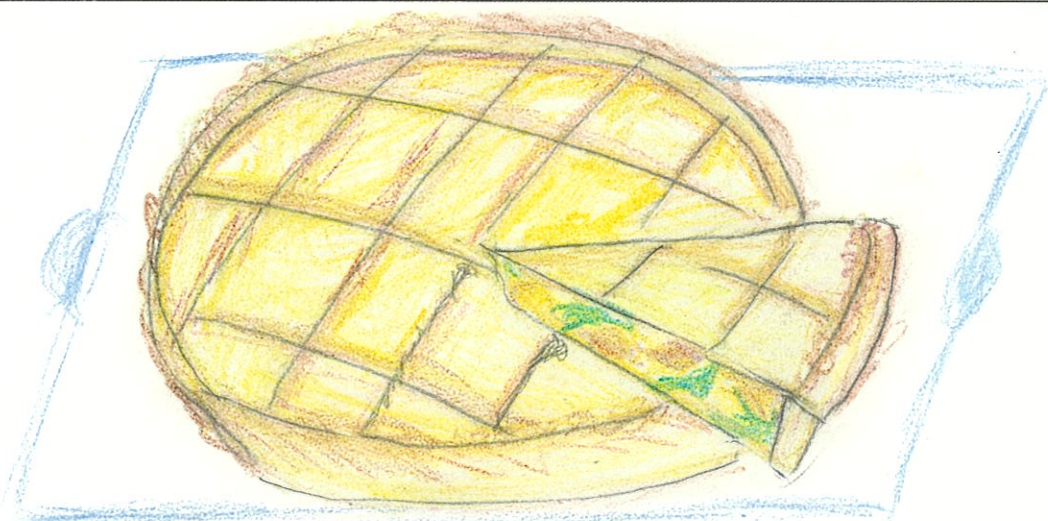
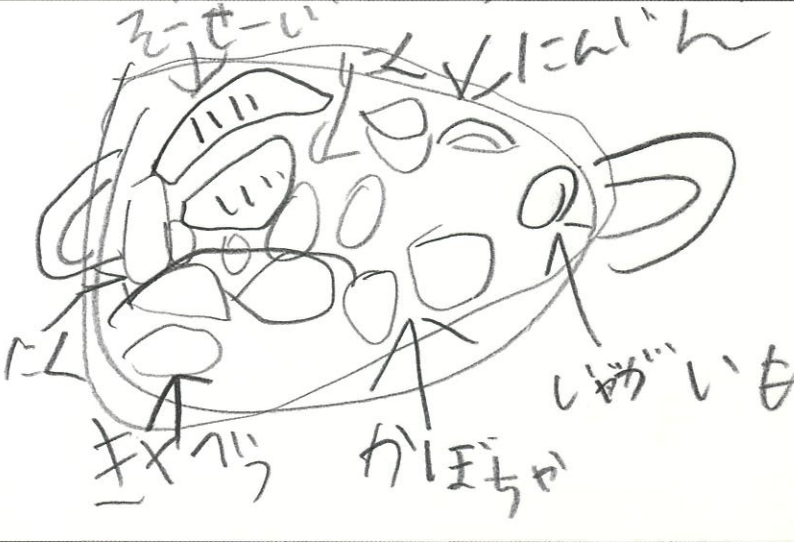


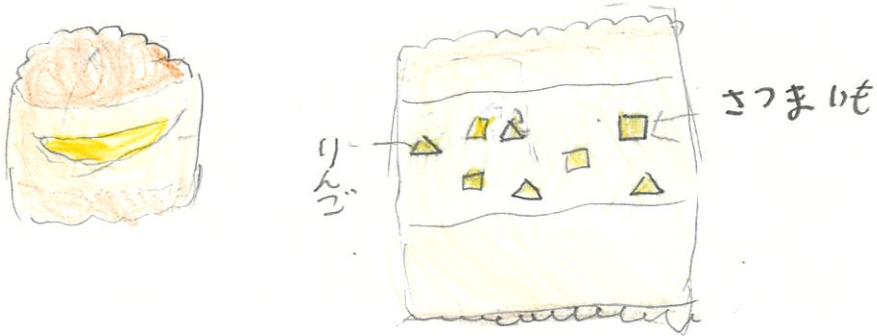
タイトル	西東京パンフ°キンスイートポテトパイ
使用食材	かしょぢゃ、さつまりも、パイシート
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! かしょぢゃもさつまりもかわごとも入れる。 さとじとなまクリームで味つけ、こんがりやう。

タイトル	西東京里予菜フリットー
使用食材	キャベツ・トマト・チキン・フリットー・チーズ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>中にかくしあんこでマヨネーズとキャベツを混ぜたものを 入れる</p>

<b>タイトル</b>	ほかほかピラフ
<b>使用食材</b>	にんじん、マッシュルーム、たまねぎ、ピーマン
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! あじっけはバターがコシ、あたにかい、 ソメとしお。かざりつけにパセリ。


タイトル	西東京ホクホクなへい
使用食材	だいこん かぼちゃ キヤベツ じゃいも にんじん ワセリ シシトマがはち しょうがにんじん
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>少しはおいしいかもしれない。お好みで味付けはいいね。</p> <p>なにかそのおいしいとらにやう。おまかせ。</p>




<b>タイトル</b>	さつまいもとりんごのあまくてサクサクスコーン
<b>使用食材</b>	さつまいも・りんご
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	<p>           ※味付けなども書いてね!            卵はサクサク中はふわふわにする。            さつまいもとりんごは、小さくより小さく。            かくしあんじにシナモンをいれます。         </p>

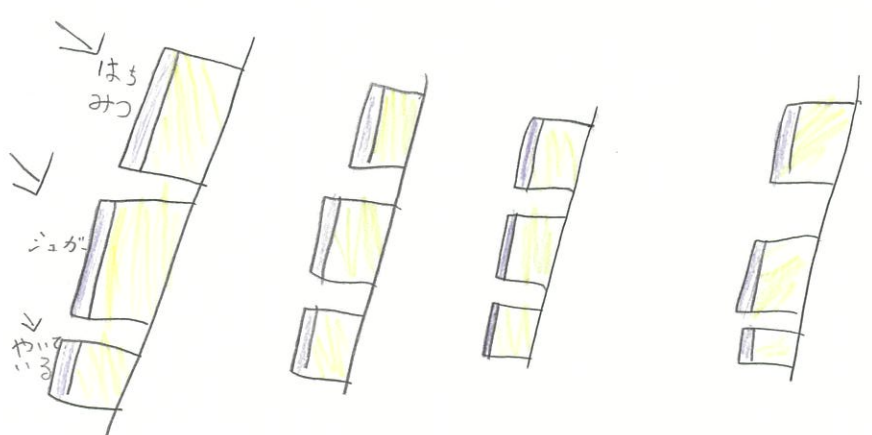
タイトル	ブロッコリーとえびのサラダ
使用食材	ブロッコリー えび トマト レタス
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>あじつけは和風ドレッシングがみなに たくさんたべてもらいたい</p>

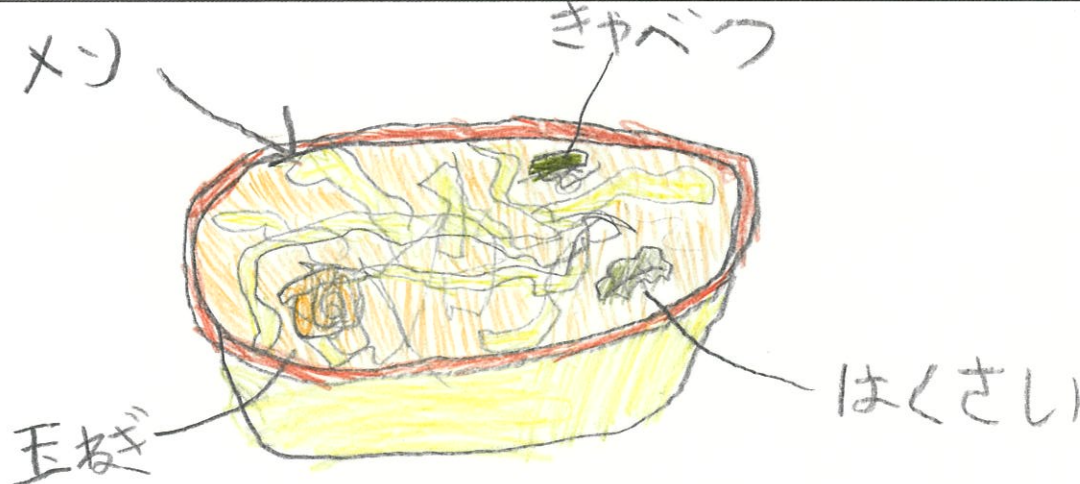
タイトル	ハンバーグみたいなかぼちゃグラタン
使用食材	かぼちゃ、チーズ、にんじん、玉ねぎ、ブロッコリー、ベーコン
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね! コンソメ      味付けは、マヨネーズとしお、こしょう(少々)</p> <p>ハンバーグにも見えてグラタン、そこがおもしろくて、いろんな野菜もとれておいしくて栄養まんてん! ♪♪</p> <p>かぼちゃはにてつぶして味付けしてハンバーグの形のきじにする。      (チーズいかに食材はきじにいれていい)</p>

