

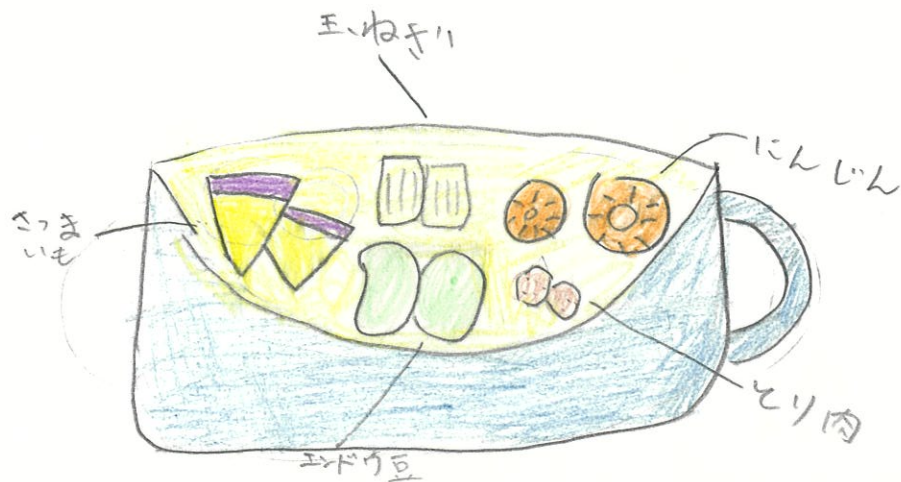
タイトル

やさしいのはおにぎり、チャーライス

使用食材

さつまいも、にんじん、エンドウ豆、玉ねぎ、とり肉

イラスト





コメント


※味付けなども書いてね!

色々なやさしいものをつがいにかけてた人も、
食べてみてほしい。西東京、のにんじんをつか
ました。

タイトル	西東京野菜たっぷりスープ
使用食材	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、はくせい、じゃがいも、ベーコン、イタリアンパセリ、キャベツ、さつまいも、とりもき肉、コンソメ、牛乳
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>おバこのさいは、(コンソメ、牛乳、とりもき肉、イタリアンパセリ、じゃがいも)角切りは切る。</p> <p>イタリアンパセリは、スープが煮上がった後に、上にちぎる。</p> <p>おバこのさいは、(コンソメ、牛乳、イタリアンパセリ、ブロッコリー、じゃがいも)は、お鍋が通りおさいものは5分)はめてから水を入れる。</p>


タイトル	オレンジトースト
使用食材	パン、オレンジ、サトウ。
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね！ サトウは、^{つけるべく全面に!!}はんこいしに^(オレンジの味かわかるくらい)なるべくすくたく! オレンジは、^{えと厚い厚くせず}えとフリにおま^あしくなくても2.3こで^{大げう}ぶです!! オレンジは  かんぶん^んに^んカ!</p>

<p>タイトル</p>	<p>西東京の野菜牛肉</p>
<p>使用食材</p>	<p>だいこん・牛肉・さやいんげん (はつかだいこん)</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! かまど・じゅうごつとあまずはさがひろがる口末。 それは、いためであります。だいこんは、三角形に切はつかだいこん だたら丸く切る。</p>

タイトル	しゅん野菜サラダ
使用食材	だいこん、キャベツ、ゆず
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ナムルっぽいあじつけにする。 冬野菜をたくさん使った。

タイトル	キウイとしゅわしゅわたんさんゼリー
使用食材	キウイ、たんさん(なんのでもOK!)
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ①キウイを小さく切る。 ②たんさんゼリーにのっけます。 ③かんたんですぐ作れるたんさんゼリーのてきあがりです!

タイトル	やきおにキャベツ
使用食材	キャベツ、しそ、かつおぶし、うめ、ゆずこしょう、ごはん
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <ol style="list-style-type: none"> ① ごはんにそれぞれお好みの味をつける ② おにぎりにぎる際、手でごはんをにぎりがりルでかるくやく ③ キャベツを下ゆびする ④ やけたごはんをキャベツで包む

<p>タイトル</p>	<p>しゃんのみえる</p>
<p>使用食材</p>	<p>さつま芋、だいこん、にんじん、きゅうり、ねぎ、みょうろ</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! 味付けはみょうろと和ふうだしのせじで さいりょうはみょうろ、和ふうだしのせじ、おろし水</p>

