでますにんじんは、 がこしまくはめそのほうがあまさがいい！！



<p>タイトル</p>	<p>和火のやさいのチップス</p>
<p>使用食材</p>	<p>さつまいも・かぼち<sub>ん</sub>・にんじん・じ<sub>ゃ</sub>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! うすくスライスして、あぶらであげたりやさいチップス。 やさ<sub>い</sub>が<sub>い</sub>ならいなかでも、たべられるようなあいです。</p>

<p>タイトル</p>	<p>西東京野菜たっぷりシチュー</p>
<p>使用食材</p>	<p>にんじん、じゃがいも、玉ねぎ、はくさい、ウインナー</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!  野菜をたくさん入れる。にんじんをほしやハートにして  かあいくじました。みんながすきなウインナーも入れる。  はくさいをいれることでクリームで甘みがたま。</p>

タイトル	みどりのやさしいスープ
使用食材	たまねぎ、はくさい、もやし、だいこん、コーン
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね！(1人分)          コントラの元を1つ。しおをこさじー、はくさい、みどりとときみどりで、          スープにしぜんかんをそして自分ですきとおるかんを。こしょうを1<sup>2</sup>かり。          コーンでやさしいあまみをプラス。</p>

タイトル	白菜とリンゴのサラダ
使用食材	白菜(少し小さめのもの) ・リンゴ(米由 西作 ・うちろしゅうりょう ほかとう 1/2 大2 大1 小1 小1)
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>〈カツ・ポイント〉…水はしかいと きる。(リンゴのあまりがまずから) くのレツピの生い立ちや少しリンゴのあまりでサラダがおいしく 食べやすくなります。</p> <p>(白菜をなるべく使ってください。)</p>

タイトル

3つの夏野菜 グラタン。

使用食材

<sup>夏野菜</sup>  
(オクラ、ズッキーニ、コーン) マカロニチーズ

イラスト



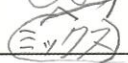

コメント

※味付けなども書いてね!

チーズの下のクリームのアジは、うすめで、チーズは、そのままのアジ。

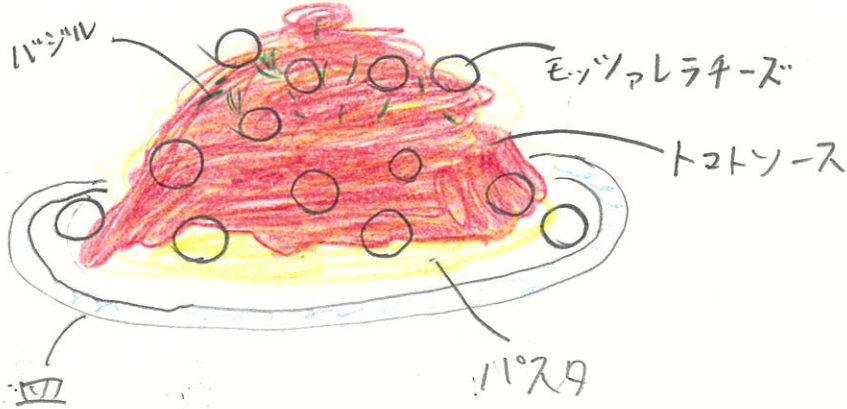
マカロニははんぷくに切る。野菜は、ちいさめに切、てたくさんいれる。  
(たべやすいから)

<b>タイトル</b>	塩こんぶサラダ
<b>使用食材</b>	塩こんぶ、キャベツ、キュウリ、ダイコン、トリモロコシ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! ごま油と塩こんぶで味付けをする キャベツは1口サイズにする。

<p>タイトル</p>	<p>かぼち<sup>ゃ</sup>とさつまいものうまほくパイ  </p>
<p>使用食材</p>	<p>かぼち<sup>ゃ</sup>、さつまいも、パイ生地、とろたまご<sup>など</sup></p>
<p>イラスト</p>	 <p>上から見た図</p> <p>かぼちとさつまいもを混ぜたやつ</p> <p>横から見た図</p> <p>←パイ生地</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>あまい、秋、ほろ<sup>ろ</sup>が感じられるような味  さつまいもをち<sup>ろ</sup>りとだけか<sup>け</sup>てかいてもいいかも</p>


<b>タイトル</b>	滑りけっしチューパン
<b>使用食材</b>	パン・ころも・とりにく・にんじん・牛乳・はくさい・たまねぎ・じゃがいも
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! シチューはパンを食べてがらまる出ないようにトロトロにする。



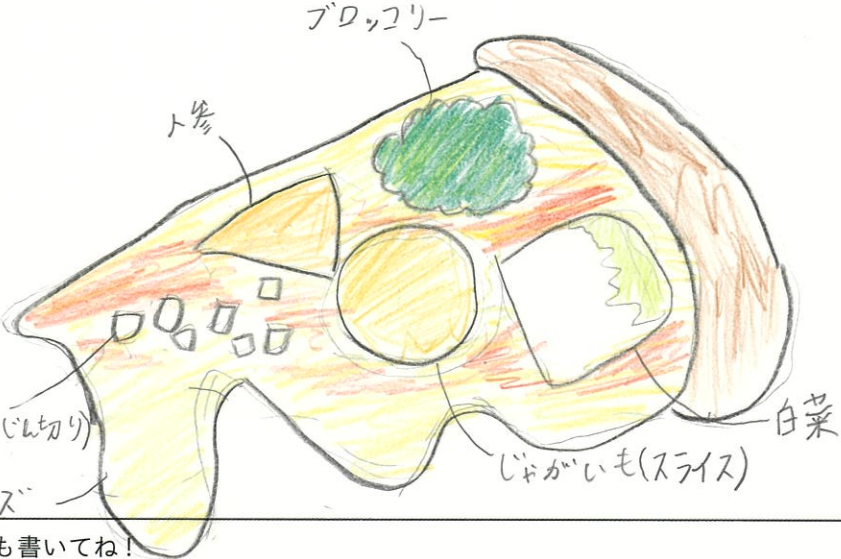
<b>タイトル</b>	モッツァレラチーズとトマトのパスタ
<b>使用食材</b>	モッツァレラチーズ、トマトソース、バジル、こしょう、パスタ、皿
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! モッツァレラチーズをコロコロしてる トマトソースにこしょうをかける