<b>タイトル</b>	栄ちゃん幸福カレー
<b>使用食材</b>	(ブロッコリー)・(レニンじん)・(しいがかりも)・お肉 <sup>カレーの</sup> <sub>14</sub>
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! みんなが喜ぶカレーを書きました。😊



タイトル	カボチャたがっりサラダ
使用食材	カボチャ(たがっり)、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、ゆでたまご
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>カボチャがたがっりはいって、(きこにきつめてる。)</p> <p>味付けは、しょうゆ、(てきりょう)こしょう、(てきりょう)(みんたまがたが味      るようなからこにする。)しお</p>

<b>タイトル</b>	三食味 さつまいもぐし
<b>使用食材</b>	さつまいも、はちみつ、さとう
<b>イラスト</b>	<p>全部同じ</p> 
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!          西東京の里芋菜は、一つしか使わない          すべて同じ大きさにする。</p>

タイトル	西東京野菜タンメン
使用食材	玉ねぎ、はくさい、キャベツ
イラスト	 <p>メン</p> <p>キャベツ</p> <p>はくさい</p> <p>玉ねぎ</p>
コメント	※味付けなども書いてね! このメンにはトウガラシもつけると、おいしいです。

タイトル	ぐあひ <sup>あひ</sup> 大もりなべ
使用食材	はきいお肉、たにいんじん、ソーセージ、カブ、 たまご、じゃがいも、フーン、ゆでたまご
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>スープのあじをしょうゆにするし、か"いもはた"いた"らた お肉はとりにくをつかう、ま"り"り"が"う"いんじん フーンはフ"ご"い"ある (た"い"ん"は"ほん)</p>

しおこしょうをいれる




<p>タイトル</p>	<p>おいしいトマトスープ♡</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!          ピンク色のひみつはビーフで色をつけてピンク色のスープにしました。          カラフルでおいしいスープです。トマト味</p>

<b>タイトル</b>	西東京市野苺菜「らっば」パン
<b>使用食材</b>	ほうろく、さつまいも、ソーセージ、ゆず
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 具を全て「らっば」パンで挟む</li> <li>② 具をトーストの上に乗せてマヨネーズをかける</li> <li>③ チーズをかける</li> <li>④ オーブントースターでカリカリに焼く。西東京市野苺菜「らっば」パンの出来上がり!</li> </ol>

タイトル	西東京の野菜たっぷりクッキー
使用食材	たまご、バター、小麦米粉、石臼とうもろこし粉、西東京市のおいしい野菜(かぼちゃ、にんじん、さつまいも、ブルーベリー)
イラスト	<p>かぼちゃクッキー      にんじんクッキー      さつまいもクッキー      ブルーベリークッキー</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>野菜のおまみも活かした、ヘルシーなクッキーは小さい子からおとしおりまでみんなによるこんでもらえらると思います。</p>

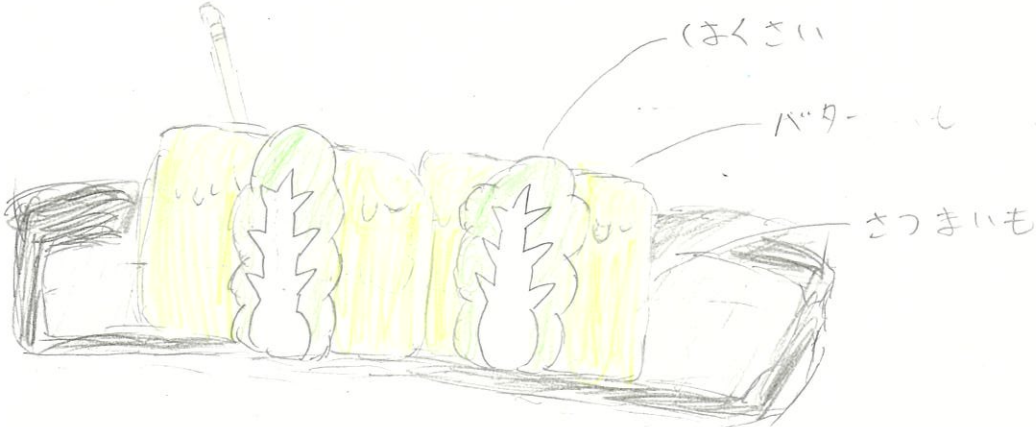
プレゼントやおやつのお時間にめしあぐれ




<p>タイトル</p>	<p>あったかいおやきのあんこみそ汁</p>
<p>使用食材</p>	<p>じゃがいも、ほうれんそう、にんじん、さつま芋 (大こん)</p>
<p>イラスト</p>	<p>じゃがいも×4 ほうれんそう×2 にんじん 4 大こん</p> 
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！ かまぼこのみそ汁、おやき(ほうれんそう、じゃがいも、にんじん、さつま芋)を入れました。</p>




<p>タイトル</p>	<p>春野菜のキムチポトフ!!</p>
<p>使用食材</p>	<p>キムチ だいこん 玉ねぎ ソーセージ にんじん ブロッコリー じゃがいも えのき</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!      できるだけ春の野菜を使う。      食べやすいように、いはいいにこむ。</p>

<b>タイトル</b>	さつまいもバターはくさいまき
<b>使用食材</b>	さつまいも、はくさい、バター
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ はくさいをレンジで温ためてせわらかくする。 バターもとかして使う。 一口サイズにして、食べやすくする。

タイトル	チーズトロトロチーズトマト
使用食材	チーズトマトピーマン
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>まずトマトを半分に切ってチーズをうすになりにかけます。 そのあとレンジであたためてピーマンをふりかけたり かんせい!</p>

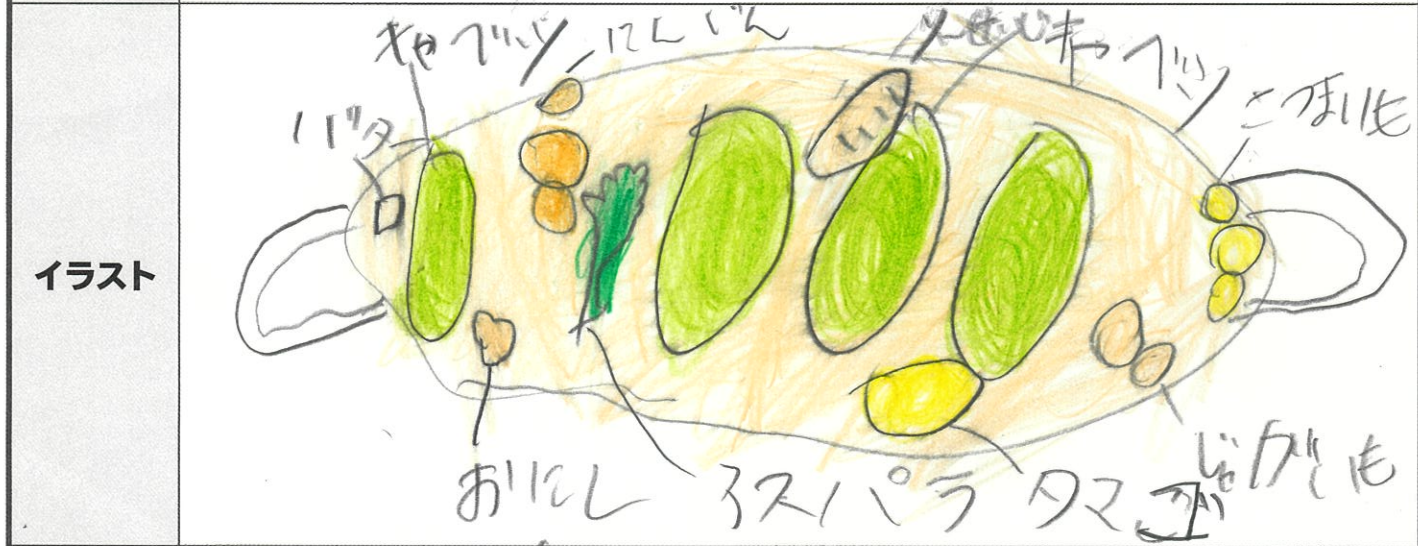
<p>タイトル</p>	<p>冬野菜のごろごろスープ</p>
<p>使用食材</p>	<p>カブ、はくさい、たけいんこ、にんじん</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!          じゃがいも          にんじんは星の形にする</p>



