



<p>タイトル</p>	<p>けんこしスープ</p>	
<p>使用食材</p>	<p>スープ (カラいかつ泳まいといし<sup>り</sup>が<sup>あ</sup>る) にんじん★セージ          けら<sup>い</sup>だ<sup>ん</sup>と<sup>か</sup>せ<sup>い</sup>が<sup>ち</sup>よ<sup>っ</sup>と<sup>か</sup>ら<sup>い</sup>の<sup>た</sup>い<sup>こ</sup>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!          カライは、少しカライなつれま<sup>す</sup>る<sup>い</sup>フジ<sup>だ</sup>ま、た<sup>か</sup>い          スープ<sup>。</sup>あ<sup>ま</sup>い<sup>は</sup>、少<sup>し</sup>あ<sup>ま</sup>い<sup>。</sup>          カライは、カライに<sup>あ</sup>い<sup>が</sup>し<sup>て</sup>る<sup>い</sup>フ<sup>は</sup>、<sup>あ</sup>ま<sup>い</sup>に<sup>あ</sup>た<sup>た</sup>か<sup>い</sup>の<sup>い</sup>          に<sup>あ</sup>い<sup>が</sup>する<sup>あ</sup>ま<sup>い</sup>は、あ<sup>ま</sup>い<sup>い</sup>い<sup>い</sup>に<sup>あ</sup>い<sup>が</sup>する。</p>	



<b>タイトル</b>	西東京市 物イフルー"ノパイ
<b>使用食材</b>	・物イフルーツ・パイ生地・さとう・チョコ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! チョコは、ミルクチョコとホワイトチョコをつかってねこのかおをかきます。さとうはまんべんなくかけます。

<p>タイトル</p>	<p>こつまいものおもちのすし</p>
<p>使用食材</p>	<p>こつまいも、さとう、お、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! たい</p> <p>おもちのすしは、さとう、お、コ、 が、は、た、う、い、ろ、ん、は、あ、る。</p>



タイトル	西東京市 スープ <sup>①</sup>
使用食材	キャベツ、ブロッコリー、きのこ、トマト、コーン
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>ブロッコリー、きのこ、トマト、コーン、キャベツの たべものを入れて、湯でゆいて、ス ープをつくらせてみた</p>

大久保シヤク


10527



<b>タイトル</b>	あったかスープ
<b>使用食材</b>	はくさい、たまご、いんげん、かぼちゃ、じゃがいも、ちくわ、にんじん
<b>イラスト</b>	<p>         しるが、たまご、はくさい、いんげん、丸切ったたまご、なるてん、かぼちゃ、じゃがいも、ちくわ、丸切った、にんじん、中でかぼちゃかきつけているから色に見える       </p>
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ すまし、はくさい、すまし、あまい味、しるがは塩、しょうあまいのは、かぼちゃかきつけているから

<p>タイトル</p>	<p>西東京里芋菜サラダ</p>
<p>使用食材</p>	<p>はくさい、にんじん、ブロッコリー、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！          里芋菜もり、さんのサラダマ          ヨネーズとかちがけで食べる</p>



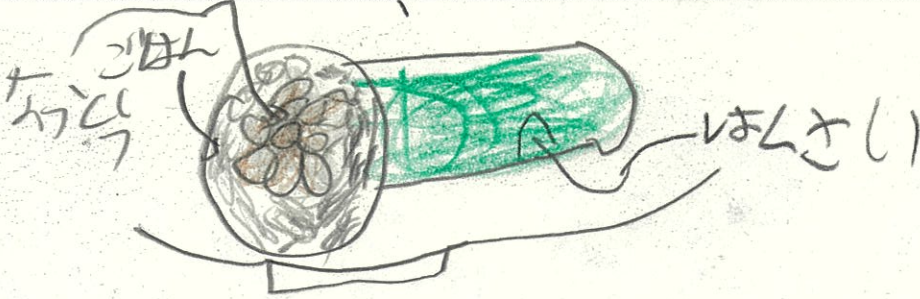
タイトル	さつまいもパフェ
使用食材	さつまいも、生クリーム、さとう、アイス、ホワイトチョコ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>生クリームや、さつまいもをよめに、いれる。 あまくておいしいようになるよ! さとうを、のほり いれる。</p>




<p>タイトル</p>	<p>かさいいざろからトマト汁</p>
<p>使用食材</p>	<p>トマトのかんずめ、じゃがいも、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！</p> <p>かさいを大きくきってよくあじ おえるようにする。ぐいすい</p>

にん  
じん  
たまご  
じゃがいも




<p>タイトル</p>	<p>なつとろごはん (はくさい焼き)</p>
<p>使用食材</p>	<p>なつとろ・はくさい・ごはん</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>なつとろをのけるはくさいでなつとろごはんをまく。</p>

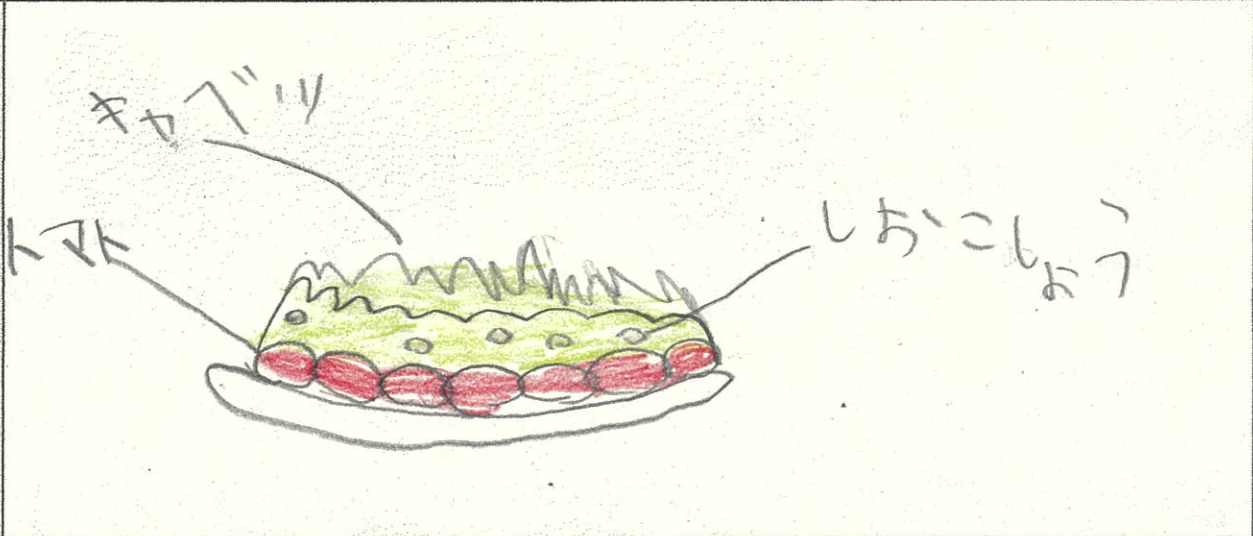
タイトル	さつまいもシチュー
使用食材	さつまいも・にんじん・かぼちゃ・ほうれんそう
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ブルめぐメニューのやさしさをたくさん つけた




<b>タイトル</b>	やさいたっぷりカレー
<b>使用食材</b>	にんじん、キャベツ、玉ねぎ、ほうれんそう、 カブ、カレーのルー、ソーセージ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! やさいなどはちよとだけおをかける!

