
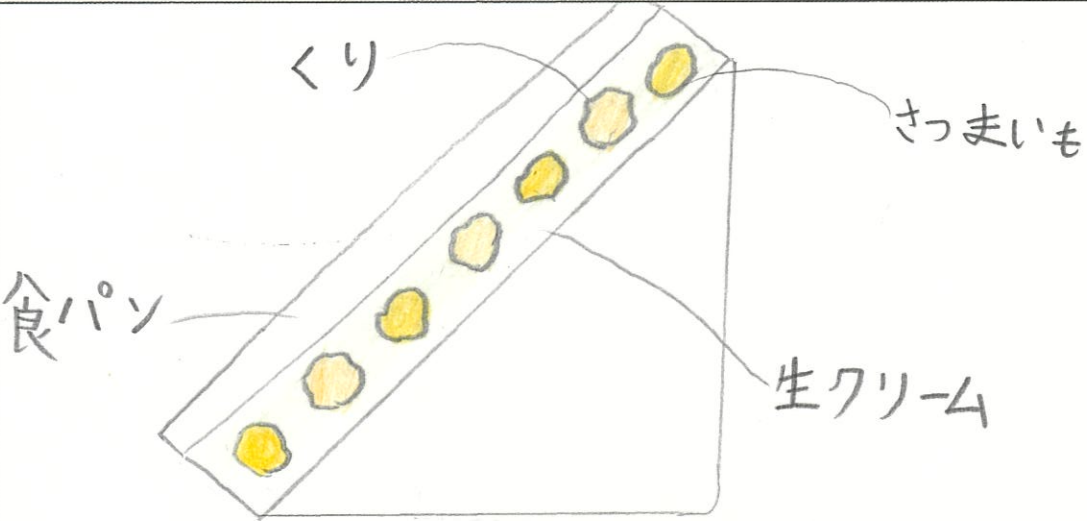



タイトル	お肉とやさいごはん
使用食材	お肉 ● キャベツ ● にんじん ● もやし ● ごはん
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>もやしとキャベツがシャキシャキして夏の味 お肉は食よくわかります</p>

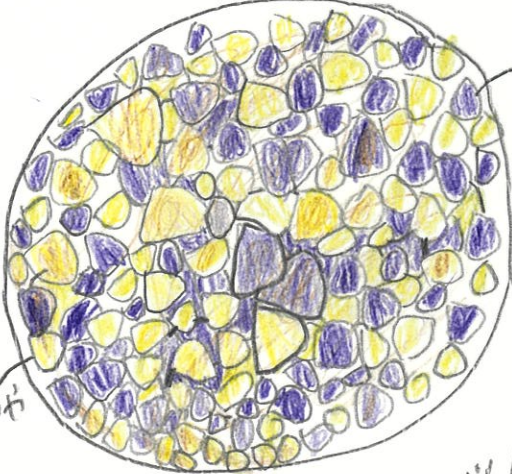
<p>タイトル</p>	<p>かぼちゃとほうれん草のホカホカグラタン</p>
<p>使用食材</p>	<p>かぼちゃ、ほうれん草、玉ねぎ、とり肉、チーズ、マカロニ</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! 冬は温かいものが食べたいと思ったからグラタンにした。ホカホカソースをからめて、野菜、肉、チーズ、マカロニでも食くする。</p>

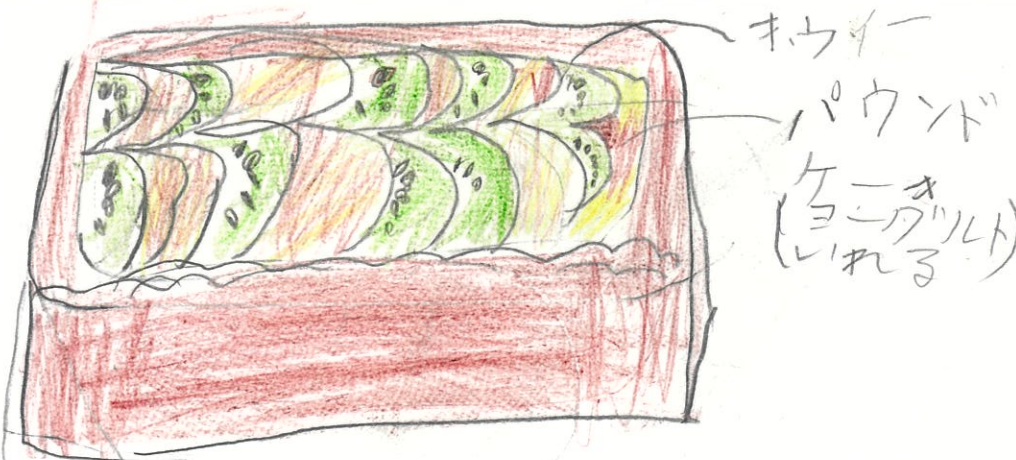
<p>タイトル</p>	<p>大学いもクレープ</p>
<p>使用食材</p>	<p>クレープの生地・クリーム・大学いも・しらたま・さつまいもペースト</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! クレープの中にアイスとさつまいものペーストとクリームが入っている。 大学いものたれがかかっています。</p>