<p>タイトル</p>	<p>西東京冬里野菜シチュー</p>
<p>使用食材</p>	<p>(シチューのルー)えび にんじん、ブロッコリー、かぼちゃ、とりにく、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!          体があたたまるような、しょくざいをたくさんつかう。          ならべくたくさんいれて色んな味が味わえるようにする。</p>

タイトル 春のキッシュとやさしいスープ

使用食材 キッシュ・さつまいも・だいこん・おくら・かぼち



コメント ※味付けなども書いてね!  
 かしあじいパプリカ  
 をいれとあじいした

タイトル	野菜たっぷりスープ
使用食材	白菜、キャベツ、カブ、大根、玉ねぎ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>スープの味はオニオンスープの味。野菜を大きくかいて味を楽しめるようにした。</p>

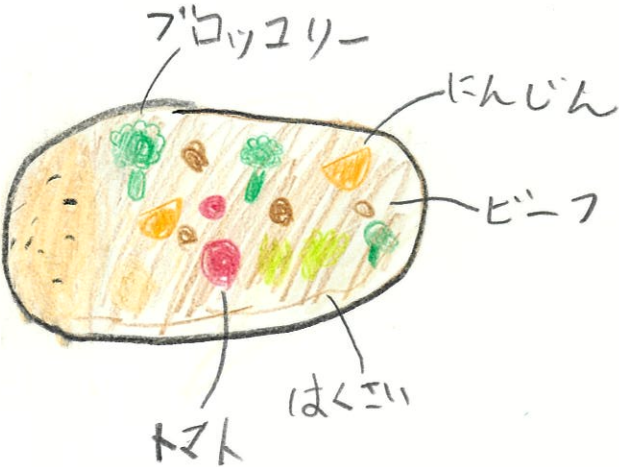



<b>タイトル</b>	冬になってもホッとするなべ
<b>使用食材</b>	しらたき かまぼこしいたけ にんじん しみたまご キャベツ ベーコン ウィンター 肉たんこ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! しゃもこにしろをつけてたが"したまご"になる。 スープはたがして"おいしくさせる。"



タイトル	具だくさん! あいじょうたっぷりにごみうどん
使用食材	さつまいも・うどん かぼちゃ・にんじん・キャベツ・ふたバラ・きのこ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>あったかいのもつめたいのも作る。</p> <p>ふたバラは、あまりあぶらを入れない(肉のあぶら)</p> <p>にんじんは、ハートの形であいじょうたっぷりなかんじを出す</p>

<p>タイトル</p>	<p>ハロウィーンスープカレー</p>
<p>使用食材</p>	<p>ソーセージ、はくさい、ブロッコリー、しんじん、かぶ、しょうれんそう、キウイ、かぼち</p>
<p>イラスト</p>	<p>ソーセージ、はくさい、 ブロッコリー、しんじん、 かぶ、しょうれんそう</p> <p>デザート</p> <p>キウイ</p> <p>だいごんのあたま</p> <p>かぼち</p> <p>かぼちのあたま</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！ 野菜をムダにしない。</p>

タイトル	冬野菜ビーフカレー
使用食材	ブロッコリー、にんじん、はくさい、トマト、ビーフ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 冬野菜が多い

タイトル	さつまいも、牛にゅうのケーキ
使用食材	さつまいも、牛にゅう、さとう、いちご
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 味付けはさとうであましました。 シックな感じで食べてほしい。



タイトル	西東京あつたかみそしる
使用食材	キャベツ・にんじん・かぼちゃ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 緑がキャベツで、オレンジがニンジンで、 オレンジと赤のやつが「かぼちゃ」です。

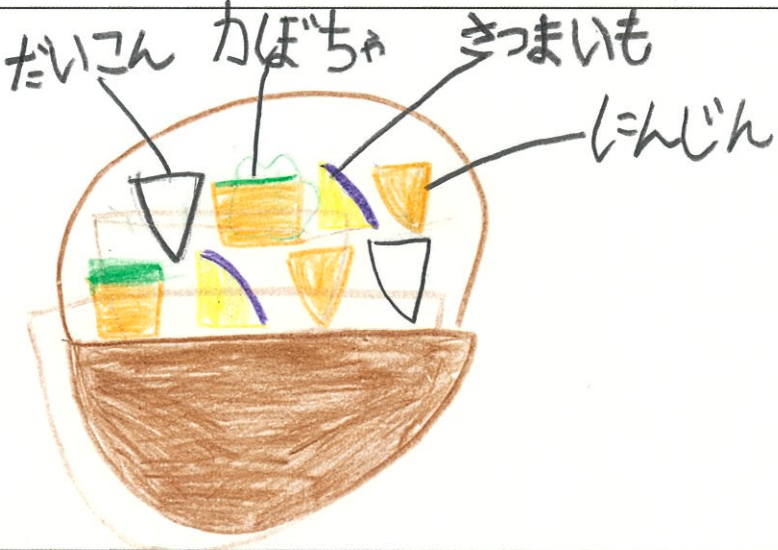
タイトル	かぼちゃたっぷり冬野菜カレー
使用食材	にんじん、さつまいも、カボチャ
イラスト	 <p>かぼちゃ ブロッコリー</p> <p>にんじん サツマイモ</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>ハチミツを入れる。</p>


<b>タイトル</b>	秋冬野菜のほかほかスープ
<b>使用食材</b>	スープ バクサイ、ニンジン、ダイコン、じゃがいも、ホウレンソウ ぶたにく
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! 味…とりからスープのもと・しょうゆ みんなが食べれるように、中くらいに切る。 にんじん


<b>タイトル</b>	秋冬 フルーツ のパン
<b>使用食材</b>	食パン (ゴールドen) キウイ、いちご、みかん、りんご、ハササ。
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! りんごはうすぎりで、いちごはハートがたにします。



タイトル	西東京 野菜ほうとううどん
使用食材	かぼちゃ、白菜、ねぎ、しいたけ、にんじん、ほうとう みそ
イラスト	 <p>The illustration shows a bowl of udon with various vegetables. Labels with lines pointing to the ingredients include: にんじん (carrot) at the top, ほうとう (udon) on the right, 白菜 (bái cài) on the right, しいたけ (shiitake) on the left, かぼちゃ (kabocha) at the bottom left, and ねぎ (negi) at the bottom right. A small bowl of miso soup is also shown next to the main bowl.</p>
コメント	※味付けなども書いてね! 野菜でもだしをとる。 みそを入れる。


タイトル	野菜たっぷりスープ
使用食材	だいこん、かぼちゃ、きつまいも、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>たくさん野菜を使う。 おいしい食材を入れた。</p>

タイトル	西東京市大豆照り焼きハンバーガー
使用食材	大豆、キャベツ、トマト、ソース
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! キャベツは二枚でいいと重ねてある。

<p>タイトル</p>	<p>秋冬野菜入ッ豚汁</p>
<p>使用食材</p>	<p>にんじん、だいこん、うぶた、きのこ、こんにゃく、ねぎ、 じゃがいも、ちくわぶ、ゆず、かぼちゃ、ごぼう</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! 具を多く等しく入れる。 あつくすぎないように、ほっとするあたかさにお</p>