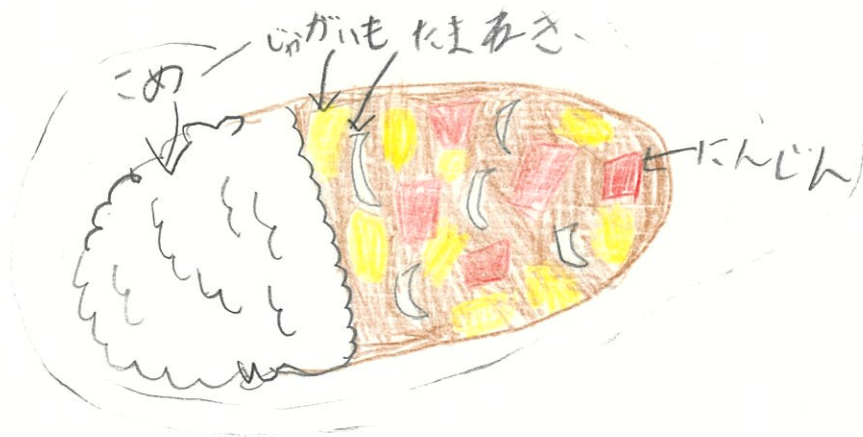
タイトル

西東京にんじん入りもりもりカレーライス

使用食材

じゃがいも、たまねぎ、にんじん、こめ

イラスト

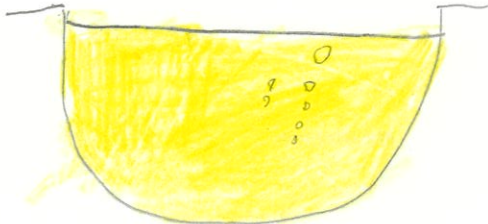


コメント


※味付けなども書いてね!

じゃがいもがほくほくしてておいしい。

にんじんは、にんじんのおいしさおわかるように大きめに切る。

タイトル	グレープフルーツのたんざんゼリー
使用食材	グレープフルーツ たんざん ゼラチン
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! グレープフルーツのかじゅうをたんざんいれ、たんざんをすいて ゼラチンでかためます。 ゆんのだべものをまじつかう

タイトル	ピーマンの肉ずめ
使用食材	ピーマン、ひきにく
イラスト	<p>The illustration shows two food items. On the left is a hamburger with a bun, labeled 'ピーマン' (Pie-man) and 'おもち' (Mochi). An arrow points from 'ひきにく' (minced meat) to the patty. On the right is a burger with a bun, labeled 'ひき' (Hiki) and 'うら' (Ura). An arrow points from 'ひき' to the patty. A curved arrow points from the 'おもち' box to the 'うら' box.</p>
コメント	※味付けなども書いてね! ロキ付、ソース

タイトル	ベジマフィン
使用食材	さつまいも、にんじん、たまご、牛にゅう、小麦、おから、バター、バニラエッセンス、ベーキングパウダー
イラスト	 <p>上に きざんだ ふかしもち</p> <p>きじにはにんじんをか た、ぷり入、ているので オレンジ色</p> <p>— カップ</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>きじににんじんをかた、ぷりすりおろして入れます。</p> <p>おからとさつまいもが入、ているので、食物せんいをかた、ぷり と入れておいしくヘルシー。</p>

<p>タイトル</p>	<p>野菜もりもりカレーオムライス</p>
<p>使用食材</p>	<p>たまご、にんじん、かぼちゃ、おにく、たまご、ライス、ケチャップ</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! しゃんの野菜をいっしょにのけた。 アイデアは、しかいたやたことのあるカレーとオムライスがついたセット をたのんでそれがいちばんかえりにできてきたからそれをあつた!</p>

タイトル

西東京野菜をつかったエビグラタン

使用食材

エビ、マカロニ、ニンジン、ブロッコリー、カボチャ

イラスト




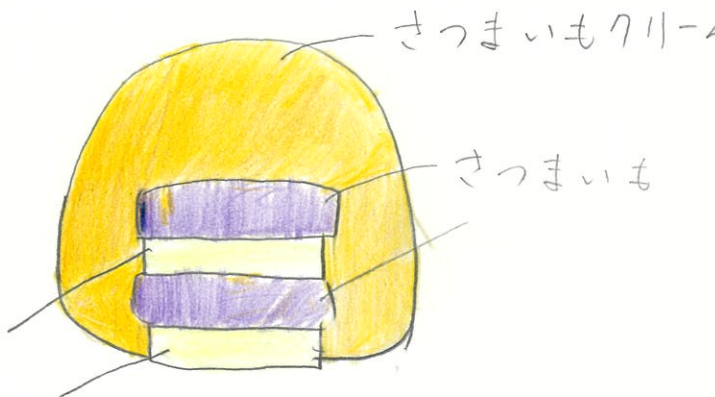
コメント

※味付けなども書いてね!