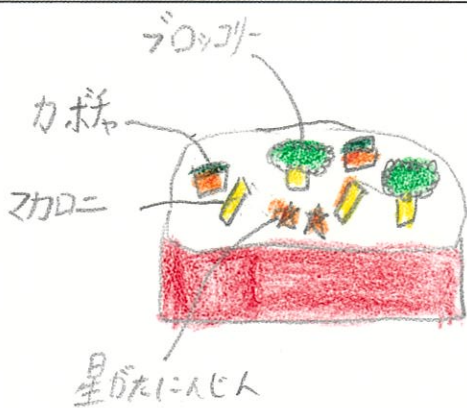
<b>タイトル</b>	さつまいも チップス
<b>使用食材</b>	さつまいも、さとう(さとうは、すしあまめで) しお
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>わたしは、よくにあまいものが好きなので「さとう大めで」(さとう大めと しお大めでおけてもOK)わたしは、シンプルなの さつまいも チップスが好きなので、大人から子どもまでたべていたた「けると うれしいです。あとアレンジしていた「けたらしてくたさい」</p>

<b>タイトル</b>	やさいパフェ
<b>使用食材</b>	かぼ"ちゃ、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! かぼ"ちゃにはさとう75gとあ'5gを入れてよくかき混ぜる しょうみりょうシナモンをおく。ティンキムには「シナモンをかけあめしあが りください」という入れるカップの大きさはプリンカップやゼリーのカップくら いの大きさ。

タイトル	かぼち <sup>ん</sup> とさのまいものスイートポテト
使用食材	かぼち <sup>ん</sup> 、さのまいも
イラスト	<p data-bbox="327 314 494 363">● かぼち<sup>ん</sup></p> <p data-bbox="957 308 1165 351">● さのまいも</p> 
コメント	<p data-bbox="279 837 574 868">※味付けなども書いてね!</p> <p data-bbox="271 874 1444 1004">さのまいもとかぼち<sup>ん</sup>のつぶしたものをまぜて2つの味がまざるようにするとおいしくなる。</p>


<p>タイトル</p>	<p>かぼちゃとチーズのクロックアンドキウイジュース🍷</p>
<p>使用食材</p>	<p>かぼちゃ・チーズ・あぶら・パンコ・こむぎ・たまご・キウイ・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！</p> <p>おいしくなるのかなーと思っました！🍷</p>


<b>タイトル</b>	野菜 もりもりピザ
<b>使用食材</b>	チーズ、にんじん、ブロッコリー、じゃがいも、玉ねぎ、白菜
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! たっぷりのチーズとトマトソースでいかに野菜をもりもり食べられるように、考えました

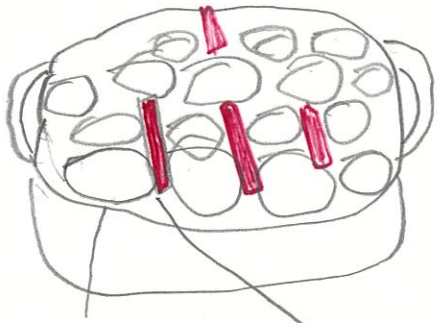
<b>タイトル</b>	ほくほくほ、ニリカボチャグラタン
<b>使用食材</b>	カボチャ、マカロニ、ブロッコリー、星がたじじん
<b>イラスト</b>	 <p>         ブロッコリー          カボチャ          マカロニ          星がたじじん       </p>
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! チーズ多め 電子レンジにかけられる容器

<p>タイトル</p>	<p>野菜のクリームグラタン</p>
<p>使用食材</p>	<p>白菜、にんじん、さつまいも、玉ねぎ、キノコ</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! 色んな味を楽しみたいので、たくさんの野菜を入れた。</p>



<p>タイトル</p>	<p>野菜たまりスープ</p>
<p>使用食材</p>	<p>にんじん、じゃがいも、ブロッコリー、トマト、パプリカ、</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! 野菜をみじん切りにして1/3杯りゆたかに する</p>

<b>タイトル</b>	チーズロールキャベツ
<b>使用食材</b>	キャベツ ひき肉 コンソメ チーズ コシヤ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ 中のチーズをスライスしてひき肉 として味付け コンソメ コシヤ

タイトル	じゃがいもベーコン巻き
使用食材	じゃがいもベーコン
イラスト	 <p>じゃがいもベーコン</p>
コメント	※味付けなども書いてね! じゃがいもはうすく切りベーコンは たくさん入れる。上からマヨネーズをかける。

<b>タイトル</b>	かぼちゃの こんやろりん
<b>使用食材</b>	かぼちゃ、キウイ
<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>・さいさめな かぼちゃをつかう</li> <li>・かわをしょうする</li> <li>・なかをきりぬく</li> <li>・しっとりとしている</li> <li>・一日、おむかすと もっとおいしくなる</li> </ul>


タイトル 千切り野菜ちゃんぽん (西東京)