<b>タイトル</b>	あじかけラーメン
<b>使用食材</b>	たまご、はくせい、めん、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！ あじかけ ごまあじからし味のものと、カイパー、 しょう油

タイトル	具だくさんみそしる
使用食材	とりにく、かぼち、ゆず、はくさい、さつまいも みそ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>木火冬やさいをつかって、みそしるをつくりました。ゆずをかけて食べます。</p>


<p>タイトル</p>	<p>西東京ゆずメン</p>
<p>使用食材</p>	<p>ねぎ、のり、ゆず、メンマ、チヂミ、水菜</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!          メンマを糸畑の水菜をたっぴ、のりにしめてみた。</p>

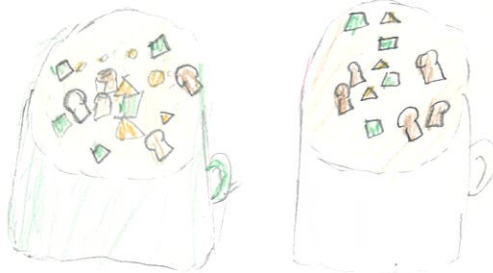
タイトル	冬野菜のパワフルカレー
使用食材	じゃがいも、にんじん、ソーセージ、玉ねぎ、はくさい
イラスト	<p>玉ねぎ じゃがいも にんじん はくさい ソーセージ</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね！ みそなどつけるよ！ はくさいなどは入っているのだからこうも たもてると思います。</p>




タイトル	和洋がイモチンフウ
使用食材	かぼちゃ、天ぷらエビ、オリーブ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>かぼちゃを作る。かぼちゃを切る。それに天ぷらエビをつける。よく火をつける。てきめんがし。</p>

かぼちゃで作る。かぼちゃを切る。それに天ぷらエビをつける。よく火をつける。てきめんがし。

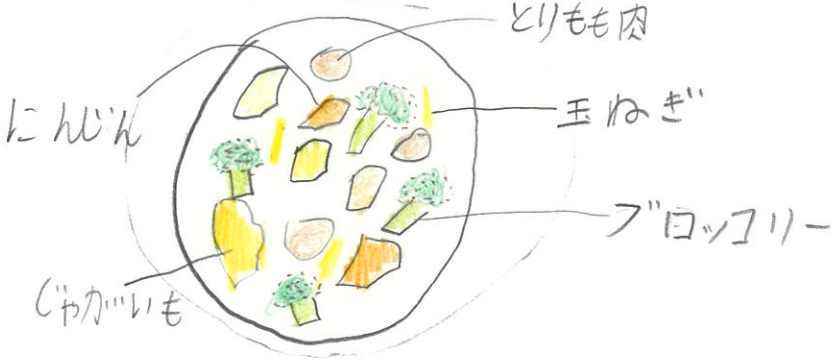
タイトル	さっまいも たくさん スイートポテト
使用食材	さっまいも
イラスト	 <p>さっまいも</p> <p>中には小さく切った さっまいもがある。</p>
コメント	※味付けなども書いてね！ 甘くさとうたくさんまぶす。 できれば、西東京市のさっまいもをたくさんつかう。 中に入れるさっまいもはワイコロぐらいの大きさに切る。


タイトル	大根とレインジムとしいたけの理菜ポトフ
使用食材	大根 レインジム しいたけ 水ビーンズ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 野菜をたっふりいれるとおいしいです!!


タイトル	青のりポテト
使用食材	じゃがいも、青のり、牛乳、しお
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>じゃがいもをスープにしたもの、青のりをいれれば、かわかしくするとおいしいです。</p>





<b>タイトル</b>	里予菜たっぷりうどん
<b>使用食材</b>	うどん、にんじん、はくさい、だし、こんあ肉
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• お花の にんじんの、葉っぱの部分をはくさいにする。</li> <li>• 西東京市の野菜をいちはいつかう。</li> <li>• しるは、たしご味つけ。</li> </ul>


タイトル	西東京 野菜たくさんシチュー
使用食材	にんじん、玉ねぎ、とりもも肉、じゃがいも、ブロッコリー
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 西東京でつみた野菜をつかう。

タイトル	
使用食材	
イラスト	 <p>Green</p> <p>Brown</p> <p>Yellow</p> <p>Kiwi fruit</p>
コメント	※味付けなども書いてね! You

タイトル	チーズと野菜の がぼ!
使用食材	にんじん、はきい、だいこん、ちいごの葉、じゃがいも、ホークベジツ、ヨーグルン、とろけるチーズ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>ごはんをスプーンのあいにする。じゃがいもを小さく切ったものをとろけるチーズと一緒にのせる。する。(野菜などの量は自由)</p>



<b>タイトル</b>	西東京野菜なべ 
<b>使用食材</b>	にんじん    しタス    キャベツ    なぎじらし    ブロッコリー    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! けんこうによいせさいで 体をやすませる

タイトル	野菜たっぷりリオンヌーフ
使用食材	にんじん、白菜、大根、玉ねぎ、パセリ、トマト
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ ポン酢味 玉ねぎを多く入れてあまハスーフにする。 野菜を角切りする。

**タイトル** カリットホーストトロリーセッポリエフォリン

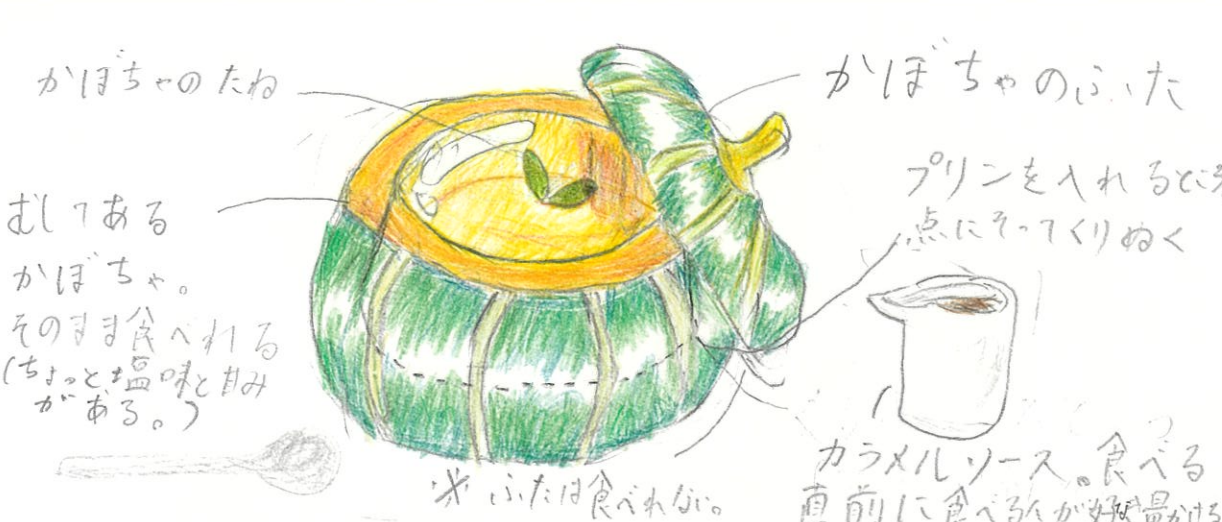
**使用食材** セッポリエ(皮を剥いて)の中本グラニュー糖、牛乳、  
生クリーム、バニラエッセンス、ホ




**コメント** ※味付けなども書いてね!  
ほくほく、おしてホクホクしたセッポリエ カリットしたセッポリエの  
カソトウもトロリーのフォリンを大好きです。大好物全部集  
めたフォリンがあったらうれしいなと思います。

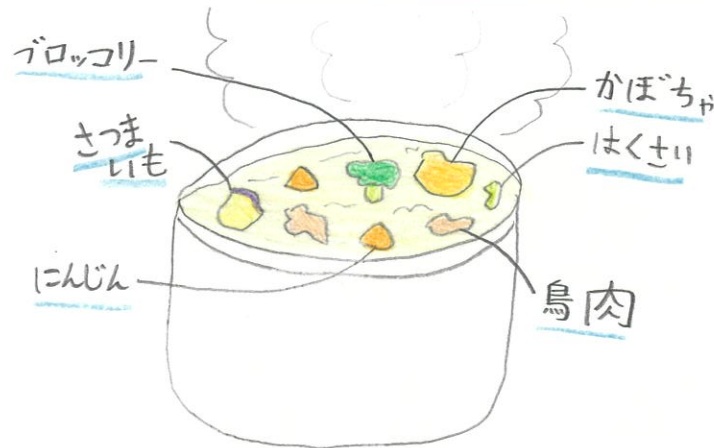
<b>タイトル</b>	西東京市の野菜たっぷり野菜スープ
<b>使用食材</b>	にんじん・玉ねぎ・セロリ・キャベツ・おまめ・さつまいも <small>その他</small> (季節の野菜)・ベーコン
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! ・西東京市の野菜をできるだけたくさん入れる ・お皿の中へ野菜をたくさん入れられるように「おじん切り」にする。(お口に入りやすいように!)