タイトル	さつまいもとくりと生クリームのサンドウィッチ
使用食材	さつまいも・くり・食パン・生クリーム
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 味がよくまざるようにこうごにぐざい を入れる。舌ざりがよくなるようにおあ らかい食パンを使う。

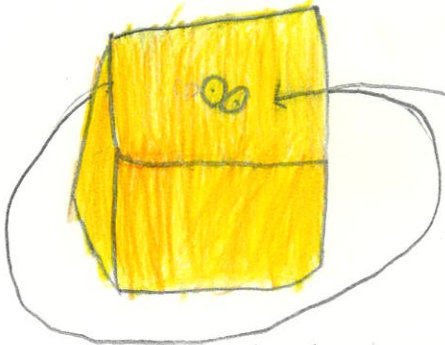
<p>タイトル</p>	<p>ロマネスコのドリア</p>
<p>使用食材</p>	<p>ごはん ● じゃがいも ● チーズ ● 塩 ● 胡椒 ● 油</p>
<p>イラスト</p>	 <p>ロマネスコ</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！ やさいはほろほろ入るよ。ローマ の菜の花は味がほろほろいからタマゴは入る</p>

タイトル	さつまいもポテトサラダ
使用食材	水菜、ハム、さつまいも、玉ねぎ、にんじん、えだまめ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ジャガイモをさつまいもにしてつくる。 ハムを多めにいれるとうまみがあります。

タイトル	さつまいもかぼちゃ火焼き
使用食材	さつまいも・かぼちゃ・バター
イラスト	 <p data-bbox="1066 330 1342 420">さつまいも</p> <p data-bbox="395 678 523 752">かぼちゃ</p> <p data-bbox="954 752 1517 822">※しおをつけたらいいかも。</p>
コメント	<p data-bbox="272 838 571 863">※味付けなども書いてね!</p> <p data-bbox="272 838 1493 1095">外はカリカリして中はほくほくになっておいしいとおもいます。</p>

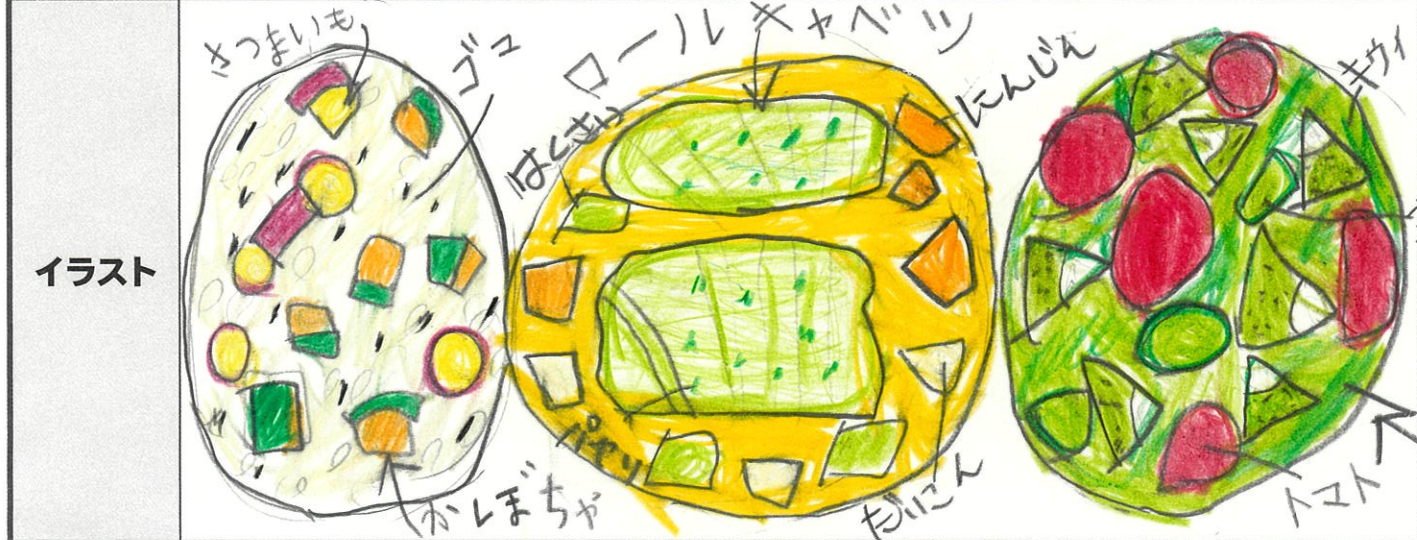
<p>タイトル</p>	<p>フレッシュキウイのさあわかケーキ</p>
<p>使用食材</p>	<p>キウイ フルーツ、ヨーグルト</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! ヨーグルトがはいったさあわかパウンド ケーキ。なまのキウイを中にいれて、上にも たたくさる</p>