使用食材 キャベツ、にんじん、はくさい、ぶた肉、ラーメン、しいたけ



コメント ※味付けなども書いてね!  
とんこつスープ。肉やしいたけはくたくたにする。  
野菜は軽くゆでる。西東京の野菜を  
たくさん ~~使う~~ 使う。

味つけしていたため。

タイトル	かぼ"ちゃとゆず"のパンケーキ
使用食材	かぼ"ちゃ ゆず さつまいも
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 食材はすべて西東京市のものを使う。たくさん。 ゆずのジャムをかけたもおいしい。

タイトル	スイートトリフル ポポネトサラダ
使用食材	さつまいも、かぼちか、じゃがいも
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!      (味付け) ヨーグルトと土台とこぼれと梅酒をまぜて、味つけをしています。</p> <p>(コメント)      おいあちゃんが作ってくれたサラダに乳おまじなをたし、アリン三しました!      トリフルの3つは、さつまいもとじゃがいもとかぼちかの事です。</p>

<p>タイトル</p>	<p>ちょっとおしゃれ?西東京市里予菜大豆ハンバーグ (ポテトつき)</p>
<p>使用食材</p>	<p>にんじん、キャベツ、大根、ブロッコリー、大豆、じゃがいも、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! ポテトの味つけはのり、おしお、(おとさまさまな味にしてもいいかも。えらんが理由は、小さい子どもたのしめるメニューがないかと考え</p>

たら、ハンバーグが出て来て、ポテトをいれいねば 10169  
ますますに人 好きになるとおきうからで、お(だてい、えらん、つくたさい)





<b>タイトル</b>	キャベツ、ぶた肉、ゆでたまご、じゃがいも、かぼ
<b>使用食材</b>	ニンジン、キャベツ、ぶた肉、ゆでたまご、じゃがいも、かぼ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ キャベツ、ニンジン、かぼをたくさんかり まゆでたまごは、と、かぼ。キャベツは塩で、Kきりを して、かりためて、かーにまざる。

<b>タイトル</b>	ふしぎしゅっかんさつまいもデザート
<b>使用食材</b>	さつまいも：バニラアイス、パリパリのあめ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ スポンジでたてず、パリパリのアイスと、とろとろのさつまいもでふしぎのしゅっかんにする。


<p>タイトル</p>	<p>夏にちょうど良いデザート</p>
<p>使用食材</p>	<p>味は、何味でも! 何でもOK!</p> <p>ゼリー、ヨーグルト、フルーツ</p>
<p>イラスト</p>	<p>パインアップル</p> <p>他のフルーツでもOK</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ソーダ味のゼリー</p> <p>他の味でもOK</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>ゼリーとヨーグルトは混ぜずヨーグルトをゼリーではさむように!!</p> <p>さわやかにみせる!!</p>

<p>タイトル</p>	<p>めくみちゃん サラダ</p>
<p>使用食材</p>	<p>キウイフルーツ(小サイズの) <sup>ドレッシング</sup> <sup>きつまいも</sup>        にんじん キャベツ</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!        ドレッシングはお好みで</p>

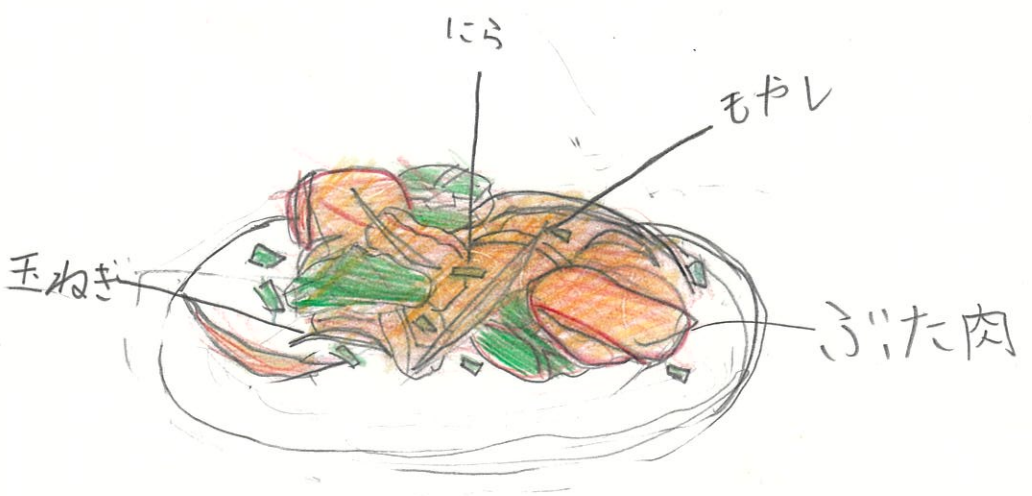
タイトル	野菜たっぷりリトマトクリームシチュー
使用食材	ブロッコリー、にんじん、ソーセージ、じゃがいも、トマト
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>子どもがたべやすいように一口サイズに切り分ける。運がいい人は屋がたのにんじんかあたるとかも。</p>

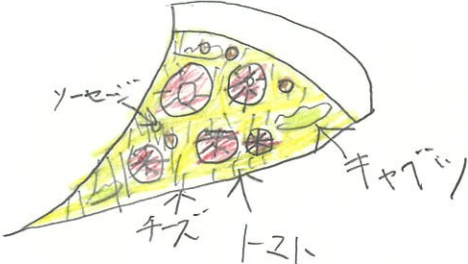
<p>タイトル</p>	<p>秋の彩りピザ<sup>11</sup></p>
<p>使用食材</p>	
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！  チーズたっぷり、野菜まじりな子でも食べられるようにしました。</p>