<b>タイトル</b>	①かぼちゃの中のかぼちゃプリン①
<b>使用食材</b>	かぼちゃ(小さめの) ①
<b>イラスト</b>	 <p>かぼちゃのたね</p> <p>かぼちゃのふた</p> <p>プリンを入れるところ 点をつけてくりぬく</p> <p>おしてある かぼちゃ。 そのまま食べれる (ちょっと塩味と甘み がある。)</p> <p>氷ふたは食べれない。</p> <p>カラメルソース。食べる 直前に食べるのが好量か。</p>
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>・かぼちゃ自体がボリューミーだから、小さめのをつかう。</p> <p>・かぼちゃプリンは甘めにする。カラメルソースは、ほろ苦く、大人の味。</p> <p>・見かけがよくなるように、かぼちゃのたねとふたをつける。</p>

<b>タイトル</b>	生クリームたっぷり、さつまいものフワフワパンケーキ!!
<b>使用食材</b>	生クリーム、ブルーベリー、さつまいも、パンケーキミックス
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! ペーストのさつまいもと、ごろごろと切ったさつまいもをパンケーキきしに入れた。 さつまいも、ブルーベリー、ホイップクリームをたっぷり使う。 さつまいもの味がよく分かるように大きく切る。

<b>タイトル</b>	「おさいたっぷりみそしる」
<b>使用食材</b>	ごぼう、にんじん、わかめ、みそ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ にんじんは丸形、星形をなんにか入れる。 ごぼうは、だいたひ3.5cmに切る。 みそは、入れすぎない。

タイトル	旬のおやさいクラムチャウダー
使用食材	かぼちゃ、鳥肉、さつまいも、にんじん、ブロッコリー、はくさい
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ ごろごろおやさいをいれる。牛にゅうなどをいれ、かき混ぜる。できるだけあたたかいうちに食べていこう。



<b>タイトル</b>	さつまいもまるごと フォリシ
<b>使用食材</b>	サツマイモ
<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>丸ごと使うので、かあも糸田かくしてから使用する。          さつまいものみはなめらおにとろけるようにする。          夏は冷たい、の冬はあたたかいのみたい。加工もする。          (※冬はふたをする)</p>

<b>タイトル</b>	ぎゅうにゅうスープ (実際に作って食べたことがあります)
<b>使用食材</b>	ブロッコリー、ベーコン、にんじん、きのこ(しめじ)、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! コミックス使用、ぎゅうにゅうを入れると、ツチューミみたいになります!!

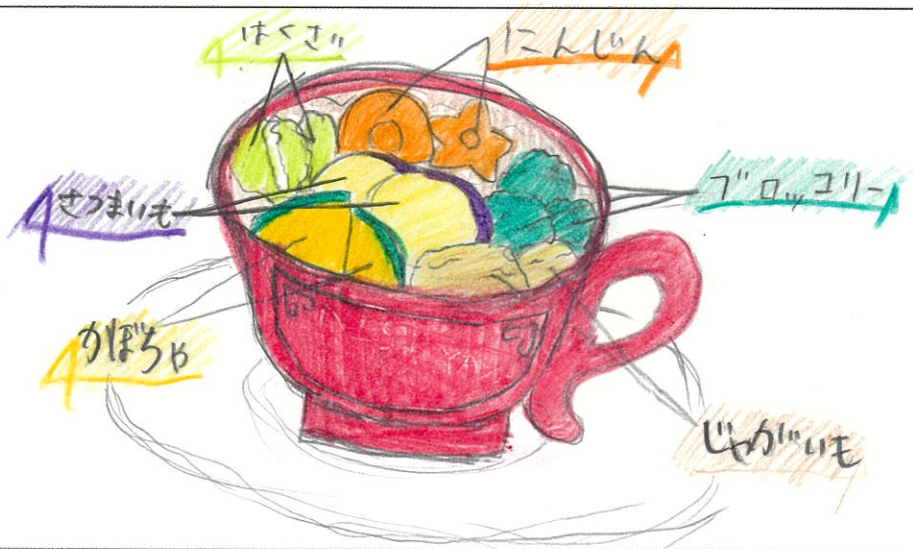
タイトル

西東京野菜 たっぷりスープ

使用食材

じゃがいも、さつまいも、にんじん、ブロッコリー、はくさい、かぼちゃ

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!


たくさんのお野菜をできるかきりこぎさん入れる。にんじんの形を星形にする。食べやすいサイズにカットする。


タイトル	匂野菜ポトフ(西東京ver.)
使用食材	人参、キャベツ、大根、ブロッコリー、玉ねぎ、 <small>さつま芋、じゃがいも</small>
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 塩コショウ、しょう油は少々 具材は大きめに

たまねぎ、  
じゃがいも




タイトル	西東京野菜たっぷりバーガー
使用食材	玉ねぎ、ハンズハンバーグ、冬キャベツ(千切り)、チーズ、ケチャップ、マスタード
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>冬キャベツ(千切り)は細めに切ってふんわりさせる。(高さ約5cm)</p> <p>玉ねぎはうすく切り、たくさん使う。</p> <p>バンズはたんめんを焼く。</p>


タイトル	チーズ入りハンバーグ!!
使用食材	にんじん、たまご、お肉、えのき、チーズ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ハンバーグに塩とこしょうで口末付けをして その後に野菜とチーズを入れて作る。

タイトル	やさしいゴロゴロかぼちゃスープ
使用食材	かぼちゃ・きゃべつ・にんじん・はくさい・たまご
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 人参と大根はかたいので細く切る かぼちゃスープに合うようしょうゆを加える。 やさしいがゴロゴロになるようたくあんを入れました。

<b>タイトル</b>	5種のお野菜カープケーキ
<b>使用食材</b>	にんじん、さつまいも、ホウレンソウ、キウイ、ゆず、カボチャ、ブロッコリー
<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>赤ちゃんからお年寄りまで、みんなが食べられる味。          野菜ほんらいの味が楽しめるようにする。          上には、ける にんじん と さつまいも、ゆずはスティック。</p>



タイトル	栄 元気いっぱいカラダ
使用食材	・サツマイモ、にんじん、とろろ、こし、豆
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！やさりがきらいな人でもおいしい食べられるように味付けほしてください。

<b>タイトル</b>	西東京野菜でおいしい！みそ汁！
<b>使用食材</b>	にんじん、じゃがいも、玉ねぎ、かぼちゃ、キャベツ、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！ 西東京の野菜を使う。かき味としてゆずの皮をいれていく。にんじん、じゃがいもはブロッコリー形に切る。

タイトル

秋のスイーツ

使用食材

アイス(バニラ・イチゴ)、しも、くり、かき、はちみつ、カラ・チョコ、イチゴジャム、ブルーベリージャム、おもち

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!