<p>タイトル</p>	<p>やさしいメニュー</p>
<p>使用食材</p>	<p>にんじん、きんぴら、じゃがいも、鶏肉、トマト</p>
<p>イラスト</p>	 <p>ウイキ汁</p> <p>たまご、きんぴら、じゃがいも</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>4食大きくき、<del>きんぴら</del>のるの、じゃがいも、トマト</p> <p>たまご、きんぴら、じゃがいも、<del>ペーパー</del>ペーパーをかけること</p>




タイトル	西東京市トマトサラダ
使用食材	トマト(ミニ)、キャベツ、しおこしょう
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>トマトとキャベツだけじゃ味がうすいと思うので、しおこしょうをました</p>

タイトル	いもパフェ
使用食材	さつまいも さとら 生クリーム バンコクアイス
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>さつまいもがたきさん入っている、食感が      まいまい、ゴロゴロ</p>



<b>タイトル</b>	やき玉
<b>使用食材</b>	・めん・キャベツ・にんじん・たまご・玉ねぎ・ブロッコリー ※めんいがいはいは、みじんぎりに(たまごはちがう)・キュウイ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! これは、やきそばのう <sup>え</sup> にめたまがきをのせたよ! これのいみは、やきそばをおうえんするためにかんがえたもの! めたまがきは、やきそばボールをいみするよ!

タイトル	キャベツ
使用食材	とろろがらしにくキャベツがきどまふ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! とろろがらしはあんまり多くいれなくていい

10539

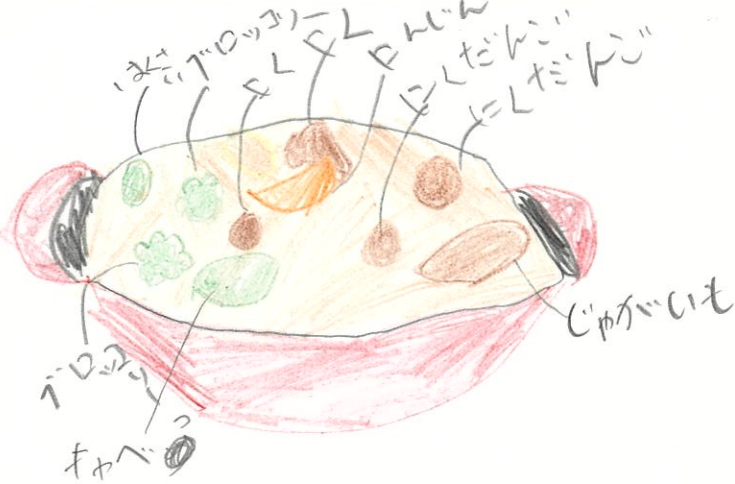



<b>タイトル</b>	えいよごパフェと×ロンジュース
<b>使用食材</b>	夕霧クリーム、キウイ、キウイクリーム、キバグツ、さつまいもアイス、 バニラアイス、チョコシロップ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ 夕霧クリームとキウイクリームは、少しがわかる、キバグツは、ほろ、 さつまいもアイスは、とろけるかんじ さつまいもアイスは、小中大がえらべる ×ロンジュースは、ちびとホホ

バニラアイスは、とろける  
 いろいろおい

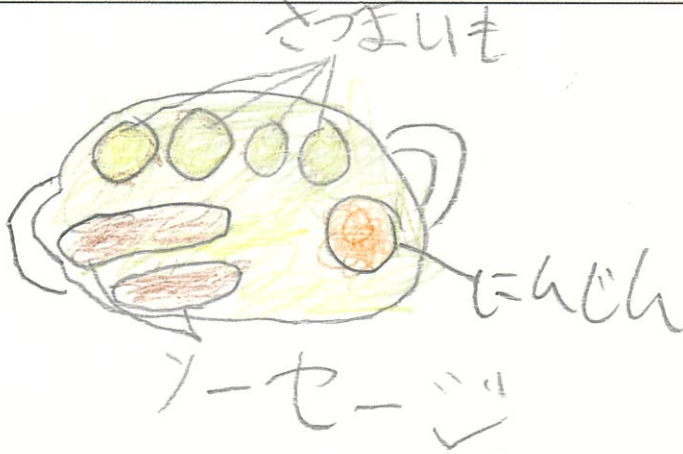
タイトル	星スイートポテト
使用食材	さつまいも
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね!



<b>タイトル</b>	コスモ やさいいっぱいはいちくにくす-7 <sup>9</sup>
<b>使用食材</b>	
<b>イラスト</b>	 <p>         はまぐし (hamagushi)          コスモ (kosmos)          フキノエダマキ (fukinoudamaki)          トマト (tomato)          キノコ (mushrooms)          ジャガイモ (potatoes)          チョウダイ (choudai)       </p>
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! ちよとだけこしょうをたして。やさしいからいっぱい、 いかました。

<b>タイトル</b>	秋冬野菜 いり野菜いため
<b>使用食材</b>	
<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>秋冬野菜をいっはいいれる。かぼちゃは一番上におく。</p> <p>味付けはこいぬ。下にキャベツをいっはい (しおこしょう鳥がらすアロマコンソメ) いれる</p>




タイトル	大すきなさつまいものいもの
使用食材	ソーセージ、さつまいも、いんじん
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>おしょうゆ、おさけ、みりん。 さつまいもだけ大きく切れる。</p>


タイトル	おがもさんがうけてくれるカレー
使用食材	じゃがいも 白いごはん にんじん 鳥にく
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! あまくてのうごうなあじ 白いお米をたくさんつかう




タイトル	ちよろし大プレート
使用食材	しゃぶしゃぶ、ツナ、セージパン、デコレーション、お肉
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 大盛りある お肉は少し少ない

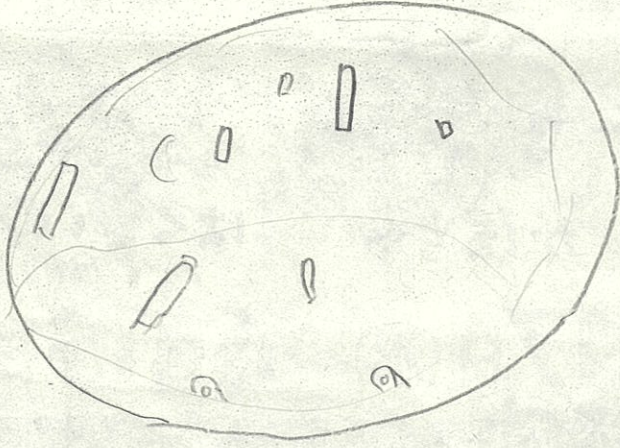
<b>タイトル</b>	フーズとナスのいた、おもの
<b>使用食材</b>	ちりけるフーズ、ナス、たまねぎ、パセリ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! たまねぎをうたしたる、いた、おナスを5mm ちりける ちりける、たまねぎ、パセリをかける



タイトル	やさしいチャーハン
使用食材	にんじん、じゃがいも、玉ねぎ、はくさい
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>おしゃべりにソーセージがないを おいておい しそうに見たてる。やさしいを すまぬにす子。</p>

タイトル	オムレツ、とうもろこしプリン(お好み)
使用食材	オムレツ、とうもろこし、お好み
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! しょうゆ



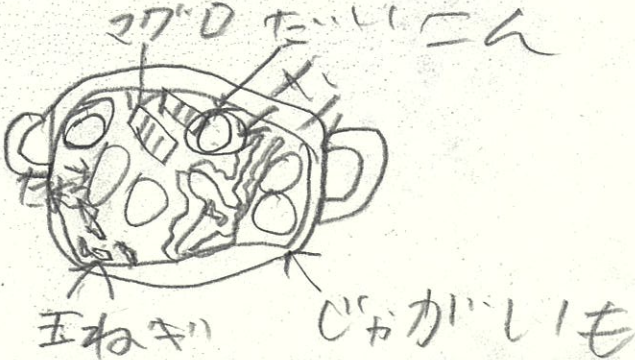
タイトル	西東京濃厚チーズマカロニ
使用食材	たまねぎ1個、ベーコン50g、エビ8尾、マカロニ、チーズ、バター
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>たまねぎ1/2をスライス、ベーコン細切りしお水を作、エビを解凍、おしお大さじ1お水500cc、冷凍エビ8尾水分を拭きとるお酒小さじ7-2でくさみしりフライパンにオリーブ油小さじ2エビを中火で約片面2分フライパンを炒めるお水の中火で3分玉ねぎを加えてお塩を少々4分ほど火少めで仕上げます。バター30gをお火で溶かし小麦粉を大さじ22分炒めて粉分は除去牛乳を80ccX3回に分けて入れた、チーズスライスチーズ7枚、クリームをまぜるマカロニ80gをゆでてお湯をきりクリームへ玉ねぎ、ベーコンを加えてまぜあわせたお水は小鍋にて</p>