<p>タイトル</p>	<p>西東京野菜ピザ (チーズカレー味)</p>
<p>使用食材</p>	<p>にんじん、トマト、じゃがいも、ピーマン、ソーセージ</p>
<p>イラスト</p>	 <p>ソーセージ</p> <p>にんじん</p> <p>じゃがいも</p> <p>ピーマン</p> <p>トマト</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>チーズをのせて、具をのせる。 カレーソースにする。</p>

タイトル	西東京さわやかゆずかん天
使用食材	ゆず、はちみつ、こなかん天
イラスト	 <p>ゆずのかわをのせる。</p> <p>はちみつであまさをつける。</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゆずのかじゅうをたっぷり使う。 ・かおりづけにゆずのかわをのせる。 ・ゆずのおいしさをあじわえるデザートです。



タイトル えいようたっぷりカラフルごはん

使用食材 さつまいも、かぼち、ごま、ごはん、きゅう、ひき肉、はくさい、いんじん、ナツメコんとまじ、キウ





コメント ※味付けなども書いてね！
 えいようのある野菜、たくさん、おいしくとれ
 るように。キウは、サラダにしました。ロールキャベツは
 コンソメ、トマト、すきな味で。とてもカラフルな色あり
 です。サラダ油、レモン、す、さとう、しお、マシヨウ。

あじつけ

タイトル	 どうぶつ おにぎりカレー
使用食材	のり・ごはん・たまご・にんじん・かぼち ^ち
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! やさいがゴロゴロはいるおいしい カレー。

<p>タイトル</p>	<p>野菜たっぷりめぐみちゃんどん</p>
<p>使用食材</p>	<p>はくさい、のり、白米、大こん、ソーセージ、ハム、さくらでんが</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! ベースのあじは、ただしです。下の白米には、うすく、しょうゆのあじを、つけます。作るときは、めぐみちゃん、ぽく作ってください。</p>

タイトル	おやさいピエロ
使用食材	ブロッコリー、はくぱん、にんじん、ソーセージ、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>にんじんをうすくきる。はくぱんをまるくきる さつまいものかわはのこにまるくきる。</p>

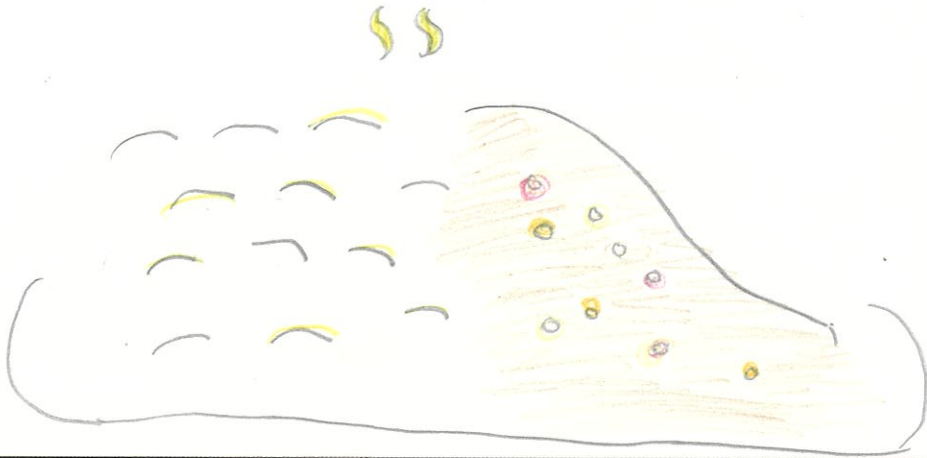
<p>タイトル</p>	<p>キャパ"たま</p>
<p>使用食材</p>	<p>たまご"キャパ"ツ あ"このみ世きソース</p>
<p>イラスト</p>	<p>ちきにく マヨネーズ"しあ"こしょう <u>たまあき"にんじん"が"あ"ア"シ</u></p> 
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>えいようまんてんほ"リゅみい 見ためあおいしろう、食"た"ら、かうまい。</p>

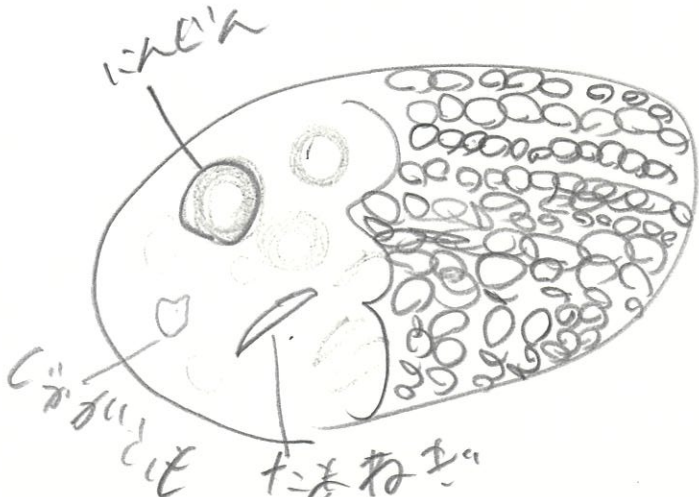
<p>タイトル</p>	<p>おかわりやさいソスタ</p>
<p>使用食材</p>	<p>にんじん、コーン、ブロッコリー、玉ねぎ、じゃがいも、ベーコン、えだ豆</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! バターしょうゆであじつけをする。 ブロッコリーは食べやすくなる。</p>