おもちにジャムをかけたらおもちかスイーツぽくなるから、  
秋らしいスイーツをつかう。

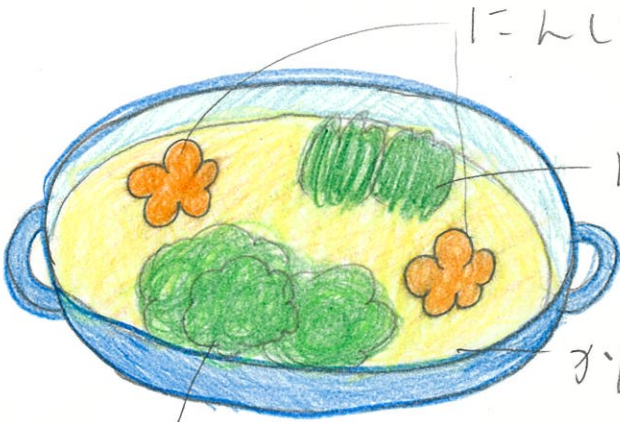
<b>タイトル</b>	おいしいお野菜を使った、ふりサラダ！
<b>使用食材</b>	レタス、きゅうり、トマト、ブロッコリー、もやし、にんじん
<b>イラスト</b>	<p>         レタス          きゅうり          トマト          ブロッコリー          もやし          にんじん       </p>
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ おしくしてください



<b>タイトル</b>	野菜たっぷり あたたか スープ
<b>使用食材</b>	さつまいも、だいこん、こんにん、じゃがいも、 かぼちゃ、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>さつまいもとかぼちゃは少し皮を残して大きく切る。          スープにはかぼちゃをそのまま切ったものを入れて          甘くしあげる。だしはこんぶとごまかく切ったしめじでとる。</p>

塩、こしょうで味付けする。


タイトル	カボチャとサツマイモのスイートポテト
使用食材	・カボチャ ・バター ・牛乳 ・卵黄 ・サツマイモ ・さとう ・塩
イラスト	 <p>アルミ ホイル</p>
コメント	※味付けなども書いてね! ・やわらかくなりすぎないように 牛乳の量も調整する!


<b>タイトル</b>	とろ〜り かぼちゃスープ°
<b>使用食材</b>	かぼちゃ、にんじん、ほうれんそう、ブロッコリー
<b>イラスト</b>	 <p>にんじん</p> <p>ほうれんそう</p> <p>かぼちゃスープ°</p> <p>ブロッコリー</p>
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>にんじんを花の形にする かぼちゃの甘い味と、他のやさしいの味が りょうほう楽しめるようにする!</p>

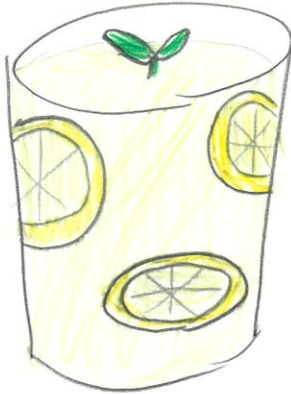
タイトル	ピタミシほふなサウダ
使用食材	キャベツ トマト じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも
イラスト	<p>キャベツ じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>キャベツの葉はをみじん切りにして、じゃがいもは皮をむいておろす。</p>




<b>タイトル</b>	野菜たっぷりソルフルチーズ
<b>使用食材</b>	にんじん じゃがいも あじろ 豆腐
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ 味付けはわからないけど、冬にはおすすめて ↑ きりたんぽとか？

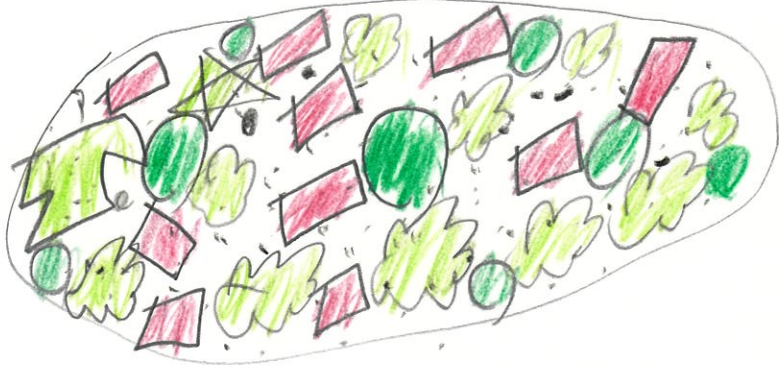
タイトル	かりんとうそうダ
使用食材	名産かりんとう、きゅうり、ゆでキャベツ、糸こんにゃく
イラスト	<p>かりんとうは、○ ← ニんじんにゆでたまごをきゅうりは車輪切りに          キャベツは□ ← ニんじんにゆでたまごはコップにニんじんに</p> 
コメント	<p>※味付けなども書いてね!          うすじょうゆのめにかりんとうの甘さ</p>

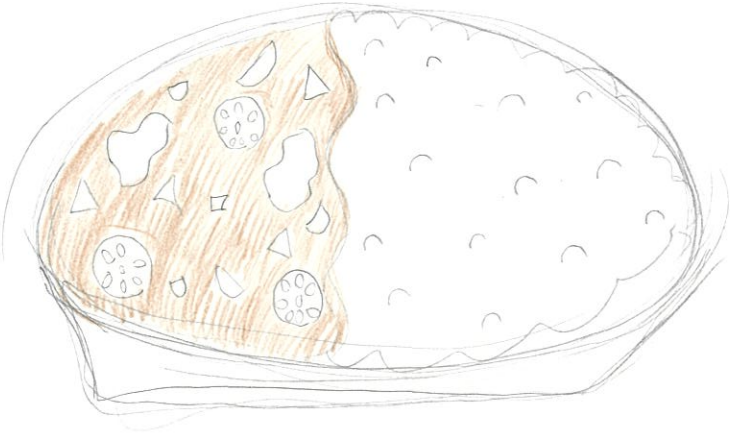
<b>タイトル</b>	冬野菜のあったかなうどん♪
<b>使用食材</b>	うどん・にんじん・さつまいも・はくさい・大根・カボチャ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! カボチャの味がしるにとけて、カボチャの味のする。


タイトル	ゆずのジュース
使用食材	ゆず(しぼる、うすく切る) 葉は(ミント?)
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ゆずしぼって氷でうすめる。 砂糖どうにつけておいたゆずとれる。 氷も入れるといい はちみつまぜると おいしいかも



<b>タイトル</b>	西東京の野菜 めく"みちゃん"みそしる
<b>使用食材</b>	キャベツ(めく"みちゃん)、じゃがいも、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! 西東京市のイメージキャラのめく"みちゃん"を かわ。(キャベツ)じゃがいもはほくほくにな るまじ温める。

タイトル	おかしなサラダ
使用食材	キャベツ、キウイフルーツ、ピーマン、ナス、じゃがいも
イラスト	 <p>● = ブロッコリー  ● = ナス、キャベツ    ● = ピーマン    ● = キウイフルーツ</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>ブロッコリーをたっぷりかき混ぜた。  ピーマンは細かく切った。  キウイフルーツは大きめに切る。</p>

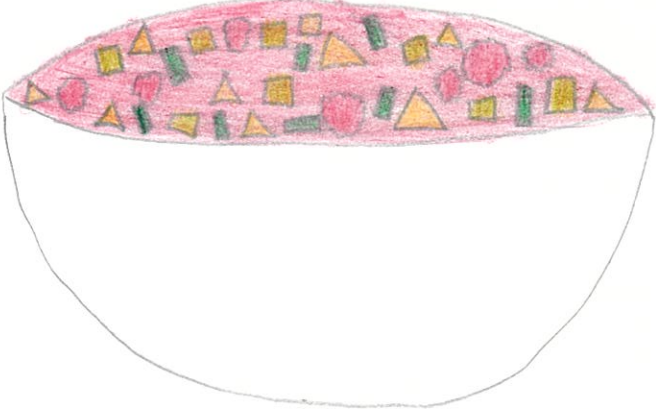
タイトル	冬野菜もりたくさんカレー
使用食材	人参、キャベツ、ねんこん、カブ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 野菜の美味しさが広がる。