10551


トリスカク

↑



<p>タイトル</p>	<p>魚がさいをさいラーナーにしよう</p>
<p>使用食材</p>	<p>マカロ、玉ねぎ、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！          魚がさいをさいをあげよう          魚がさいをあげよう</p>




<b>タイトル</b>	サツマイモのキウイフルーツデザート
<b>使用食材</b>	サツマイモ、キウイフルーツ、ヨーグルト
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ サツマイモとキウイフルーツのあまみができる ようにキウイフルーツを少し大きく切る。少しヨーグル トをまぜるとおいしいと思います



<p>タイトル</p>	<p>お野菜たっぷりロールはくさい</p>
<p>使用食材</p>	<p>はくさい、にんじん、だいこん、かぼちゃ、たまねぎ、ひき肉 ブロッコリー</p>
<p>イラスト</p>	<p>かぼちゃ</p> <p>だいこん</p> <p>にんじん</p> <p>はくさい</p> <p>ひき肉</p> <p>にんじんとブロッコリーを</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! 味付けは、みそをませたホワイトソース。 野菜がたくさん食べれるなり。</p>




<b>タイトル</b>	西東京野さいスパゲッティ
<b>使用食材</b>	スパゲッティ、キャベツ、はくさい、にんじん、ブロッコリー、トマト
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! キャベツは1まいわりの小さく切る。味付けは、トマトソースを 煮にこたでかける。スパゲッティはゆがく。具、さいは全てに こま、にんじんも小さく切る。はくさいも小さく切る。

<p>タイトル</p>	<p>西東京フルーツケーキ</p>
<p>使用食材</p>	<p>シト、ゆず、みかん、キウイ、生クリーム</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! ゼリーにゆずを<del>か</del>かけてゆず味になる。 いっ、はい、フルーツをのける。</p>




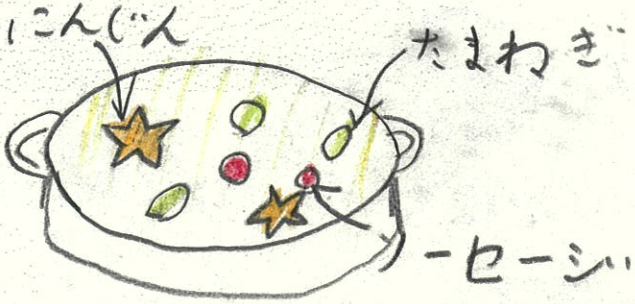
<p>タイトル</p>	<p>西郷市かぼちゃスープ</p>
<p>使用食材</p>	<p>大こん・キャベツ・はくさい・にんじん</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!          こんろの火は中火にする。にんじんは丸          をてきりにみを入れる。しょうゆもいれる。</p>




タイトル	作るのかんたん『三色どん』
使用食材	コーマン、にんじん、たまご、ごはん
イラスト	<p>少ししょう油をかけて味つけ</p>  <p>ごはん</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>こまかく切る事が大事です。</p> <p>じゃん番にしょくざいをなりべでごはんの上 のつけ、こまかくして食べるのがおすすめ です。</p>



タイトル	おいしいゆずサラダ
使用食材	ゆず、だいこん、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! ゆずのしるをかける 大きく切る

タイトル	野菜のいもりもろりスープ
使用食材	にんじん・たまねぎ・ソーセージ、コーン
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>まずたまごやずいかたちに切っておなべに入れて こんろめも入れてまじらしたらからかき混ぜる</p>




<p>タイトル</p>	<p>まるにこポトフ</p>
<p>使用食材</p>	<p>ソーセージ、きのこ、じゃがいも、ツニリ</p>
<p>イラスト</p>	 <p>きのこ</p> <p>きのこ</p> <p>じゃがいも</p> <p>じゃがいも</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>えがはれてほしいです。</p>

<b>タイトル</b>	きえちなべ
<b>使用食材</b>	しょうゆ、にら、キャベツ、しらからし、おろしスーパ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! スープをたろか、いれて、しょうゆのしらからし、おろし、 で、おろしをきって、いれてね。




タイトル	西東京市 野さい肉じゃが肉じゃが
使用食材	じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、はきい肉
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>西東京のやさしい味を口に入れたしゃんかんに味が分かるように大きくやさしいを切る</p>




<p>タイトル</p>	<p>風いこい=上りしカーンツサヲタハ</p>
<p>使用食材</p>	<p>キウイ、イチゴ、バナナ、リンゴ、オレンジ</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!        キウイ、イチゴ、バナナ、リンゴ、オレンジ        すべてをブレンダーに入れておろす</p>



<b>タイトル</b>	やさしいもつもつスープ
<b>使用食材</b>	にんじん、かぼち、はしさい、きかづ、さつまいも、だいこん
<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	おいしいはちまきスープ
使用食材	かぼちゃ、はくさい、コンソメ
イラスト	 <p>はくさい</p>
コメント	※味付けなども書いてね! 11月10日おいしい口末揚げかぼちゃ



<p>タイトル</p>	<p>えいようたっぷりやさいすーぽ</p>
<p>使用食材</p>	<p>キャベツ、玉ねぎ、ソーセージ、にんじん、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! おこのみでしおしょうゆで味つけ できるよ! 食材を大きく切る。</p>

タイトル

とろとろオレンジスープ

使用食材

さつまいも、カボチャ、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!


とうもろこしはおいをボールの中に入れてさつまいもカボチャをつぶしてとろみも  
つけるなべのなかにつぶしたものを入れあたためる  
カボチャとさつまいもとにんじんをたべたあつたあつた  
とにきつたなべに入れてあたたためてカップにいれた  
らかんせいスプーンでたべる



<p>タイトル</p>	<p>にしとまのじゅうせん</p>
<p>使用食材</p>	<p>めんじん じゅうせん / じゃが / じゃが / じゃが</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>よしよしとまのじゅうせん / じゃが / じゃが / じゃが</p>

タイトル	カレーライス
使用食材	ニンジン・ジャガイモ・肉
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! おいしくて元気が出る。




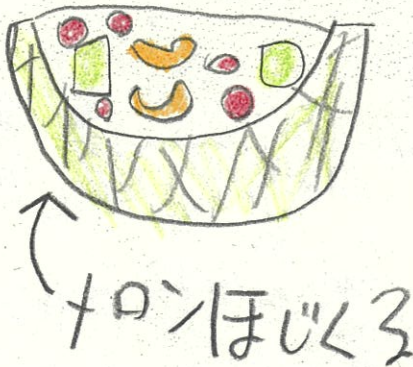
タイトル	元気もりもりごはん
使用食材	こめ、ソーセージ、カレー、めだ、まがき
イラスト	 <p>上はソーセージ</p> <p>ココの下は おこめ めだ</p> <p>カレーライス</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>さいごにむす。</p>



タイトル	西東京女子せいカレーライス
使用食材	カレールー、じゃがいも、りんじん、たまねぎ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>おにめはカレーにまぶす 西東京市の味がする</p>