タイトル	西東京市の色々いも、いもサラダ
使用食材	にんじん、じゃがいも、さつまいも、さといも、かぼちゃ とうにゅう手作りマヨネーズ
イラスト	<div style="text-align: right;">※イラストはイメージです。</div>
コメント	※味付けなども書いてね! たまごアレルギーの人も食べられるように とうにゅうを使った手作りマヨネーズにしています。 たまごいかいは同じさつまいもになっています。 とうにゅう手作りマヨネーズいかいは、味付けはしていません。

<p>タイトル</p>	<p>デザートピザ</p>
<p>使用食材</p>	<p>さつまいも、ピザ生地、フルーツ、りんご、牛乳、チーズ、フルーツのかじゅう</p>
<p>イラスト</p>	<p>さつまいも、ピザ生地、フルーツ、りんご、牛乳、チーズ、フルーツのかじゅう</p> <p>フルーツの皮 さつまいも つけてたべる</p> <p>スイカ キウイ オレンジ りんご イチゴ</p> <p>ピザ生地</p> <p>中心は、りんご</p> <p>ソースは、さつまいも</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! ピザ生地は、さつまいもと、牛乳を混ぜたものをぬる。→やき→フルーツをトッピングする→りんごをのせてかんせい。</p> <p>あまりのさつまいもと、チーズを、半分チン→フルーツのかじゅうを入れる。(こまかくきる)</p>

<p>タイトル</p>	<p>肉まき ブロッコリー</p>
<p>使用食材</p>	<p>肉、ブロッコリー、じゃがいも、トマトソース (ゆでる)</p>
<p>イラスト</p>	<p>ブロッコリー</p> <p>じゃがいも</p> <p>肉でまき (トマトソース)</p> <p>トマトソース</p> <p>横から見た図</p> <p>ゆでたブロッコリー</p> <p>ゆでたじゃがいも</p> <p>上から見た図</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>・肉はうすく切ったお肉。 ・肉の味付けはトマトソース。 ・じゃがいもはスティック。ブロッコリーは肉でまける太さ</p>

タイトル	おいしいカレーライス
使用食材	にんじん、じゃがいも、肉、大根
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 母が大根をいれるとおいしいって言ってました。 またカレーライスを食べたい!

<p>タイトル</p>	<p>あした「元夜」には、ひょう会をおとれるから</p>
<p>使用食材</p>	<p>じゃがいも、にんじん、コーン、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! 煮たの 下才のからりの切りにした</p>

タイトル	西東京 ぐるぐるそば
使用食材	さつまいも、かぼちゃ、ゆず、大根
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 味付けは、ゆずのしるをからして 少しかぼちゃとさつまいもをねりこむ

タイトル

お楽しみコロック(ふしゅるい さつぱい
えだ豆コーン味
じゃがいも玉ねぎ口末)

使用食材

えだ豆コーン味の場合
えだ豆、コーン、ソーセージ

じゃがいも玉ねぎ口末の場合
じゃがいも、玉ねぎ、ソーセージ

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!


コーンの甘みがきいてておいしい!ソーセ

ージのしょっぱさとあう! | じゃがいものゴツゴツ感と

玉ねぎのシャリシャリで口の中おおいさはっぐん!


さつま芋の香ばしさと、かぼちゃの甘みがおいしい!!!

10726


タイトル	ジャガトコロコロッケ
使用食材	ジャガイモ、山いも、にんじん
イラスト	 <p>ジャガイモ にんじん 山いも</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね! ジャガイモはすりつぶしてコロッケの中に入れて、山いもは小さくき ち入れ、にんじんも山いもと同じ</p>

タイトル	西東京野菜グラタン
使用食材	はんぺん、チーズ、かぼちゃ、ブロッコリー、じゃがいも、グラタンのもと
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 西東京市の里予菜をたくさんつかり、 チーズをたっぷりかけてやく

タイトル	西東京野菜セベトウ
使用食材	ねぎ、はく、ブロッコリー、いんげん、キャベツ、ソーラージ、キウイフルーツ、 さつまいも、だいこん、マヨネーズ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ブロッコリー、いんげん、キャベツにマヨネーズもかける。 ねぎは食べがまいよう小さく切る。

タイトル	めぐみちゃんのキャベツサラダ
使用食材	キャベツ、トマト、にんじん、はくさい
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <ul style="list-style-type: none"> •ほ、ぺにゴマドレッシング •トマトは大きめ •にんじん(φ) ^{つたな}つかう •西京市でよくつくられるキャベツを使用(地産地消(エコ))