タイトル	春夏秋冬！西東京野菜のペペロンチーノ
使用食材	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、ソーセージ、ニンニク、パスタ
イラスト	<p>※黒い線は、パスタのめんを表現</p> <p>にんじん      キャベツ      ブロッコリー      ソーセージ</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>春夏秋冬！西東京野菜のペペロンチーノ      ↓ ↓ ↓ それぞれの野菜の旬の季節</p> <p>キャベツ      にんじん      ブロッコリー      にんじん、ブロッコリー、ソーセージは、肉め、キャベツはゆでる。</p>


タイトル	さつまいもチップス
使用食材	さつまいも、油
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! さつまいもだけだとあんまりから、しおでちゃんせいのする



<b>タイトル</b>	野菜たっぷりぶたキムチ
<b>使用食材</b>	ニラ、玉ねぎ、ぶた肉、もやし、玉ご
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ニラ玉ねぎなどの甲子菜をたっぷり入れる。</li> <li>・玉ねぎと玉ごアがけをおさえる。</li> <li>・かくし味にみそを入れる</li> </ul>


タイトル	西東京 たっぷり トマト ピザ
使用食材	トマト、キャベツ、チーズ、ソーセージ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! トマトベースにする。 トマトを大きく丸くきる。


タイトル	かぼちの中!?! さつまいもモンブラン
使用食材	かぼち・さつまいもくり
イラスト	<p>かぼちのふた さつまいも</p> <p>かぼち (本身)</p> <p>モンブラン</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>注意: かぼちはなるべく小さめで! モンブランは甘めで! 小々 さつまいも</p>

<p>タイトル</p>	<p>お好み焼き(夏野菜のサラダ添え)</p>
<p>使用食材</p>	<p>豚バラ、たまご、キャベツ、長芋、白だし、薄力粉、ソース、マヨネーズ、青のり、かつお節、パプリカ赤、パプリカ黄、ミズ菜、トピ</p>
<p>イラスト</p>	<p>写真</p> 
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! 夏野菜のサラダをお好み焼きの上に、トピングしている。</p>

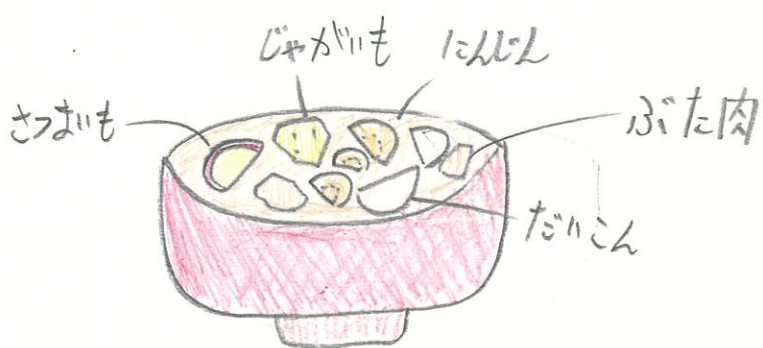
<b>タイトル</b>	西東京ピザ
<b>使用食材</b>	キャベツ、チーズ、ソーセージ、玉ねぎ、ケチャップ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! 塩こしょうをかけてください おねがいます。

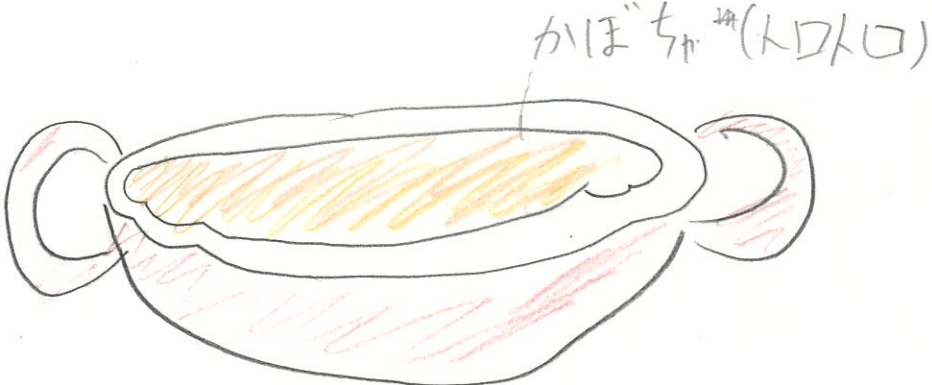
タイトル	ザクッ!!とセカリカベツ肉玉子いため
使用食材	カベツ、肉、卵、えのき
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>肉いためる → 全体に火とおる → カベツ、えのき、玉子</p> <p>→ だし(素)適量、しょうゆ、ニンニク少し入れていためる。</p>

タイトル	だいこんとゆずのしみしみに
使用食材	だいこん、ゆず
イラスト	 A hand-drawn illustration of a bowl filled with sliced daikon radish and yuzu citrus segments. The bowl is light green and has a small base. Inside, there are several slices of daikon radish and yuzu, drawn with yellow and green colors and some black outlines to indicate texture and shape.
コメント	※味付けなども書いてね! ゆずをしばた汁 ほんずが塩で味付け 秋や冬だからあったかい物にしめた


<b>タイトル</b>	西東京ほうれんそうのみそしる
<b>使用食材</b>	ほうれんそう、長ねぎ、あぶらあげ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ ほうれんそうはたっぷり ねぎは少し火がとおったくらい半生