タイトル	西東京野菜たっぷりライス
使用食材	とり肉 ブロッコリー 玉ねぎ ソーセージ
イラスト	 A hand-drawn illustration of a bowl of rice. The bowl is filled with orange-colored rice. On top of the rice, there are several ingredients: a piece of red sausage, a green broccoli floret, a slice of white onion, and a small circle representing a fried egg or a garnish. The bowl is drawn with simple black outlines.
コメント	※味付けなども書いてね! カンクメ やさいをたくさんつけておい いと思います。

タイトル	くだものいっぱいフルーツ
使用食材	メロン、ミカン、イチゴ、
イラスト	 <p>メロンほじくる</p>
コメント	※味付けなども書いてね! ミカン、イチゴきって入れる。



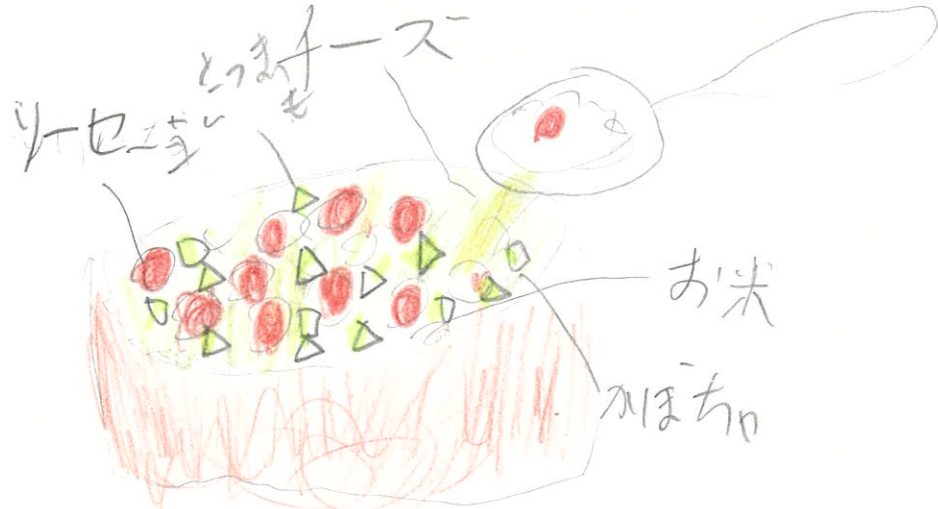
タイトル	西東京野菜グラタン
使用食材	ブロッコリー、じゃがいも、玉ねぎ、チーズ、ごぼう
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>西東京市の野菜をたくさんつかう。      木杓米斗がたくさん入るように小さく切、チーズを      全体にのせる。チーズをバーナーでやいてとろとろにする。</p>



<p>タイトル</p>	<p>秋冬フルーツパフェ</p>
<p>使用食材</p>	<p>秋冬のフルーツ、クレープ、ヨーグルト、ジャム</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!          フルーツをいろいろした所にのせる。          フルーツは、(ハ)かんぱんに味かえり大きめに切る。          ジャムは、(ハ)とこでフルーツで選んでみる。</p>



<p>タイトル</p>	<p>かぼちやて作ったかぼちやスープ</p>
<p>使用食材</p>	<p>かぼちや、にんじん、たいこん、はちみつ、ソーセージ</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!      〇少し甘くする。      〇小さい子も食えて、かき揚げに野菜を小さくする。</p>

<p>タイトル</p>	<p>西東京市あつあつほかほかチーズグラタン</p>
<p>使用食材</p>	<p>チーズ、ソーロージ、お米、さつまいも、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!          チーズがよくとけるようによくかく。</p>




<p>タイトル</p>	<p>西東京 ヲゴゴロパフェ</p>
<p>使用食材</p>	<p>ブルーベリー 生クリームメロン イチゴ もも</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!  あまして、いろいろなフルーツが、たのしめるあじ  ひんひん、なつりよ、ひん、たろ。</p>

<b>タイトル</b>	
<b>使用食材</b>	ホイップクリーム、ミカン、イチゴ、バナナ、マスカット、サタデココ、ココのほろ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ くだもの色もたのしめるようにしました！ ビタミンCたっぷり、体にもやさしいです！！

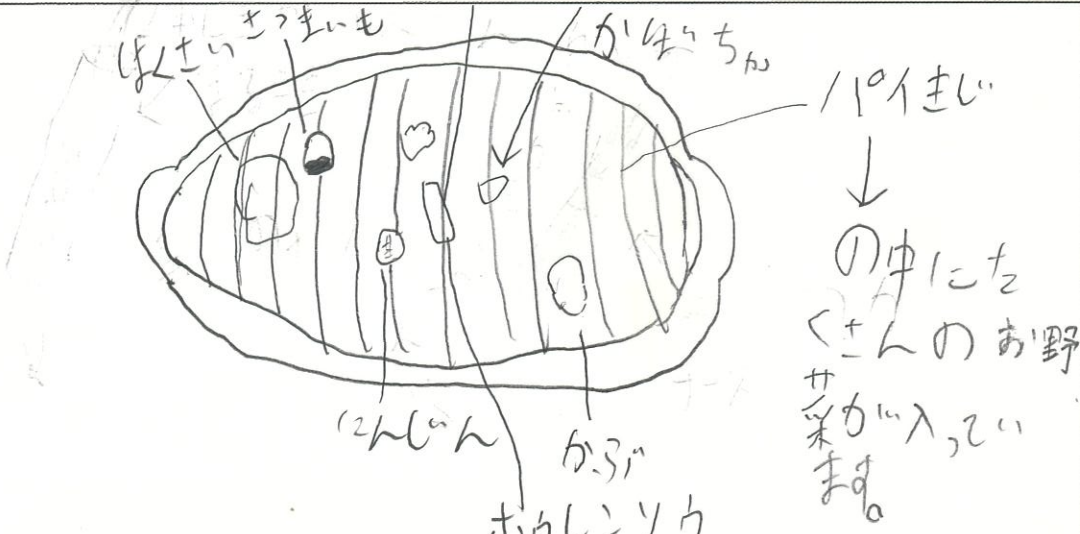


タイトル	リンゴとさつまいもの紅葉パフェ
使用食材	リンゴ・さつまいも・コーンフレーク・ぶどう・バナナ・カスタード (フライリング) (ミントの葉)・バニラアイス
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 紅葉を感じられるように考えました。(リンゴとさつまいもを主役として考えました) ※ <u>フライリングは、さつまいもとリンゴをはちみつとレモンを入れてやわらかくします。</u> ← ニミがポイントです。(赤糸状)


<b>タイトル</b>	地産地消野菜たっぷりスープ。
<b>使用食材</b>	ほうろい、にんじん、だいこん、さといも、まつな
<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>地産地消にこけんし西東京市の 野菜をたくさんつかって 一つ一つの味をしっかりと出す大きき切る</p>



<b>タイトル</b>	西東京さつまいもシチュー☆
<b>使用食材</b>	さつまいも にんじん 玉ねぎ ベーコン はくさい
<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>やさしいあじをひきたてるために目をいっぱい入れる。          さつまいもをタタめにいれることであまみをひきたたせず。</p>