タイトル	秋冬やさしいのサラダ
使用食材	だいこん、にんじん、キャベツ、はくさい、ブロッコリー ゴマドレッシング、ハム (1人)
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! だいこんとにんじんはうすく切る。 はくさいとキャベツでシャキシャキに! 食べやすいようにブロッコリーはしんをつかう ゴマドレッシングを入れたら、ませる。

タイトル	西東京市のキャベツときゅうりのあせつづけ
使用食材	きゅうり、キャベツ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 少しあじはいい きゅうりは、大きめにきる。

タイトル	やさいたっぷり! コンソメスープ
使用食材	キャベツ、にんじん、ブロッコリー コンソメ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>コンソメはたれでもあめめするようにうすめにする。 食べやすいよう、やさいを小さめにカットする。(やさいをゆめに入れる)</p>


タイトル	西東京風スペインオムレツ
使用食材	卵・じゃがいも・とうもろこし・玉ねぎ・にんじん・ソーセージ・キャベツ・ トマト
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 西東京市の野菜を糸田かくして、たくさん入れたスペイン風オムレツ。卵をとくときにマヨネーズを入れるともっと、おいしくなる。そして、塩こしょうを少々入れる。

<p>タイトル</p>	<p>めぐみちゃん野菜シチュー</p>
<p>使用食材</p>	<p>キャベツ、シチューのもと、はくさい、じゃがいも、にんじん</p>
<p>イラスト</p>	<p>表面が顔</p> <p>キャベツ</p> <p>にんじん</p> <p>シチュー</p> <p>はくさい</p> <p>じゃがいも</p> <p>横から見て</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! にんじんを大きく、まるく切る。きょくにはくさいは、 4切りにする。</p>


タイトル	おいしい西東京サツマイモパイ
使用食材	サツマイモ、リンゴ、さとう
イラスト	<p>リンゴが入っていて、 子どもから → 食べれる 大人まで</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね！ さとうを少しいれて、甘さを出し、 甘すぎず、あきない味！</p>

<p>タイトル</p>	<p>野菜たっぷりめぐみちゃん肉じゃが</p>
<p>使用食材</p>	<p>じゃがいも、玉ねぎ、人参、ぶた肉、しょうが</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! 金吾がじゃが、いもをめぐみちゃんにするはしでた じゃがいも、玉ねぎ、人参、ぶた肉、しょうが、人参、しょうが、人参、しょうが</p>

<p>タイトル</p>	<p>西東京市とくべつメグミちゃんメニュー</p>
<p>使用食材</p>	<p>キャベツのり、カボチャ、にんじん、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! 西東京市のメグミちゃんをイメージして かいた。色々な野菜を使ってみた。</p>

<p>タイトル</p>	<p>西東京市のユーンた_んぷりピザ</p>
<p>使用食材</p>	<p>・ユーン・ブロッコリー・チーズ・トマト</p>
<p>イラスト</p>	 <p>チーズ ブロッコリー トマト ユーン</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! ・チーズがとろける ・ユーンがた_んぷりでおいしい</p>

タイトル	西東京野菜肉まん
使用食材	だいこん、じゃがいも、ハクチー、ぶたにく、こめこ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ・具材はこまかくきるぶた こんこ ・だいこん、じゃがいも、ハクチー、ぶたにくはこまかく洗ってしょうゆ、しお、こしょうであじつける。

タイトル	あさりとした冬野菜、パスタ
使用食材	だいこん、にんじん、はくさい、ゆず、ほうろんそう、めん
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>だいこんやにんじんは、丸く切る はくさいは、一口サイズにちぎる ほうろんそうは、4cmほどに切る ゆずはすりおろして少しかける</p> <p>味が弱かったらしょうゆなども きほんてきに味つけうすめ</p>

