

タイトル

西東京の野菜いっははインチュー

使用食材

にんじん、ブロッコリー、じゃがいも、玉ねぎ、かぼちゃ

イラスト



コメント


※味付けなども書いてね!

西東京市の野菜いっははいっは。
たべやすいように切る。


タイトル	ブルーベリーヨーグルトアイス
使用食材	ブルーベリージャム、ヨーグルト、バニラアイス、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>西東京市のデパート(ブルーベリー)をつかってアイス、ヨーグルトなどをつかっておいしい味おえるように作りました!</p>


<p>タイトル</p>	<p>西東京市の野菜いため</p>
<p>使用食材</p>	<p>しょうが、ごま、あぶら、みそ にんじん、キャベツ、しいたけ、ネギ、ばしゅう</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! 野菜をいっぱいつかう。 ぜんぶのやさしいは食べやすいように小さ きる。みそとしょうゆをまぜる。</p>

タイトル	西東京市野さいのホットドック
使用食材	にんじん、キャベツ、じゃがいもソーセージ ゴッパパン
イラスト	<p>あじつけ</p> <p>上カブミタもの</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>にんじんなどのざいりょうはゆでて(パンにいい)</p> <p>パンにはミソコマをいれます。</p> <p>あじつけはつくにならぬ</p>

タイトル	野菜ごろごろチーズグラタン
使用食材	にんじん、ブロッコリー、じゃがいも、玉ねぎ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>野菜をいっぱい使ったグラタンをみんなに食べてほしくてこのグラタンを作りました。にんじんは西東京市</p>

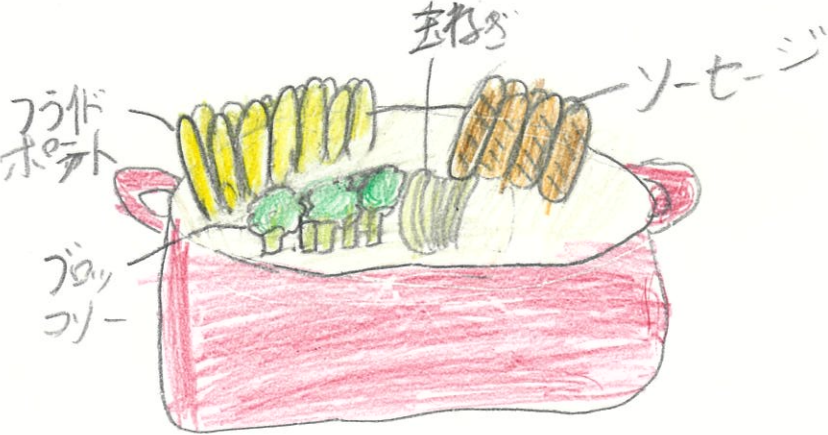
でとれる野菜いのです。だからみんなに食べて
 11476
 ほしいです。

<p>タイトル</p>	<p>里予さいもりもりうくぬいりみそしる</p>
<p>使用食材</p>	<p>はくさい、にんじん、じゃがいも、つくね ^{たまねぎ}</p>
<p>イラスト</p>	 <p>はくさい</p> <p>つくねつくねの中にたまねぎにんじんをいれる</p> <p>じゃがいもにんじん</p> <p>月形は、きれいながようしを月形にするか月形のかたで作る</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>里予さいをいっぱい入れる。にんじんを月形にする。</p> <p>一口さいずにする。あじっけ、だしみそを入れる。</p>

タイトル	冬野菜たっぷりめぐみちゃんパスタ
使用食材	ベーコン、ブロッコリー、ニンジン、かぶ、キャベツ、ニンニク
イラスト	 <p> 🍄...ブロッコリー 🍖...ベーコン 🥕...ニンジン 🥬...キャベツ 🧄...ニンニク 🥕...かぶ 🍄...ニンニク 🍄...ニンニク 🍄...ニンニク </p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>ガーリック風味にする。 めんは太めで、もちもち食感に。(めんにもしっかりと野菜のうまみを フーフを大きめに切り、具材感が味わえるようにする。 (おこませて!)</p>


タイトル	西東京野菜のカップケーキ
使用食材	サツマイモ、かぼちゃ、くり
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! クリームをぬるときは「カボチャサツマイモ」と、 交りにぬる。

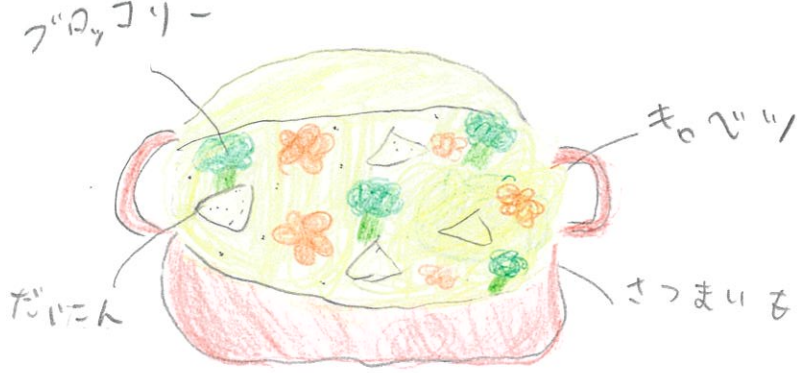
<p>タイトル</p>	<p>西東京野菜たっぷりグラタン</p>
<p>使用食材</p>	<p>(塩) ニンジン、さつまいも、 ブロッコリー、マッシュルーム、たまねぎ、カボチャ、パセリ、ベーコン</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <ul style="list-style-type: none"> ・味付けは、塩、 ・食べやすいように、野菜を「一口サイズ」に切る。 ・西東京市の新せんなら野菜をたくさん使う。