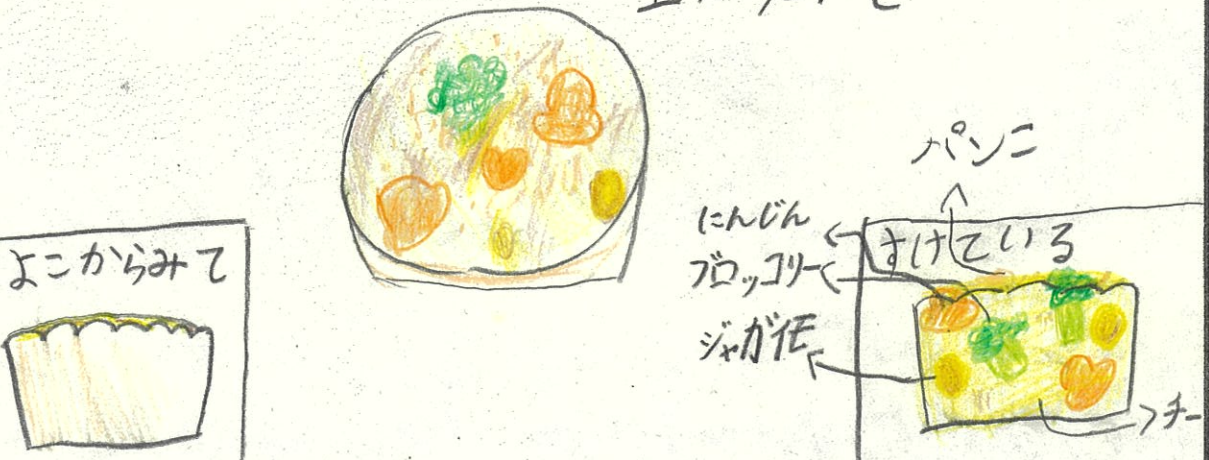
<p>タイトル</p>	<p>秋冬里予菜た, 3, 0, 0 のポットパイ</p>
<p>使用食材</p>	<p>さつまいも, にんじん, かぼち, はくせい, かぶ, ホウレンソウ</p>
<p>イラスト</p>	 <p>はくせい さつまいも かぼち パイ生地 ↓ の中になんか野菜が入って 野菜が入って</p> <p>にんじん かぶ ホウレンソウ</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! 味付けはしお, しっかりかいておいしいポットパイかいてます。 るて, 書いています。</p>




<b>タイトル</b>	野菜 たっぷり ハンバーグ！
<b>使用食材</b>	キュウリ にんじん、ブロッコリー、だいこん、トマト、コーン、たまねぎ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ 野菜 たっぷり ハンバーグ は、えりょうにもよくて、 ほとんど野菜なのでダイエットにもおすすめ！

スキット

ひみつの味付けは、トマトスーパース！ このトマトスーパースが...

<p>タイトル</p>	<p>西東京市おいしいおいしいグラタン</p>
<p>使用食材</p>	<p>チーズ、じゃがいも、パンコ、ブロッコリー、にんじん</p>
<p>イラスト</p>	<p>よこからみて</p>  <p>上からみて</p> <p>パンコ</p> <p>にんじん</p> <p>ブロッコリー</p> <p>すけている</p> <p>じゃがいも</p> <p>チーズ</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>ぎゅうにゅう、ミルクにする。にんじんは、むきあらほうしがた。</p> <p>ハート、とほしのにんじんどちらかをのせる。</p> <p>おさいがと、とてもおいしい!♡</p>




<p>タイトル</p>	<p>西東京市 おいしいおいしいシチュー</p>
<p>使用食材</p>	<p>じゃがいも、にんじん、きゅうり、チーズ、ブロッコリー、</p>
<p>イラスト</p>	 <p>じゃがいも</p> <p>チーズ</p> <p>にんじん</p> <p>スパイス</p> <p>ブロッコリー</p> <p>スパイス</p> <p>きゅうり</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！          いろいろなやささをつめて、このでからたにもいいのに          すごくおいしいよ〜 ♡♡♡</p>



タイトル	ほくほく野菜のカボチャシチュー
使用食材	カボチャ、ニンジン、玉ねぎ、ブロッコリー、 とりの肉、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>カボチャ味のシチュー、東京市の市役所さんにはいる。</p>



タイトル	糸火と冬のたっふりやさいサラダ
使用食材	キャベツ、にんじん、はくさい
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! セオをかけたら、かんせい。

<b>タイトル</b>	しゅいかいもころけ
<b>使用食材</b>	しゅいかいも、にんじん、ケチャップ、たまねぎ、ほんこ。
<b>イラスト</b>	 <p>しゅいかいも、たまねぎ、にんじん、ケチャップ</p> <p>しゅいかいも、たまねぎ、にんじんは、ケチャップの油にいれる</p>
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ ふわふわになるまで焼く。 じゃがいもは、 ケチャップおまけ ほうろく、い、た



<b>タイトル</b>	西東京にムやさい
<b>使用食材</b>	ピーマン、キャベツ、じゃがいも、さやえんどう、ボタ肉
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! 味付けはオイスターソース、にんにく、おこしょう、ごまあぶら しょう、やわらかさかちょうどよくなるように作った。

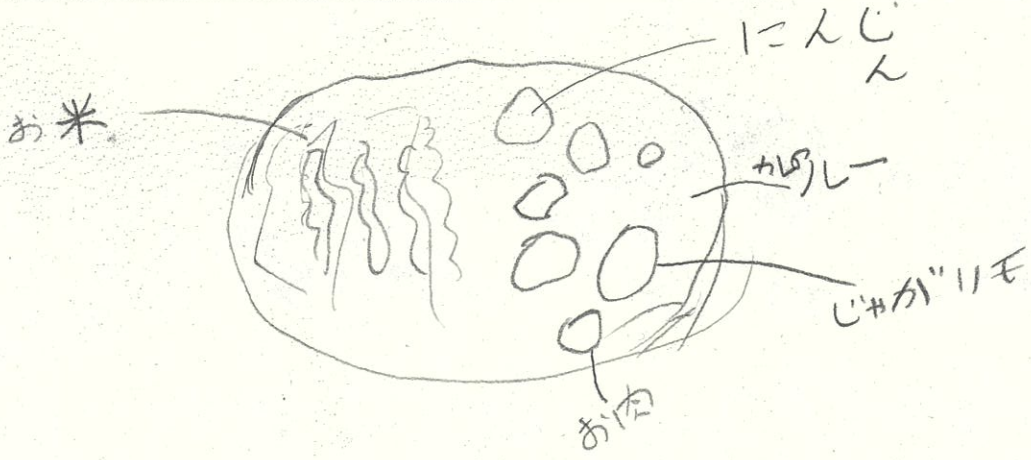
<b>タイトル</b>	あまい、おっは <sup>い</sup> ませ"こみごはん
<b>使用食材</b>	ほうれんそう・にんじん・さつまいも・ゆず・米
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! さつまいもを大がとこにしてもいい できるだけ中くらいの大きさ。 ゆずはあこのみでかける。

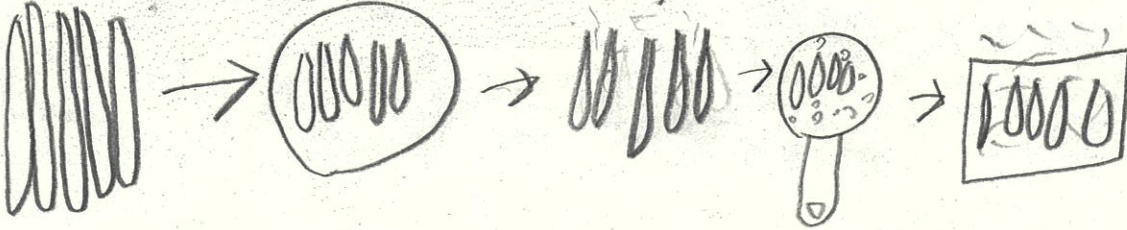


<b>タイトル</b>	オシャレな野菜カレー
<b>使用食材</b>	・にんじん・さつまいも・カボチャ・キャベツ ・ジャガイモ・キウフルーツ・お米
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! にんじんとカボチャはクッキーの形とかでオシャレにする! ジャガイモはきれいに皮をむいて丸に切る! キウフルーツは糸状に小さく切る。


タイトル	さいきょ 7ヌー70
使用食材	たしいこん じょかいかいも にんじん きのみ 2Y-22
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね!