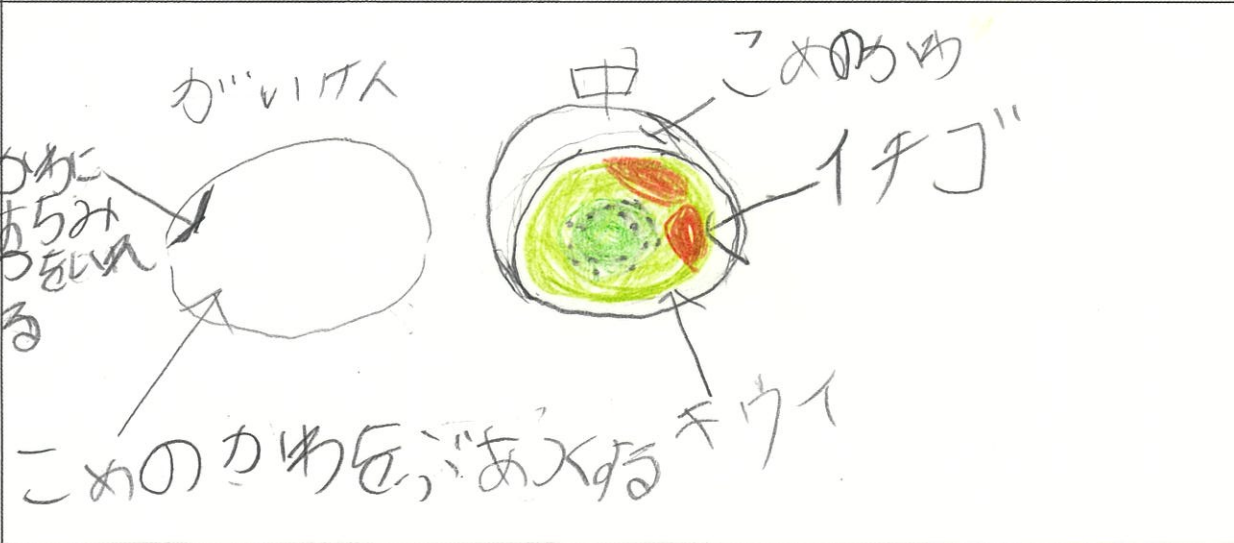
タイトル	巻かないロールキャベツ
使用食材	ひき肉、キャベツ、玉ねぎ、にんじん
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! お肉のそうはひき肉と玉ねぎとにんじんを混ぜる。 キャベツのそうとお肉のそうはサンドイッチのように 交ごにする。むし焼きにする。コンソメで塩味 を加える。

<p>タイトル</p>	<p>さつまいもピザ</p>
<p>使用食材</p>	<p>さつまいも、黒ゴマ、クリームチーズ、<u>少し</u> はちみつ</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！ さつまいもをたくさんつける。 きじはあつてもちもち (厚く)</p>

<p>タイトル</p>	<p>子どもが大好き!カボチャサラダ</p>
<p>使用食材</p>	<p>カボチャ ・とうもろこし ・にんじん えだまめ ・クリームチーズ</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! 旬の野菜をたくさんつけて、おいしいカボチャサラダを作りました。見た目もカラフルで元気がでます。</p>


タイトル	おいしい野菜をふかったパイジチュー
使用食材	さつまいも、かぼちゃ、たんじん、パイ生地、 ^{ジチュー} の材料
イラスト	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>上からみたとき</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>前からみたとき</p> </div> </div>
コメント	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>まず、ジチューをフリ、たんじん、かぼちゃ、さつまいもを入れ、ようきの上にパイ生地をかぶせ、やきます。</p> <p>パイ生地とジチューをいっしょに食べるおいしいデス(๑)</p>


タイトル	西東京野菜のカレーほうとう
使用食材	はくさい・大根・にんじん・かぼちゃ・ほうれんそう じゃがいも・ふた肉・ほうとう
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 汁はカレー味にする 1つ1つの具は大きめに切る。

<p>タイトル</p>	<p>にしとろきょうしのイチゴとモウイの大きさ</p>
<p>使用食材</p>	<p>モウイ こめイチゴ</p>
<p>イラスト</p>	 <p>かきいけん</p> <p>かわに はらみ つをいれる</p> <p>こめのめ</p> <p>イチゴ</p> <p>モウイ</p> <p>こめのかわを、あみぐる</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>イチゴをほんごんにきもちモウイは大きめにきる。みずみずしくておいしいです。こしとろきょうしのくた"母のを</p>

つがう。

タイトル	めぐみちゃんグラタン
使用食材	◦チーズ ◦かぼちゃ ◦ほうれんそう ◦マカロニ ◦牛乳 ◦バター ◦小麦粉 ◦塩 ◦コショウ ◦コンソメ ◦ナチュラルチーズ ◦ニンジン
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 中につがしたかぼちゃをいれて、上にはいちサイズのかぼちゃを5つおく。うつわはなんでもいい。下にマカロニをいれる。チーズはとろとろにするかんじにする。つぎにニンジンとほうれんそうをゆでてくちやちゅとちいさめにきって上のにのせてかんせい

タイトル	めぐみちゃんロールキャベツ(3本)
使用食材	キャベツ・キュウリ・にんじん・家で作るソース(ササマヨネーズ)
イラスト	<p>上(はたう)に入れたとき たんめん四</p> 
コメント	<p>※味付けなども書いてね! 野菜が苦味 ないでも、食べられるように、 家で作る、自家製のソースをつけました。</p>

タイトル	かんこく風ピリからパスタ
使用食材	マヨネーズ、 <u>白菜</u> 、しめじ、たばら、かんこくのり
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! かんこく料理が好きなので、かんこく風にしました。

タイトル	白菜と豚バラ肉のみそなべ
使用食材	白菜、豚バラ肉、きざみしょうが、ゆず、合わせみそ、あさつき
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>みそは合わせみそにする。 かくし味にきざみしょうがとゆずを入れる。 あさつきを入れて、さらにおいしさアップ♪</p>

タイトル	ほんのりあまめのやさしいパンケーキ
使用食材	ちぢみいも・にんじん・かぼちか
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! パンケーキはほんのりあまくして小さなこどももたべられるようにほんのりでお願ひします。