ニンジンとブロッコリーは輪切りにして、
あたためておいてください。

タイトル	西東京いちごみるくかつととう
使用食材	いちごミルク、さつまいも、こくとう(さとうでもよい)
イラスト	<p>正面</p> <p>横</p>
コメント	※味付けなども書いてね! さつまいもには、先にゆで5~10mlかけたら、こくとうも入ります。 さいようにしてください!!

タイトル	にんじんマフィン
使用食材	にんじん、チーズ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ マフィンのまじはにんじんが大好き。7777にした。い。 にんじんかきまらいた人で食べられるように味付けにする チーズをほしのかたちにしてかわいくしたい。

タイトル	さつまいもモンブラン
使用食材	さつまいも(クリーム)、スポンジ生地
イラスト	 <p>さつまいもクリーム</p> <p>さつまいも</p> <p>スポンジ生地</p>
コメント	※味付けなども書いてね! さつまいもクリームをたっぷり入れる。 煮たさつまいもを使って食感も楽しくする。 層にして断面も工夫する。

タイトル	めく"みちゃんシチュー"
使用食材	キャベツ、かぼちゃ、キウイ、にんじん、だいこん、ホウレンソウ (具材) (具材)
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>キャベツをどけるとかぼちゃの中にシチューが! 肌の赤いものはなんだろう... 目とか口とかの緑はキウイ!</p>


タイトル	いにしいーなチャーハン
使用食材	ほくさい、だいこん、たまご(なまこ...)にんじん(千切?)
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"> ・パラパラしているかんじ ・がらくはなにかんじて、にんじんの甘さをみきたることかどうかな、

<p>タイトル</p>	<p>めく"みちおんのロールキャベツ"スープ</p>
<p>使用食材</p>	<p>キャベツ、チーズ、のり、にんじん、ひき肉、コンソメスープ</p>
<p>イラスト</p>	<p>中身は チーズとにんじん を入れる</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! うすくコンソメスープをしく(ひたす) にんじんはたんざく切りにする。 チーズはとろかす。 上からチーズ、にんじん、ひき肉の順に入れる</p>

タイトル	じんじん みかん ケーキ
使用食材	みかん (実、皮) じんじん ナッツ (うすくずしたものを)
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ・みかんのかわを候、ているので、こぼしい ・甘すぎない ・じんじんがきらいな人でも食べやすい ・紅茶かコーヒーにも合、て大人にも

タイトル	秋の和食クリームパスタ
使用食材	カボチャ、くり、さつまいも、くり、とり肉 無調整豆乳
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ・豆乳と かぼちゃ と使っているから甘くてやさしい味と なっている。 ・秋の味覚とふんばんに使っている ・和食パスタ

タイトル	さつまいもとくりのモンブラン
使用食材	さつまいもクリーム(きいろ)、くりクリーム、カスタード、スポンジ(グリーン) ・チョコ・ホワイトチョコ
イラスト	<p>チョコ</p> <p>さつまいも ↓ 下にくりのクリーム</p> <p>カスタード スポンジ(グリーン)</p>
コメント	※味付けなども書いてね! 上のにせるチョコはにかめ。(ブラック) チョコは目と口になってます。

<p>タイトル</p>	<p>野菜のかきあげ</p>
<p>使用食材</p>	<p>にんじん、さつまいも、かぼちゃ、てんぷら粉、水、油</p>
<p>イラスト</p>	<p>お味噌汁ににんじん さつまいも、かぼちゃ かきあげ</p> 
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! おなじお味噌汁にきってかきあげにする。 てんぷら粉、水</p>

タイトル	幸せ いっは。い! スイートクローバー
使用食材	さつまいも・かぼちゃ
イラスト	<p>The illustration shows a plate with four heart-shaped fritters. The top-left and bottom-right are labeled 'スイートカボチャ' (Sweet Pumpkin), the top-right is 'スイートポテト' (Sweet Potato), and the bottom-left is 'スイートポテト' (Sweet Potato).</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ハートの形にする。(ここに^{スイート}スイートカボチャとポテトがくるようにする。) ・一口サイズ×4つ ・ⓐカボチャとⓑポテトの味がくべつできるようにする