<b>タイトル</b>	やさいたんぽぽごろごろカレー
<b>使用食材</b>	にんじん、スパイス、じゃがいも、牛肉、お米。
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! やさいをごろごろしたくさしい米た。 ちんとヒョリからの、大ムカ子どもまでたべた。 西東京およさがったあ子カレー

タイトル	さつまいもスティック
使用食材	さつまいも、塩、さとう、油、かたくり
イラスト	<p>さつまいもをセカる→水にゆづける→水分を取、でかくりをまぶす。→ →油であげる→塩とさとうをまぶす。</p> 
コメント	<p>※味付けなども書いてね！ はちみちやバニラシナモンをかけたもいいます。</p>

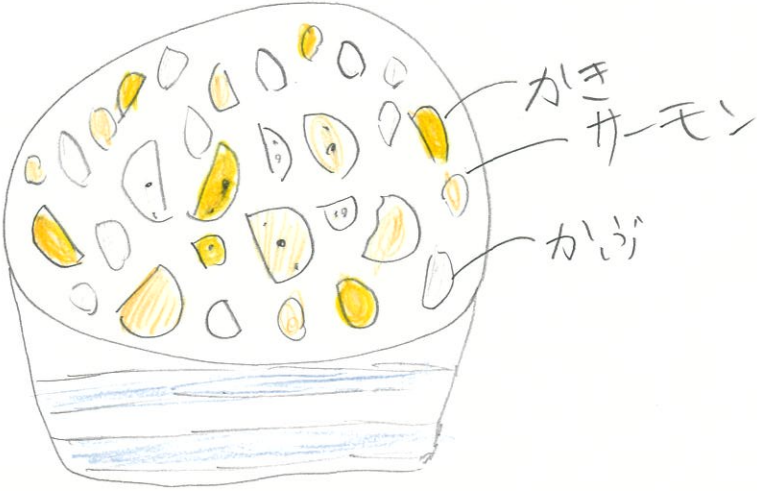


タイトル	さつまいもとかぼちゃのハニーマスタード サラダ
使用食材	さつまいも、かぼちゃ、ブロッコリー
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! かぼちゃとさつまいもはか物をつけて大きく 切る。 マヨネーズもいれる。

<b>タイトル</b>	もりもりたらニパスタ
<b>使用食材</b>	マッシュポテト・たらニパスタ・ブロッコリー・のり・コーン
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! ブロッコリーを木の土の上に立てました。



<b>タイトル</b>	フルーツもりだくさんパフェ
<b>使用食材</b>	・ぶどう・もも・さくらんぼ・メロン・キューイフルーツ・マンゴー ・アイヌ・チョコレート・イチゴ・苺・コーンフレーク
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! ・しんせんぱフルーツをもりもりにつめる。

<b>タイトル</b>	かきと、かぶの、シンプルサラダ
<b>使用食材</b>	かき・かぶ・サーモン
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ お酢、しお、オリーブオイル、コショウのシンプルなおいっぱい さっぱりしていておいしい！



タイトル

うまうまやさしいグラタン

使用食材

・ブロッコリー・カブ・サツマイモ・ほうれん草  
・チーズ・ベーコン・マカロニ

イラスト



コメント


※味付けなども書いてね!


たくさんのしゅんのやさしいをつかう。(西東京市の)  
やさしいの味がしゅんから出るようにしゅんせんなやさしいをつかう。  
たくさんのチーズ"をかける。

10601

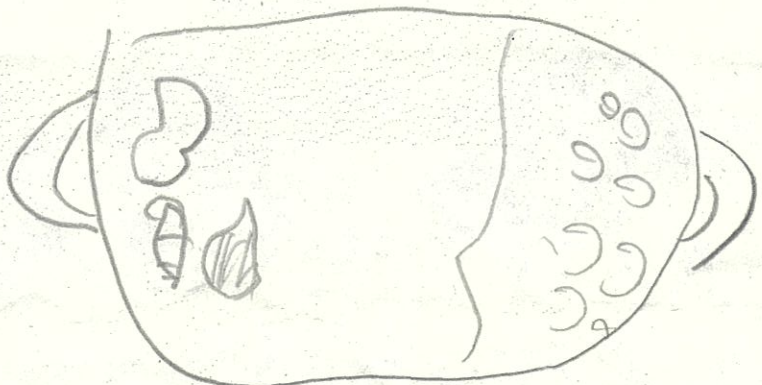
タイトル	はるさめスープ
使用食材	ニンジン・キャベツ・はるさめ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ とりがらスープ いろいろな人にたべてもらいたいです。



<b>タイトル</b>	やさしいカップケーキ
<b>使用食材</b>	にんじん、かぼちゃ、さつまいも、みかん、チョコレート生クリーム、たまご、さとう、牛乳、小麦粉、ベーキングパウダー、はちみつ、カラメル
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! やさしいをよりおろしてはちみつをいれる。(カップケーキに?)

<b>タイトル</b>	梨のサッパリシャーベット
<b>使用食材</b>	梨・ぶどう・もも・キウイ
<b>イラスト</b>	 <p>梨シャーベット</p> <p>ぶどう</p> <p>もも</p> <p>キウイ</p>
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>梨をスノーージュージュにして、氷がす。</p> <p>たくさんのくだものを作っているので、暑いときは、いろいろくだものを食べたいときにぴったり。</p>



タイトル	けんじん(カレー)
使用食材	じゃがいも・人参・たまねぎ・ルー
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね!


<p>タイトル</p>	<p>キウイ・フルーツケーキ</p>
<p>使用食材</p>	<p>キウイ・フルーツ、生クリーム、スポンジケーキ</p>
<p>イラスト</p>	<p>生クリーム</p> <p>生クリーム</p> <p>生クリーム</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"> <li>・生クリームを全体にぬる</li> <li>・いちごやキウイ・フルーツをたしさんのせる</li> <li>・たまさをひかえめにす</li> </ul>



<b>タイトル</b>	西東京野菜たっぷり和風定食
<b>使用食材</b>	さつまいも、かぼちが、キャベツ、白菜、大根、米、味付
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ さつまいもは、つぶしてポテトサラダみたいにする みそ、白菜、かぼちが、大根、キャベツ、白菜、大根、米、味付

<b>タイトル</b>	秋が旬のさつまいものパフェ
<b>使用食材</b>	さつまいも、生クリーム、コーンフレーク、バニラアイス、カスタード、スポンジ、グラニューとう
<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>西東京市のさつまいもを使う。          さつまいものあまさを極だたせるために、全体的に、あまさをあさえる。</p>



<b>タイトル</b>	ステーキチャーハンカレー
<b>使用食材</b>	じゃがいも、にんじん、ソーセージ、ステーキ、たまねぎ、チャーシュー、こめ、カレー
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! 甘口、チャーシュー4まり、ステーキ1まり ソーセージ3こ


<p>タイトル</p>	<p>いちごパフェ</p>
<p>使用食材</p>	<p>いちご スポンジ まいも いちご 苺 クリーム  <u>イチゴパフェ</u></p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！ いちごのケーキはいちごとクリームを混ぜる。*おすきに付ける。スポンジはイチゴとくみ合わせ！  <u>クリーム</u> 苺まじり → まいもをさつおかしにマッシュする。  <u>イチゴ</u> すりつぶすはいい</p>

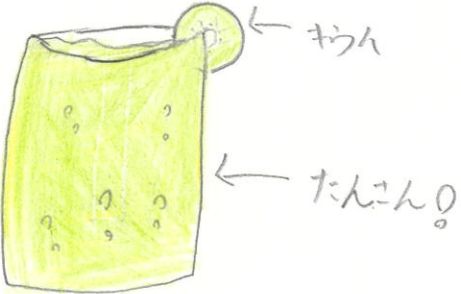


<b>タイトル</b>	まるごと食パン
<b>使用食材</b>	(ニンジン、じゃがいも、 <sup>カレー</sup> 玉ねぎ、 <sup>カレー</sup> のルー、ブロッコリー、ホウレンソウ、牛肉) 食パン
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! 食パンをまるごとつからて中をくりぬく。 中にはカレーが入っている。 少し辛い(カレー)