タイトル	中華ちまき
使用食材	にんじん、牛肉、おこち、たまご、たいこん、など
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! おこちは、もちろめ、にんじん、みりん、しょうゆ、しいたけ、ゴボウ、牛肉、ベーコンなどを使用。ささの長ーい葉をまきます。

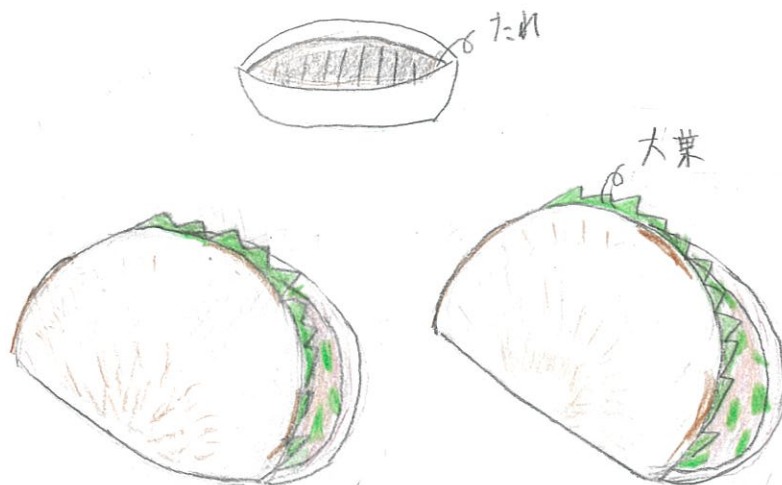
タイトル

野菜たっぷり大根ぎょうざ!!

使用食材

大根、大葉、豚ひき肉、キャベツ、ニラ (生姜、醤油、味噌)


イラスト




コメント

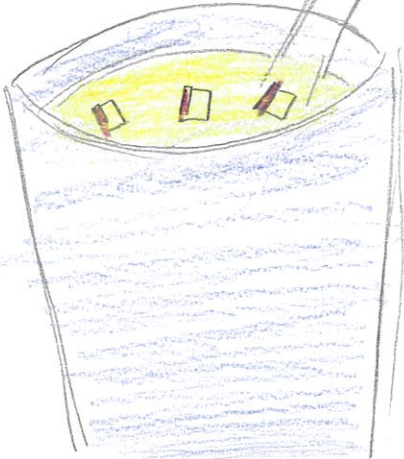
※味付けなども書いてね!

たねはふつうのぎょうざと同じ味付け!!
大葉を入れるとおいしくなる!!

タイトル	野菜ゴロゴロピタパン
使用食材	ブロッコリー・とり肉(てりやき味) カボチャ、さつまいも、レタス
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 全て、サイコロの形に切る。味付けは、てりやき味。 ブロッコリーは1口サイズに!!

タイトル	バターやあんこと相性バツクリ! スイートポテトパンケーキ
使用食材	ミニパンケーキ、スイートポテト、バター、あんこ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>スイートポテトの中に四かくく切ったさつまいもを入れる。</p> <p>バターやあんこと相性バツクリ!!</p> <p>1口サイズにする。</p>


タイトル	いろいろなし、かんが ^楽 める!! さつまいもワレ-フ!!
使用食材	さつまいも(ペーストも)、ワレ-フきじ
イラスト	 A hand-drawn illustration of a cup filled with a light-colored puree, likely sweet potato. The cup is topped with several small, square-shaped pieces and two larger, triangular slices of sweet potato. The drawing uses simple lines and light shading to create a sense of texture and depth.
コメント	※味付けなども書いてね! さつまいもペーストに、四角に切ったさつまいもとぬりにむ! 上にそのまのさつまいもとのせる。

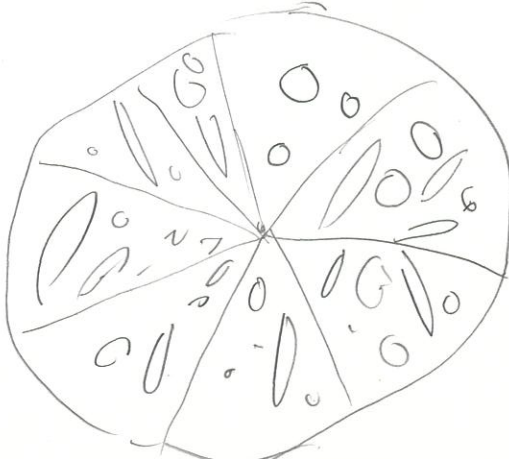
タイトル	たっぷりさつまいもジュイワ!!
使用食材	さつまいもペースト、バニラアイス、牛乳
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ジュイワの中に四角く切ったさつまいもを入れる(ストロ-とみるい5.10)

タイトル	冬野菜のゼリー寄せ
使用食材	れんこん、にんじん、キャベツ、紫芋、じゃがいも、大根
イラスト	<p>(味付け、ごま油)</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね！ 冬の野菜の味が、ぎゅっと1つにまとまっている、フルーティな味です。仕上げに、ごま油を「ぎざぎざ」を書くようにかけると、もっとおいしく、食べやすくなります！</p>