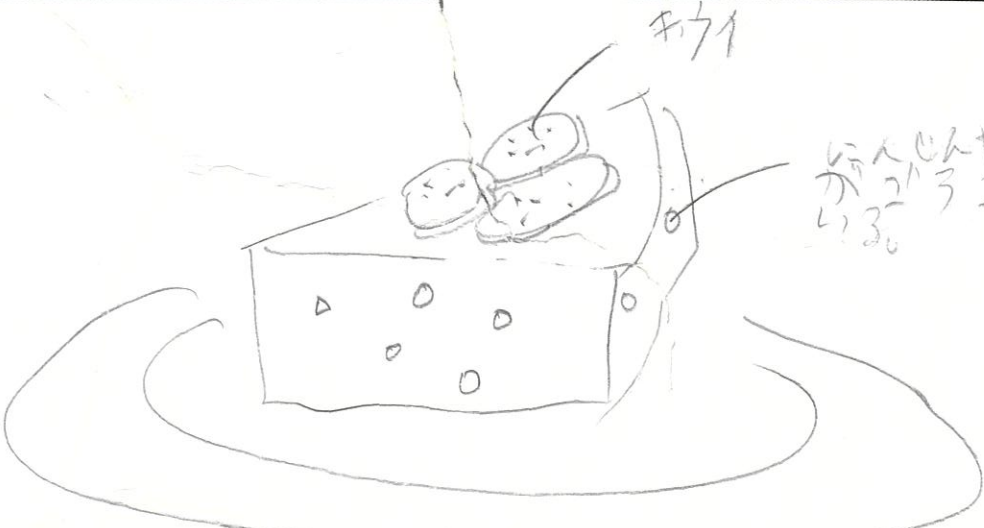


タイトル	旬野菜のとんじる
使用食材	さつまいも、にんじん、だいこん、ぶた肉、じゃがいも
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 野菜がたくさんとれる!! さつまいもがとけたり、くずれたりしないほうがおいしい! 野菜は大きすぎないように。(たべやすいように)


タイトル	かぼ"ちかのスープ
使用食材	かぼ"ちか
イラスト	 <p>かぼ"ちか (トロトロ)</p>
コメント	※味付けなども書いてね! かぼ"ちかカールにかけてから自分も食べれるようなメニューをつかった。 かぼ"ちかは少し甘めに口まわしにしたい。

タイトル	エネルギーチャージ野菜スープ!
使用食材	玉ねぎ、ソーセージ、トマト、じゃがいも、ブロッコリー、マカロニ、にんじん
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>いろいろな食材を使う! きせつの野菜も使う!</p> <p>スープもトマトスープにする!</p> <p>またマカロニなどスープにあまり入らないものも入れる!</p>

タイトル	野菜たっぷりスープ
使用食材	にんじん・だいこん・キャベツ・ベーコン
イラスト	 <p>せん切りにした野菜</p> <p>コンソメ味</p>
コメント	※味付けなども書いてね! せん切りの野菜は大きさをできるだけそろえるほうがいい。 せん切りにするとたべやすい。

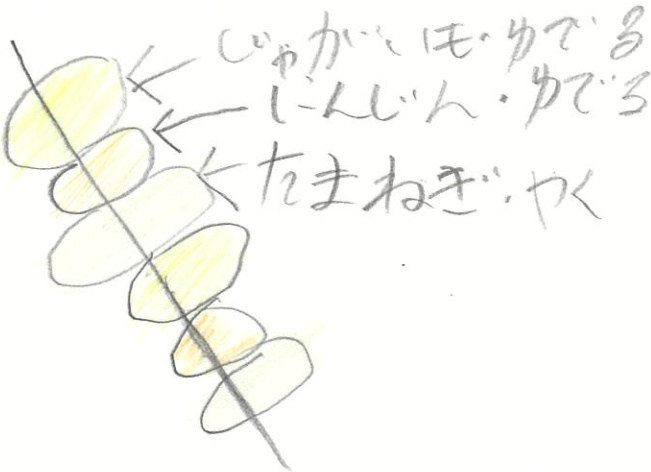
<p>タイトル</p>	<p>冬やさいをのりからクッキー</p>
<p>使用食材</p>	<p>にんじん・さつまいも・カボチャ (おまけ野菜)</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>みんなが好きな甘い野菜をつかいます。 旬の野菜が学べます。</p>

<p>タイトル</p>	<p>野菜たっぷりカレー</p>
<p>使用食材</p>	<p>じゃがいも、にんじん、お肉、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！ お母さんのカレーをマネしくじゃがいも同じにしました。</p>

タイトル	春と夏のたろ、さり野菜
使用食材	キウイ、フロッキーもず、キャベツ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 和風ドレッシング

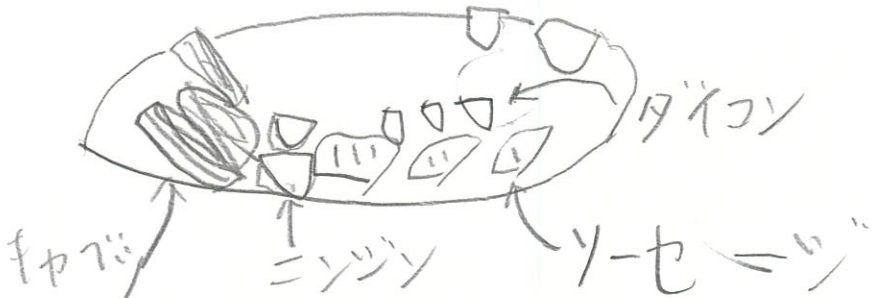
<b>タイトル</b>	びっくりどっきり! 野菜みたいなスイートポテト
<b>使用食材</b>	さつまいも, かぼち <sub>ち</sub> , ごま
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! 野菜だと思って食べたらあまーいスイートポテトだった! 1つだけ、本物の野菜(かぼち <sub>ち</sub> )がまぎっています!