タイトル	西東京野菜シチュー
使用食材	フライドポテト、にんじん、玉ねぎ、ソーセージ、ブロッコリー、シチューカー
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ フライドポテトは、このシチューのじゃがいもより食べやすくシチューの水が足りなくてやさしくなり食べやすくなっている。

タイトル	西東京市里予菜たくさみスープ
使用食材	キャベツ、ニンジン、ジャガイモ、シイタケ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>里予菜をたくさみ入れる (コンソメ) を入れた 1年生でもたがえるくらいの里予菜は大きめに</p>

タイトル	ごぼろ、とさつまいもごぼろ
使用食材	さつまいも、ごましお、ごぼろ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ しお気の効いたごぼろがさつまいもの甘さを引き立てる一品。 小さく切ったさつまいもを言調味料としおに釜に入れて炊 飯するだけなので、おいしいです。ぜひ食べてみてください。

タイトル	めぐみちゃんシチュー
使用食材	じゃがいも さつまいも にんじん たまねぎ フロッキー キャベツ ヨコ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>たまねぎは小さく切る</p> <p>キノコは2センチくらいの方がいいようにしていいみる。</p> <p>シチューにがくしまじョネーズを少し入れる。</p>

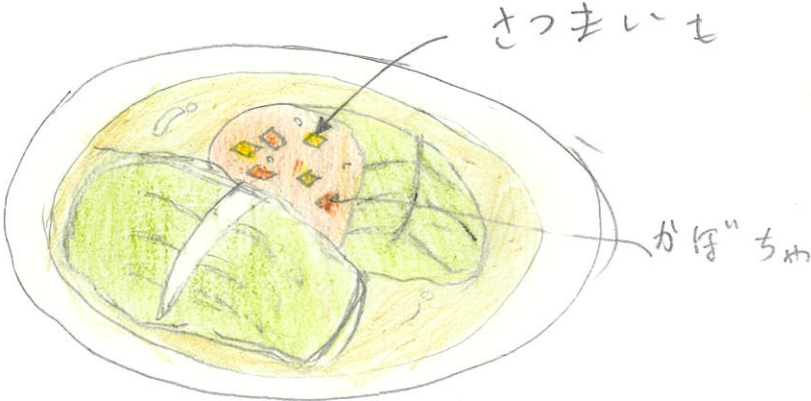
タイトル	西東京市 ほくほくスープ
使用食材	キョベツ・さつまいも・だいこん・だいこん、ブロッコリー
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ スープはコンソメ。 野菜は大きくきる。 ほくほくでおとどけする。

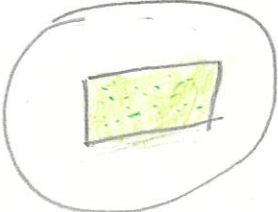
タイトル	レタスとのりのサラダ
使用食材	レタス・のり・しょうゆ・オリーブオイル
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ のりをちぎって入れるたくさん レタスもちぎって入れる10まい しょうゆは 大さじ 1 オリーブオイル大さじ2

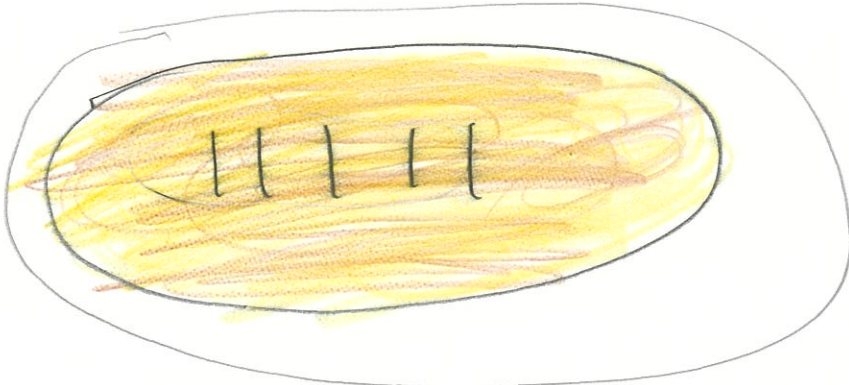
タイトル	さつまいもゴロゴロかぼちゅスープ
使用食材	さつまいも かぼちゅ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! かぼちゅは、スープの位にトロトロにする。さつまいももやわらかくする。味は少しあまめ

タイトル	西東京野菜たっぷりアヒージョ
使用食材	^{食パン} にんじん・さつまいも・大根・たろ・オリーブ油
イラスト	<p>にんにく</p> <p>にんじん</p> <p>さつまいも</p> <p>大根</p> <p>たろ</p> <p>食パン</p>
コメント	※味付けなども書いてね! おいしく食べたらうれしいです がんば、てきめました。おまかいます。

タイトル	タケノコとサツマイモのちきりみではん
使用食材	タケノコ サツマイモ コマ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>食材は少し大きき。たくさんいれる</p>

タイトル	西東京をまるごとまるめたロールキャベツ
使用食材	さつまいも、かぼちや、ひき肉、キャベツ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ロまっけはコソソメ、かぼちやとさつまいもは食感のころのように糸田くサイコロじやうにして お肉とまがる

タイトル	キウイの 寒天(デザート)
使用食材	キウイ、水、粉寒天、砂糖
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! キウイの味がよく分かるように、たくさん入れる。

タイトル	西東京 スイートポテト
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! さとうがおおね。

タイトル	エロツケ3きょうだい
使用食材	かぼちゃ・さつまいも・じゃがいも (つけあわせ レタスがキャベツ)
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 野菜はつぶさないでゴロとしたところを残す。 形はまんまるにする。パン米粉は糸田かいのを使うのがポイント!