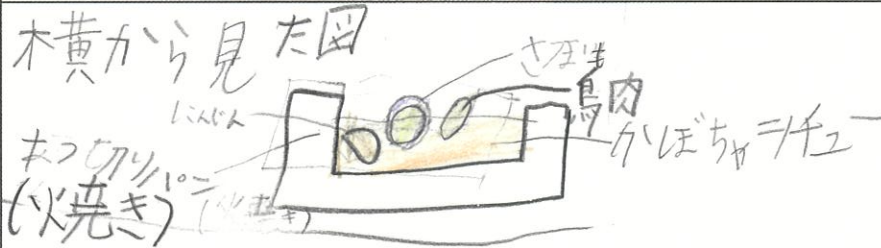
<b>タイトル</b>	ゆずとキャベツのザリ辛ペペロシチー
<b>使用食材</b>	ゆず、キャベツ、にんにく、トウガラシ
<b>イラスト</b>	<p>The illustration shows three items: a small bowl with steam, a plate of sliced yuzu and cabbage, and a packet labeled '図1' containing a green chili pepper. Labels with arrows point to 'ゆず(皮)' (yuzu peel), 'キャベツ' (cabbage), and 'トウガラシ' (chili pepper). There is also a small label '(ゆずの皮)' above the yuzu slices.</p>
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>キャベツは図1ぐらい。ゆずは皮を使う。トウガラシは輪切七カマ。種はとりのぞく。すしゆずのしるを口末付けに。さっぱりとしたゆずとキャベツなのでにんにくと塩を弱めに。</p>



タイトル	ゴロゴロ秋の味覚カップケーキ
使用食材	さつまいも、くり、カスタードクリーム、こむぎこ
イラスト	 <p>さつまいも</p> <p>くり</p> <p>カスタードクリーム(中身)</p>
コメント	※味付けなども書いてね! さつまいもとくりをたくさん使う!!・中にはカスタードクリームを入れて、食べた人をあどろかせる!! (さつまいもは、皮つきです!!)


タイトル	キウイ&りんごジュース <small>西東京市でとれた!</small>
使用食材	キウイフルーツ、りんご
イラスト	 <p>← キウイ</p> <p>← たんごん</p>
コメント	※味付けなども書いてね! けこう量 たくさんかそしれまじん... キウイに、りんごの果実100cc ぽおねがします!! そしてストローは <small>塩少し</small> 使われないようにしていただき!! エコのために!

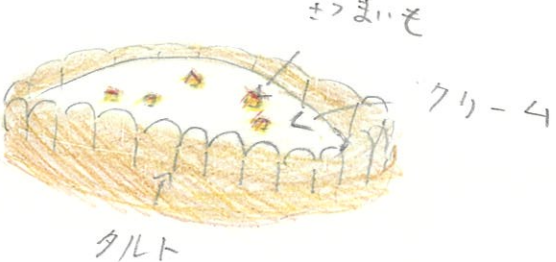


<b>タイトル</b>	パンに入った西東京野菜かぼちゃシチュー
<b>使用食材</b>	サフマリモ, かぼちゃ, にんじん, 鶏肉, ホフカッパ (焼く)
<b>イラスト</b>	<p>木黄から見た図</p> 
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!          パンをかりかりに焼く。シチューをコンソメ味にする。          パンのシチューを入れる部分をくりぬく。</p>

タイトル	西東京市夏野菜の中華炒め
使用食材	ぶた肉・きやべつ・いんじん・かぼちゃ・アスパラガス
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>味付けは、塩こしょうのみで「かつおぶし」のたしです。      できれば、あじょうは欲しいです。      西東京市の野菜をいっぱい使った。</p>



タイトル	おにんじんとキウイのゼリー
使用食材	おにんじん。キウイ。ゼリー。ナタデココ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ キウイをおおきくちぎってよく味あえるようにする さっぱりした味にする

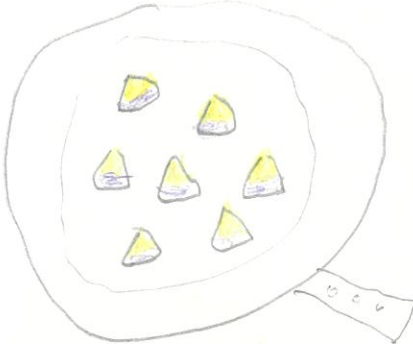
タイトル	さつまいも タルト
使用食材	さつまいも、タルト、クリーム
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! みためをいしきする!!




タイトル	ジャムピザ
使用食材	<p>ママレード アイスジャム フルーツジャム いちごジャム キウイフルーツ      ピザの生地 かりきざんたにんじん さつまいも みかん      もものジャム</p>
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね！      ジャムはのりの上に付けておく      アイスとが果物はピザの生地を焼いてからのつける(ジャムにかける)のつける</p>


<b>タイトル</b>	がきいもプリンブリュレ
<b>使用食材</b>	さつまいも たまご さとう きゅうにゃう クリーム
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! かりかりのさとうか あいしーよ 中プリンです!(さつまいも味のプリン) くりーむによくあうよ!

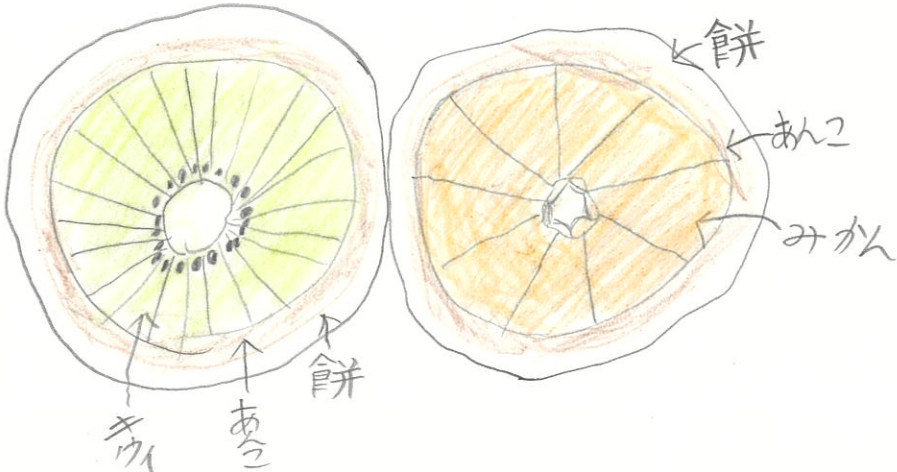


<b>タイトル</b>	さつまいものはちみついたれ
<b>使用食材</b>	さつまいも はちみつ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! はちみつで味付けする



タイトル	にんじんと新たまねぎのロールキャベツ
使用食材	にんじん 新たまねぎ キャベツ ひき肉
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね!




タイトル	西東京野菜を使った南国フーチャンプルー
使用食材	くるまふい, 溶き卵, もやし, にんじん, ニラ, 和風だし(かつおベースで!!) スパム, かつお節(最後にふりかける)
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 沖縄料理店で食べたフーチャンプルーがおいしかったので、 再現してほしいと思いました。 味付けは、かつおベースでおねがいします!!