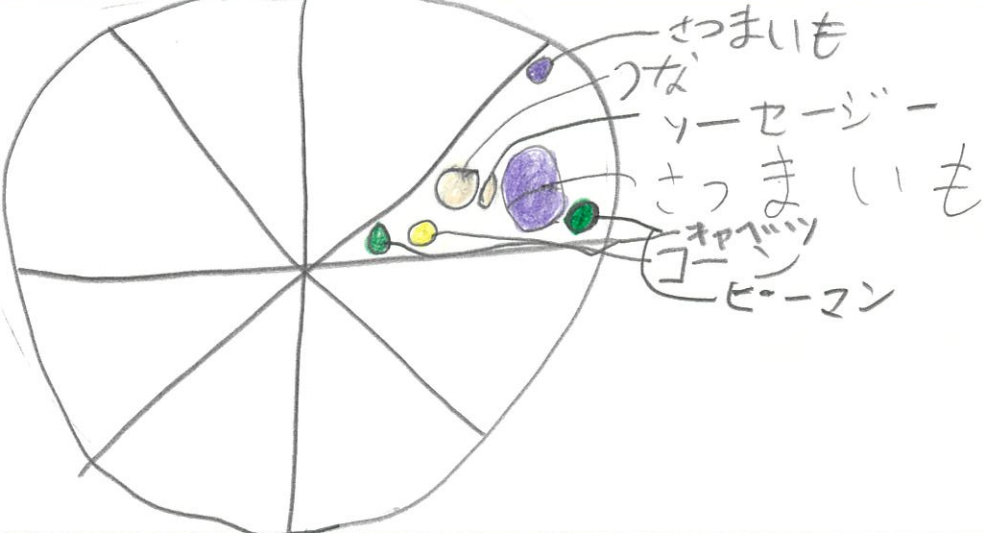
<p>タイトル</p>	<p>天ぷら</p>
<p>使用食材</p>	<p>えび、ピーマン、かつまいも、かぼちゃ、なす</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! やさしいの味</p>



タイトル	西東京旬野菜グータレ
使用食材	4-ズ <small>17722</small> キノコ にんじん、ちまも、かぼちゃ、白菜、(グータレに必要なもの)
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 具は大きめで、旬の野菜いっぱいにする。 子達が好きな感じでホカホカに味こい目にする。 パザリをかける!

<b>タイトル</b>	西東京・ベリー・パフェ
<b>使用食材</b>	ブルーベリー、ぶどう、生クリーム、コーンフレーク (ジャム)
<b>イラスト</b>	<p>         生クリーム          西東京産ブルーベリー          ぶどう          西東京産ブルーベリー          ぶどう          西東京産ブルーベリー          ジャム          コーンフレーク          生クリーム          ベリーパフェ       </p>
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! 果物のあまさをひきたたせるため生クリームはあまさひかえめ。

タイトル	西東京野菜コンソメスープ
使用食材	トマト、キャベツ、だいこん、はくさい、にんじん、ほうれんそう。
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ コンソメとトマトのもとがスープで、そこに西東京市の旬の野菜を入れた



タイトル	ピザ
使用食材	コーン、つな、ソーセージ、じゃがいも、さつまいも ピーマン
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、じゃがいも、さつまいもは小さく切って食 ↑る。</p>





タイトル	<p>おかんヨーグルト</p>
使用食材	<p>ヨーグルト、おかの肉、おかんエース、さとう、レモン、レモン肉</p>
イラスト	<p>ヨーグルト おかん エース さとう レモンエース 入り</p> <p>おかの肉</p> <p>おかんヨーグルト</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね! おかの肉の大きさは→0、さとうとレモンはす2しいる。</p>


<p>タイトル</p>	<p>秋冬のスイーツのアイデア</p>
<p>使用食材</p>	<p>かぼちがきや 柿も</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!      秋冬のスイーツのアイデア      柿も</p>


<b>タイトル</b>	西東京の野菜を伴った ゴロゴロクワタン
<b>使用食材</b>	・かぼちゃ・マカロニ・キャベツ・ニンジン・サツマイモ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! ニンジンは、ややあらかた、中み、のかぼちゃは小さく チーズは、こけ目つける、


<b>タイトル</b>	カブのサラダ ウナ
<b>使用食材</b>	カブ、ネギ、サラダチキン、マヨネーズ、Aユズ、こしょう ↑ 1kg    ↑ 少量    ↓ 30g    ↓ 大さじ2
<b>イラスト</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>①カブをあらう、水けをとる。</li> <li>②カブを1cm幅に切りする。</li> <li>③ネギを切る  食べやすい</li> <li>④サラダチキンを食べやすいサイズに切る</li> <li>⑤マヨネーズをほろろにいれ、水、まぜあかせ、上でチーズのちいれる</li> </ol> <p>ほろろにいれる</p> 
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ 食かんもいし。 マヨネーズがきいていておいしい！



タイトル	秋の味覚ごはん
使用食材	かぼちゃ、米、とうもろこし、さつまいも
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! かぼちゃとさつまいもは、正方形に切る 

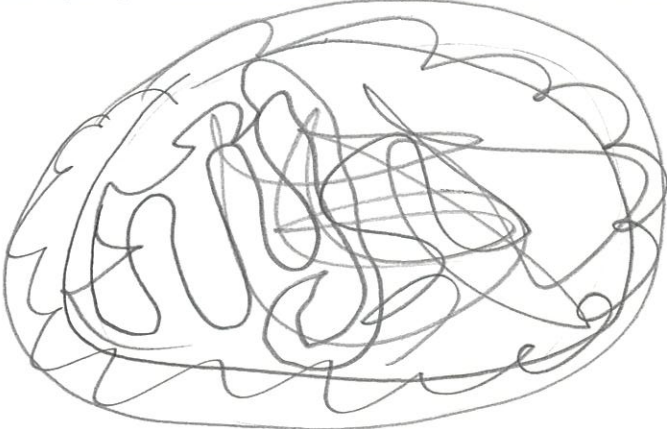
<p>タイトル</p>	<p>西東京市野苺菜サラダ</p>
<p>使用食材</p>	<p>にんじん、ブロッコリー、キャベツ、ほうれん草</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!          色とりどりで西東京市の野苺菜をたっぷり          つめたサラダ          ドレッシングで味付けにも</p>


タイトル	キャベツと大根のパスタ
使用食材	キャベツ、大根、めん、バジル
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! めんがもちもちしていて、キャベツと大根の相小生が技君羊

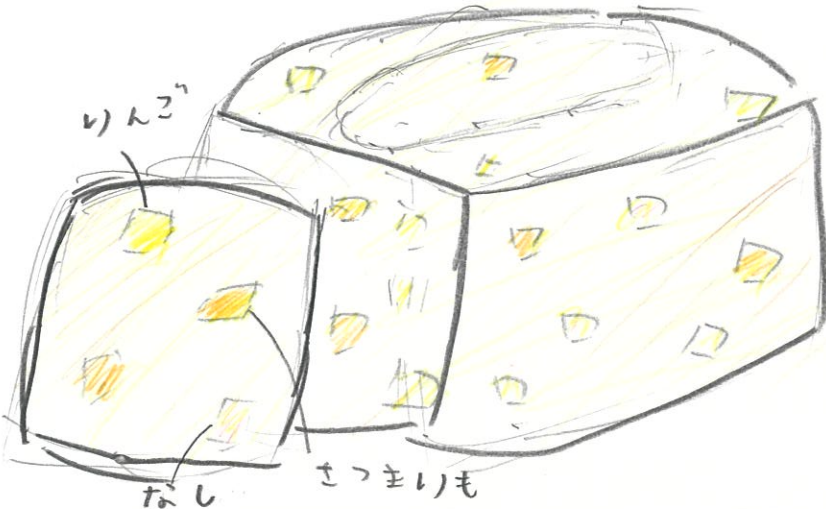
<b>タイトル</b>	西東京野菜みそしる
<b>使用食材</b>	たがりこし    にんじん    さつまいも    ねぎ
<b>イラスト</b>	<div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="margin-right: 20px;"> <p>△ ... 大根</p> <p>● ... ねぎ</p> <p>○ ... にんじん</p> <p>□ ... さつまいも</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div>
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>具ざりを、いっぱい入れる。</p>



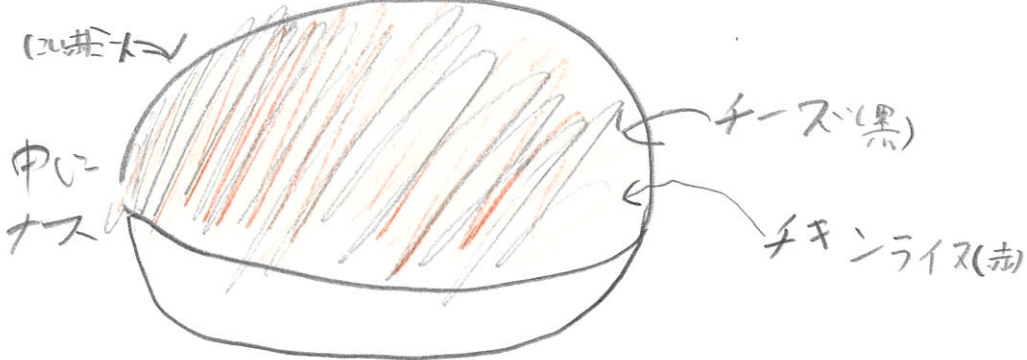
<p>タイトル</p>	<p>西東京野菜のイタリアン～キャベツをズンで</p>
<p>使用食材</p>	<p>カツオ、アサリ、トマト、ブロッコリー、キャベツ</p>
<p>イラスト</p>	<p>ブロッコリー</p> <p>トマト</p> <p>カツオ</p> <p>アサリ</p> <p>キャベツ</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!</p>


タイトル	オムレツ
使用食材	卵・小麦粉・バター・たまご
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね!