タイトル	夕でわまわさいくし
使用食材	じゃがいも・にんじん・たまねぎ 道具くし
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>●味付け・塩 ●じゃがいも... あつちみほと... ちかす... かつくし      けいぐし... かつくすまで... にんじん... あつ2cm(まじ)...      たまねぎすしにけめか... まで</p> <hr/> <p>最近 学外での調理実習で... 中では... だったのでこの料理にした</p>


タイトル	西 東京市ホカホカポチャスープ
使用食材	かぼちゃ、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>代表はかぼちゃなので具だけ      ではなくスープ%にもつけてください      +具は大きく食がやすいサイズで。</p>


タイトル	グラタンパスタ
使用食材	グラタン、パスタ、トマトソース
イラスト	<p>チーズ (大量)</p> <p>パスタ</p> <p>トマトソース</p> <p>中にパスタが 入ってる</p>
コメント	※味付けなども書いてね! チーズ 大量      トマトソースも大量

タイトル	西東京カレーいため
使用食材	キャベツ ニンジン 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>キャベツはざくざく ニンじんは半月で      ダイコンは1センチ切り ソーセージは好きなだけ</p>

そしてカレーのあじつけ

10137

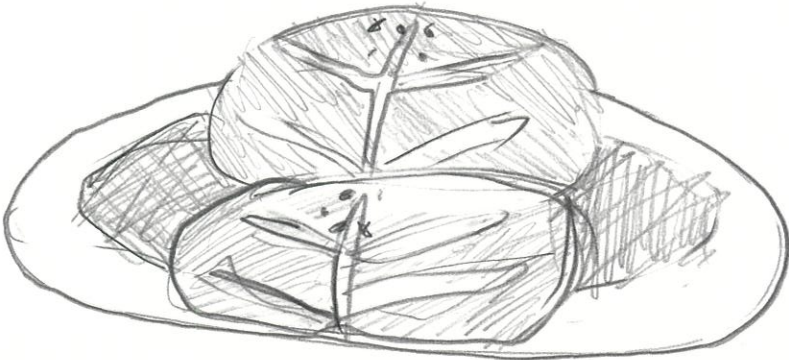
タイトル	とちもろこしいんげん入りかぼちゃのポタージュ
使用食材	とちもろこし、いんげん かぼちゃ、たまねぎ、牛乳、バター、小麦粉、塩
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! いんげんは、小さく切り少しだけ入れる!! とちもろこしも少しだけ入れる!!


タイトル	とろとろチーズのきのこ火焼き
使用食材	スライスチーズ、きのこ <small>(しいたけ)</small> 、しょうゆ
イラスト	<p>上から</p>  <p>上からしょうゆをかける少し</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>このしょうゆたいていかくそうするととろもおいしい</p>

<b>タイトル</b>	西東京スペシャルプレート
<b>使用食材</b>	レタス、にんじん、セロリ、なす、ピーマン、じゃがいも、もも、パイナップル、アロウ イン、メロン、カボチャ、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！ こねを食べればおなかがあふに！！ なっやせいのカレーは小さいのも食べれるように辛くなく。 ゼリーはフルーツたっぷりにして、めぐみちゃんカラダはかわいくでき ばいいなよ。

<p>タイトル</p>	<p>さつまいもホットケーキ</p>
<p>使用食材</p>	<p>さつまいもホットケーキ</p>
<p>イラスト</p>	 <p>さつまいもホットケーキ</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!          ホットケーキのうね右側はかわでつくる。</p>




タイトル	西東京ロールキャバツ
使用食材	キャバツ、肉
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! しおけ=しょう、ハセリやなぞ


タイトル	ピーマンの肉すき
使用食材	ピーマン と ひき肉
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! コショウのり <del>のり</del> じゃが


<p>タイトル</p>	<p>西東京あげ野菜た<sup>39丸</sup>スープカレー</p>
<p>使用食材</p>	<p>にんじん・かぼち・じゃがいも・おす・とりにく・スープカレーのもとなど</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!          ・西東京市のやさいをたくさんつかう          ・西東京市のやさいをより美味しくするためにやさいをあげて洗ってあげる</p>

タイトル	キウイの西パケ
使用食材	キウイ、スダミント、チョコソース、生クリーム、バニラアイス、ミカン、 コーンフレーク
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね! ミントやチョコソースなどパケに合う物を入れてまよ。</p>


<p>タイトル</p>	<p>めぐみちゃんサラダ</p>
<p>使用食材</p>	<p>チョコキッドトレンジング キャベツ、ポテトサラダ、きゅうり、大根、にんじん、ラリッシュ</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! たて5cm、横8cm、高さ4cmくらいにしてください。</p>

タイトル	ベーコンまき
使用食材	ベーコン にんじん キャベツ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 塩味強め。火焼きおけん → はし、こカリカリ 食感 → 外カリカリ中こそサヤキ

タイトル	もやし中華サラダ
使用食材	もやし、にんじん、きゅうり、ハム(ごま)
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! しょう油、お酢、ごま油などで味付けをしました。 お父さんと作ったことがあっておいしかったです。

<b>タイトル</b>	だいこんとほうれんそうのスパゲッティ
<b>使用食材</b>	・だいこん・ほうれんそう・トマト
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね！</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・だいこんとほうれんそうとかの旬の野菜を使う。</li> <li>・ミートソースはトマトを使う</li> <li>・ほうれんは葉っぱもくきも使う</li> </ul>