タイトル	西東京野菜のポテトサラダ
使用食材	じゃがいも、さつまいも、ブロッコリー、キャベツ、 ^{ハム} にんじん
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 色々な食材を入れ、色どりをよくした。 じゃがいもだけではなく、さつまいもも入れ、甘みもあるようにした。 栄養も考え、色のこい野菜。色のうまい野菜。炭水化物も


10760 取り分れた。

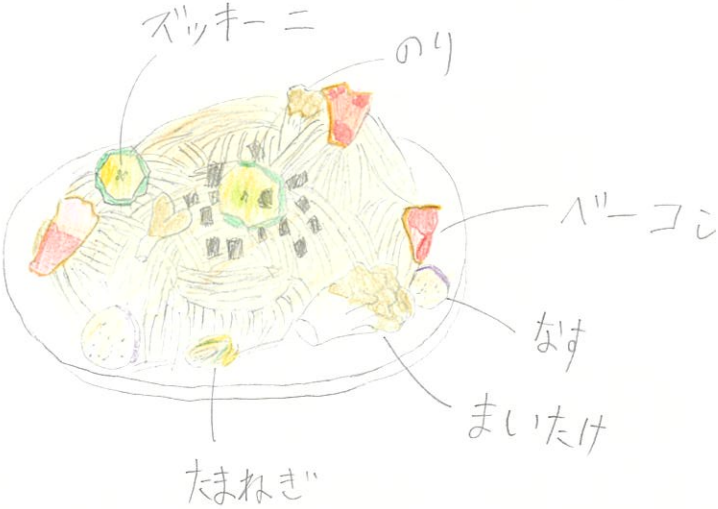
タイトル	かぼちゃおごとジュー
使用食材	小さいかぼちゃ、さつまいも、はくさい、にんじん
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね！ 西東京市の野菜をたくさんつかう！！</p> <p>かぼちゃの上のぶつぶつをきりとり、中の実をとりだし、たねをとり、ジューにし、少しぐさいを大きく切り、中の実をとりだしたかぼちゃにいれてみる。</p>

タイトル	西東京野菜たっぷりピザ
使用食材	ピザ生地、ソーセージ、玉ねぎ、キャベツ、チーズ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦こしおをすこしふるのとしかとちよと入れるのがゴツ☆ ◦チーズを少なめに入れることで野菜の味を感じることができず! 個人的にふつろに食べたww この前お店行ったけど

10762

できず! 個人的にふつろに食べたww この前お店行ったけど

タイトル	甲子・紫・ターヤ
使用食材	にんじん・のり・もやし・ツチ・ほうれんそう・少しカラシ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ ・カラシ・つやなど のりは、こまかく切る。 → ←こまかくすい？ にんじんは、□ ←こまかくすい

タイトル	夏和風パスタ
使用食材	たまねぎ・ズッキーニ・マイタケ・ハーブのり・なす・パスタ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 夏野菜たっぷり栄養満点

タイトル	さつまいもとにんじん、かぼちゃを使うスポンジケーキ
使用食材	さつまいも にんじん かぼちゃ ホットケーキミックス
イラスト	<p>アレンジして</p> <p>生クリームをぬった</p> <p>チョコをのせたり</p> <p>いちごをのせたり</p> <p>など...</p>
コメント	※味付けなども書いてね！ さつまいもなどの野菜は、少し大きく切り、3つの野菜がちょうど良い感じにまとまる、ふわふわのスポンジケーキ。 一つだけの野菜だけじゃなく3つ感じられるかまとまっておいしいスポンジケーキ。

↑
かたよらないで”

10765

<p>タイトル</p>	<p>西東京野菜ハンバーグ</p>	
<p>使用食材</p>	<p>にんじん, たまねぎ, ソーセージ, はくさい, キャベツ, ひき肉,</p>	<p>ソース ↓ キャベツと ソースをまぜる</p>
<p>イラスト</p>	<p>しお, こしょう</p> <p>ウインナー にんじん たまねぎ はくさい キャベツ</p> <p>→デミグラスソース</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! こまかくきる ひき肉とくさいをいっしょにまぜる 塩, こしょう を入れる</p>	

タイトル	めぐみちゃんの、あま〜いしあわせスイートポテトパイ♡
使用食材	さつまいも、 ^(パイシート) パイ生地、バター、生クリーム、卵黄、砂糖、バター (お好みで完成したときにふりかける 黒ごま)
イラスト	<p>中に生クリームたっぷりの スイートポテトが入ってます。</p> 
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <ul style="list-style-type: none"> ・卵黄をぬって焼く。 ・バターでツクを出す。 <p>サクサクッとしていて中はあま〜いさつまいもの スイートポテトポテト。♡</p> <p>一口サイズの パイもアリ!</p> <p>一口くらいしてて、 おいしい!</p>