タイトル	西東京 野菜↓ 1.1の11 サラダ
使用食材	しゅくさい、にんじん、きゃべつ、だいこん
イラスト	 <p>にんじん</p> <p>しゅくさい</p> <p>きゃべつ</p> <p>だいこん</p> <p>ひかりがらソース</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>ひかりがらのドレッシングをかけたさ い。</p>


<b>タイトル</b>	梨 さつまいも、リンゴのパウンドケーキ
<b>使用食材</b>	保谷 梨、さつまいも、リンゴ、バター、卵、小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！



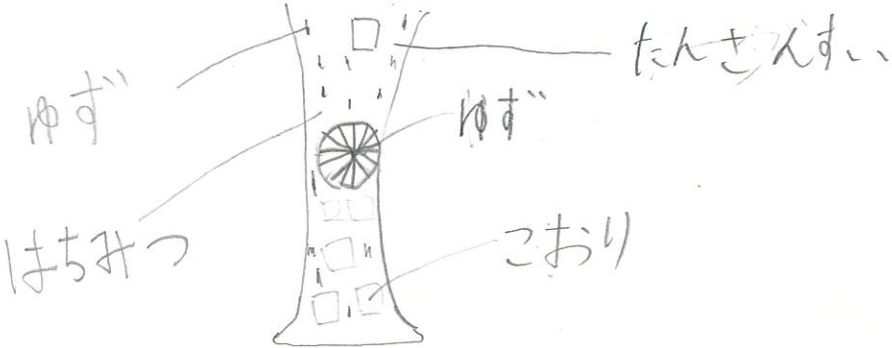
タイトル	野菜ドリア
使用食材	ナス・チーズ・チキンライス・ミート
イラスト	 <p>(肉ミート)</p> <p>中心ナス</p> <p>チーズ(黒)</p> <p>チキンライス(赤)</p>
コメント	※味付けなども書いてね! あまじょっぱい

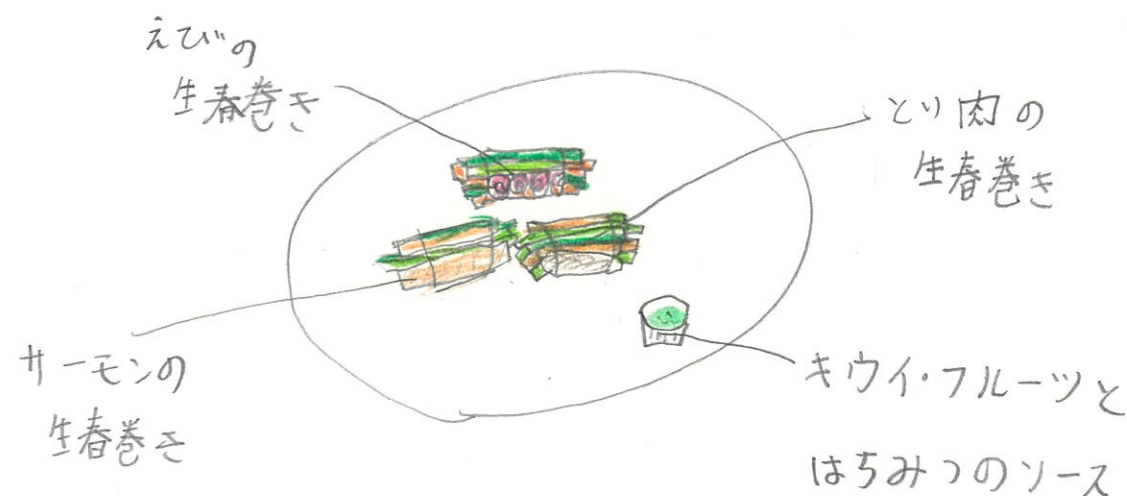
<b>タイトル</b>	きつまいもやいたやつ。
<b>使用食材</b>	きつまいも。
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね!

<p>タイトル</p>	<p>やさしいたろいサラダ</p>
<p>使用食材</p>	<p>のり、トマト、ブロッコリー、ピーマン、食パン、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!          いろんなやさしいかっ使われている</p>


<p>タイトル</p>	<p>西東京野菜のみそ汁</p>
<p>使用食材</p>	<p>にんじん、さつまいも、たまねぎ、みそ</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  味付けはやさしくする  さつまいもは大きく切る  その他はなるべく大きい大きさに切る 10974</p>



<b>タイトル</b>	ゆずはちみつソーダー
<b>使用食材</b>	ゆず、はちみつ、ソーダー(たんせんすい)
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! ゆず…こまかくして入れる レモン…スライス はちみつ…少し こおり…6こ

<b>タイトル</b>	秋・冬野菜の生春巻き
<b>使用食材</b>	生春巻きのかわ、キャベツ、にんじん、はくさい、だいこん、 キウイ・フルーツ、えび、サーモン、とり肉、はちみつ
<b>イラスト</b>	 <p>えびの 生春巻き</p> <p>とりの 生春巻き</p> <p>サーモンの 生春巻き</p> <p>キウイ・フルーツと はちみつのソース</p>
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ ・キャベツ、にんじん、はくさい、だいこんは千切り ・キウイ・フルーツをミキサーにかけて、はちみつを入れて混ぜたソース

<b>タイトル</b>	かぼちゃと、さつまいものあたたかスープ
<b>使用食材</b>	かぼちゃ、さつまいも、バジル、牛乳、
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ かぼちゃとさつまいもをすりつぶしてから牛乳をいれて混ぜる。 牛乳を少なめにし、とろみをつける。さつまいもをうまく き、て、型で形をつける。バジルと、うまき、たさつまいもを 上へのせる。

<b>タイトル</b>	秋のプリン
<b>使用食材</b>	さつまいも・豆乳・カラメルソース(小麦粉?)・モンブラン
<b>イラスト</b>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div data-bbox="252 287 694 572" style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; width: 40%;"> <p>絵はハゲですが、 ソースの上にモンブラン クリーム?を!</p> </div> <div data-bbox="550 375 1045 788" style="text-align: center;">  </div> <div data-bbox="694 287 1495 572" style="width: 40%;"> <p>豆乳につぶしたさつまいもを 入れて、プリンを作る。 (可しかたのため?)</p> </div> </div>
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>シンプルですが大沢愛情をこめて作る! (ほぼ毎年応じてます! メニューにしてください!)</p>



<b>タイトル</b>	西東京クレープ <sup>0</sup> 里芋 <sup>芋</sup> 茶 <sup>アツド</sup> ソース(とくせい)
<b>使用食材</b>	レタス、クレープ <sup>0</sup> 、火腿、ハム、ネギ、ダイコン、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> <p>ダイコンを大きく切る。火腿を食べやすいよう小さく。          ハムは1枚まるごと。ネギはコマかく。クレープはうすくもちもち。          キウイのソースは、キウイ半分をフカイミキサーで。          クレープはおかしくしても食べられるので、小さい子でも食べられ          かせいかきかきな人でも食べられます。〇〇</p>

<p>タイトル</p>	<p>かぼちやのからせらば"ス"→</p>
<p>使用食材</p>	<p>かぼちや、キャベツ、トマト、タマネギ、(おしそり)</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!      味付けはあまりかかるといふ味です。      キャベツをゆがしかりたいた。     <span style="float: right;">かぼちの豆乳はかき      しぼりに中をせり      入れぬ。</span></p>