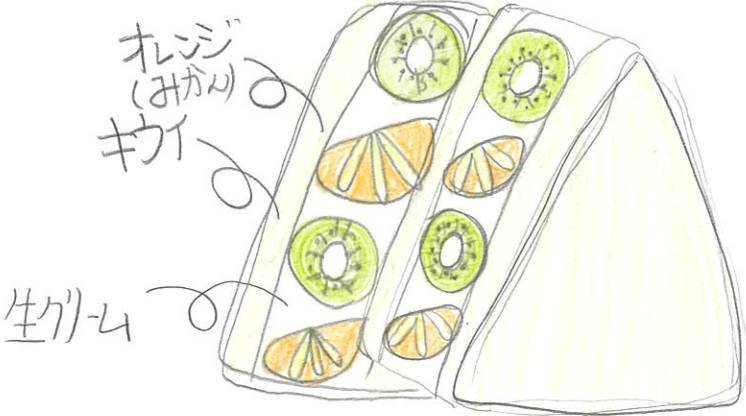


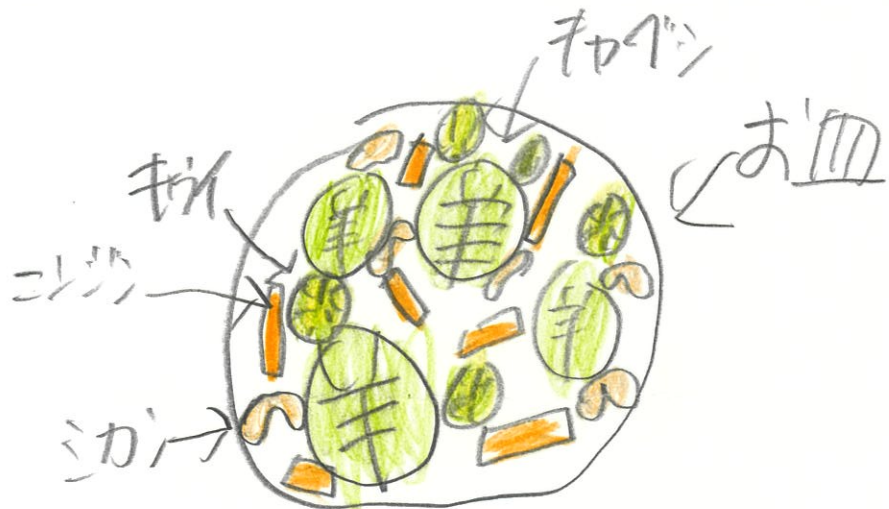
タイトル	さつまいもの「ポテト」
使用食材	さつまいも、きょうげのかあ、玉ねぎ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! さつまいもをしっかりと洗う。玉ねぎを小さく切る

<p>タイトル</p>	<p>からあげ弁当</p>
<p>使用食材</p>	<p>とりにく・のり・たまご・フロップリー・たらこ</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>色々な色を取り入れて明るい印象にしました。たらこはこはんの上に乗せます。</p>

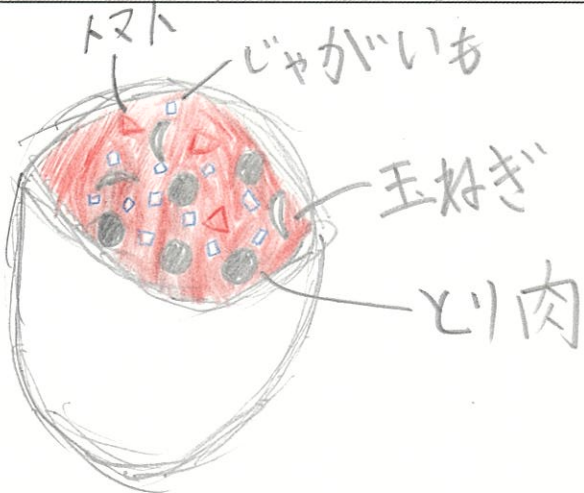
タイトル	西東京野菜い, は <sup>o</sup> (い)ころーリチーズ火荒き
使用食材	かぼちゃ、にんじん、ブロッコリー、チーズ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>かぼちゃ → ゆでる      ブロッコリー → ゆでる      にんじん → 小さく切る      → いためる(全部)      ガーリックソースで味つけ。皿にうつし、チーズをのせ、</p>

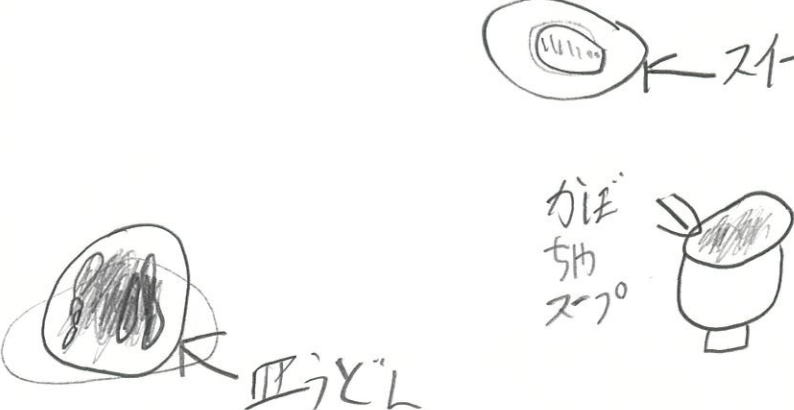
500Wで1分~2分電子レンジで温める。 10152

タイトル	フルーツたっぷりサンドイッチ
使用食材	キウイ、みかん、生クリーム
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>キウイは断面がしっかり見えるようにする。</p> <p>生クリームはたっぷり入れる。</p> <p>フルーツもできるだけたくさん入れる。</p>

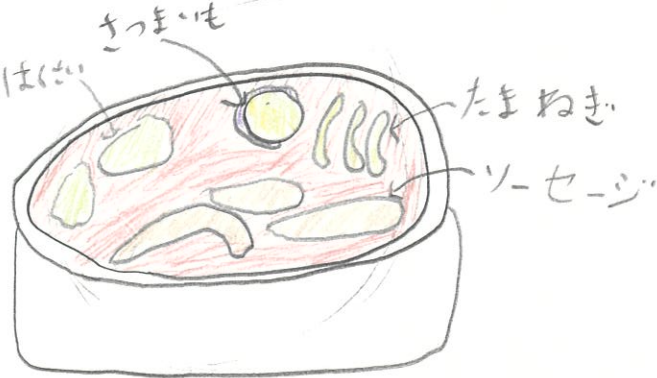
<p>タイトル</p>	<p>くだものおそろいおいしさだ</p>
<p>使用食材</p>	<p>モウイ、チャイブ、ニンジン、ミカン</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!          チャイブとニンジンとミカンとモウイフルーツをまぜた          おそろいさだ、きんご子で食べられる。</p>


タイトル	西 東京市(三) ちゅー
使用食材	さつまいも、にんじん、かぼち、ブロッコリー、とりの肉
イラスト	<p>玉ねぎ ブロッコリー にんじん とりの肉 さつまいも かぼち</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね！ 牛筋うもた、ぶりイ、更い、具材を大きめに カットします!!</p>

タイトル	トマトととり肉のスープ
使用食材	トマト・とり肉・じゃがいも・玉ねぎ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 大きめに切る。

タイトル	野菜あんかけうどん定食(もしくはセット)
使用食材	キャベツ、斤(斤)こ、ひき肉、大根、人参、 <u>四つじ</u> 、 <u>かぼちゃ</u> 、 <u>調味料</u> 、 <u>小麦粉</u> <u>小麦粉</u> 、 <u>バター</u> 、 <u>生クリーム</u> 、 <u>牛乳</u> 、 <u>コンソメ</u> 、 <u>味噌</u> 、 <u>デザイン</u> 、 <u>たまご</u> 、 <u>醤油</u> 、 <u>塩</u>
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! かぼちゃスープにはフロン(ひき肉) 全食材料市場のもの。



タイトル	西東京市野菜スープ
使用食材	さつまいも、はくさい、ソーセージ、たまねぎ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 味付けは、トマトソースをつかう。 野菜をいっはおいりする。

<b>タイトル</b>	旬野菜スープ
<b>使用食材</b>	にんじん、ブロッコリー、肉団子、キャベツ、玉ねぎ、マロニー
<b>イラスト</b>	 <p>ブロッコリー</p> <p>にんじん</p> <p>マロニー</p> <p>肉団子</p> <p>キャベツ</p> <p>玉ねぎ</p>
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>キャベツメインのコンソメスープ。</p> <p>ちょっとこしょうも入れる。</p> <p>ベーコンなどは糸色文も入れない。</p>

タイトル

やさいのそうめん

使用食材

そうめん、キャベツ、にんじん、めんつゆ


イラスト




コメント

※味付けなども書いてね!

やさいなどはせんぎつにする  
そうめんやさいはまぜてある  
めんつゆとそうめんはちがうおちにする。

タイトル	かきたんキャロットラペ
使用食材	にんじん、おリーブ油、おしず、ハーブソルト
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 千切りにしたにんじんとおしずのさくろ末がさあかかておいしいぞ。

<b>タイトル</b>	西東京 ミルクポトフ
<b>使用食材</b>	にんじん、ブラックリー ジャガイモ、玉ねぎ、ソーシジ、牛にゅう、シーチキン、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! 西東京市の男子菜をたくしてつかう グログロしたしじまかまがいのどろろを大きくしました ブラックペッパーをかけたわ

タイトル	野菜いっぱいシチュー
使用食材	にんじん、じゃがいも、ブロッコリー、玉ねぎ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね!  特にありません。

タイトル

かぼちゃニチュー

使用食材

カボチャ、ブロッコリー、玉ねぎ、とり肉

イラスト




コメント

※味付けなども書いてね!

塩、しょうゆ

カボチャやとり肉は、食べやすい大きさに切る。

タイトル	栄養たっぷり～さつまいもとかぼちゃのパイ～
使用食材	さつまいも、かぼちゃ、パイ生地、たまご
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ ほんのりあまい味付け。そとは、カリカリ♪なかはし、とっぴ



タイトル	西東京冬至もちもち野菜ごまたんご
使用食材	さつまいも、かぼちゃ、あんこ、ごま、片栗粉
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>野菜をレンジでチン(または蒸す)してつぶして、砂糖と片栗粉をまぜ、あんこを包みごまをまぶしてあげる。野菜がいろいろおいしく食べられます。</p>

<b>タイトル</b>	いちごとベリーのフレンチトースト
<b>使用食材</b>	たまご、牛乳、さとう、トースト、いちごとベリー
<b>イラスト</b>	<p>フレンチトースト</p> <p>いちごとベリーとか</p> <p>いちごとベリーのシロップ</p> <p>シロップがけ</p>
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>いちごとベリーはシロップにする。</p> <p>フレンチトーストはシロップがあまいのでさとうひかえめ</p> <p>シロップをフレンチトーストにかける</p>

糸のくだもの

<b>タイトル</b>	① 「ほりねずみのスイトポラト」    ② 「梅（オクラのねじ）」
<b>使用食材</b>	① つまみこ    ② めいおくら    ③ かまぼこ    ④ ししお
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ 梅はペースとかにまがくさむのが Point ⇒ オクラと梅の割合は 8:2 オクラはたてにうすくせる！