タイトル	フルーツ大福
使用食材	餅、みかん、キウイ、あんこ
イラスト	 <p>The illustration shows two cross-sections of Fruit Daifuku. The left one is a kiwi slice with a white filling, and the right one is an orange slice with a white filling. Labels with arrows point to '餅' (mochi), 'あんこ' (anko), and 'みかん' (mikan).</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>大人も子どもも食べられる。</p> <p>フルーツの味が口にあえるように大きく切る。</p>




タイトル	かぼち タルト！
使用食材	かぼち・タルトのクッキー部分 
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ あまり甘くない、かぼちが"にか"てな子でも 食べれるようなおいしさ！

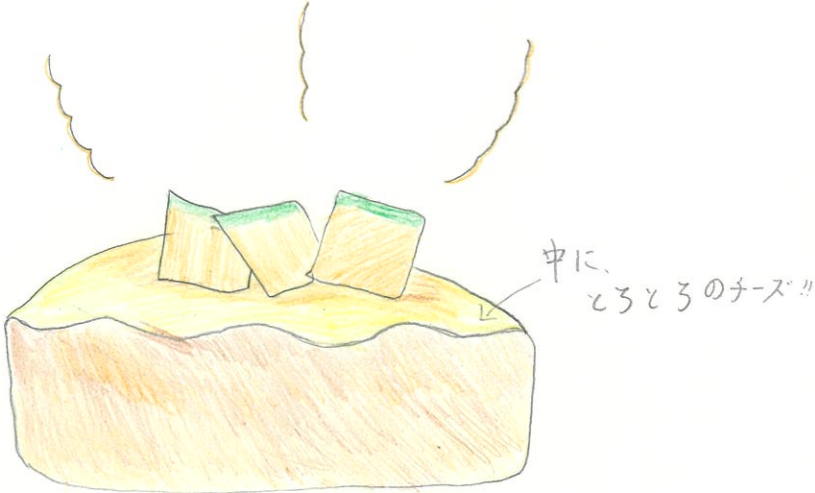
<p>タイトル</p>	<p>春野菜たっぷりシチュー</p>
<p>使用食材</p>	<p>にんじん、じゃがいも、カリフラワー、ポテト</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! かききりすぎるとスープになっちゃうからかききりすぎない</p>

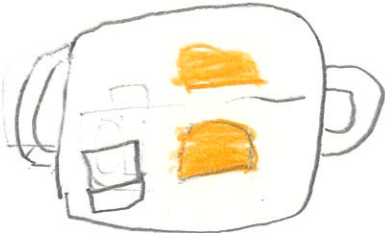


<b>タイトル</b>	「グリーンカレー」 「グリーンカレー」
<b>使用食材</b>	にんじん、ブロッコリー、ほうれん草、じゃがいも、とり肉、カレー（グリーンカレーの）
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ 味付けは、グリーンカレーとかで、少しからめにする。 にんじんは、ホクホクくらいにする。とり肉は1口程度（少し大きめ）

タイトル	夏のスッキリスープ
使用食材	はるさめ、にんじん、玉ねぎ、ほうれん草、
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 味付けはさっぱりで、1人こらできる野菜をわかり、 リフレッシュ出来るような感じ。お水を多めに入れる。 とりかたのスープで味付け。



<b>タイトル</b>	とろとろスイートポテト
<b>使用食材</b>	さつまいも、かぼちゃ、チーズ
<b>イラスト</b>	 <p>中に、とろとろのチーズ!!</p>
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! スイートポテトだから、甘めな味つけだけと。 温かい状態の時は、中にとろとろのチーズが入っている!!


タイトル	かぼ'ちャとにんじんのスープ <sup>60</sup>
使用食材	かぼ'ちャ、にんじん、スープ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね!

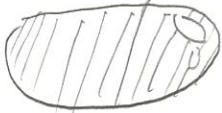
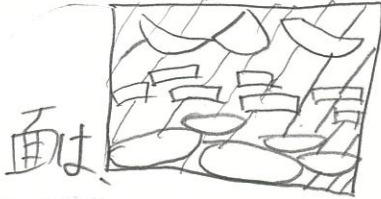


<b>タイトル</b>	和風 ハンバーグ <sup>①</sup>
<b>使用食材</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大こん</li> <li>・かたくり<sup>②</sup></li> </ul> ハンバーグにっかう食材
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ロ末<sup>③</sup>は、おこのみで<sup>④</sup></li> </ul> <p>ハンバーグと大こんのあいだには、かたくりをいれて、はずれにくくする。</p>

<b>タイトル</b>	west いもいもチーズポテトシスターズ
<b>使用食材</b>	さつまいも、かぼちゃ、じゃがいも、にんじん、チーズ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ にんじんが苦手な人でも、おいしく食べれる。 中にのびるチーズが入っている。

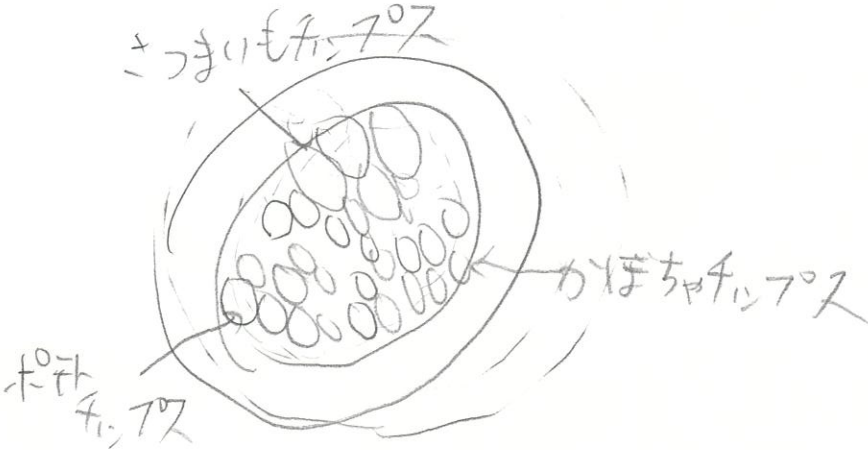


<b>タイトル</b>	西東京野菜 ホイコーロー
<b>使用食材</b>	ぶたバラうす切り肉、キャベツ <sup>x2枚</sup> 、ピーマン <sub>1コ</sub> 、たまねぎ
<b>イラスト</b>	 <p>         〰 = たまねぎ          〰 = キャベツ          〰 = おにく          〰 = ピーマン       </p>
<b>コメント</b>	<p>         ※味付けなども書いてね！       </p> <p>         みそ、砂糖、酒、にんにく          少量、少量、少量、(チューブ)          少量、少量、少量、少量          2、1、2、少量       </p> <p>         食べやすい大きさに切る。       </p>

<p>タイトル</p>	<p>黄色系丸ーハンバーグ!!</p>
<p>使用食材</p>	<p>サツマイモ、ニンジン、カボチャ</p>
<p>イラスト</p>	<p>見た目は ハンバーグだけじゃ...!!</p>   <p>断面は、 黄色の野菜が せいぞろい!!</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>黄色の野菜を多く使う! あまくしすぎないように...!</p>




<b>タイトル</b>	冬やさしいのほくほくオニオンスープメヌー
<b>使用食材</b>	チーズ、バーコフ、ソーセージ、はくさい、たまねぎ、じゃがいも、クルトン
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ 冬などの時期は寒いから、温たまるメニューを考えました。 味付けはオニオン


タイトル	西東京野菜チップス
使用食材	じゃがいも、さつまいも、かぼちゃ
イラスト	 <p>じゃがいもチップス</p> <p>さつまいもチップス</p> <p>かぼちゃチップス</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>たくさんゆでる</p> <p>新鮮な野菜、ついに塩など</p>



<b>タイトル</b>	さくさくやさいまき
<b>使用食材</b>	キヤベツ、にんじん、かぼちゃ、さつまいも、なしなど
<b>イラスト</b>	<p>           ぐざいものをせる            ① <small>キャベツ</small> にんじん かぼちゃなど            ② まく、つける <small>たまご</small>            ③ あげる <small>パン</small> </p>
<b>コメント</b>	<p>           ※味付けなども書いてね!            味付けは、分かりませんでした。(あまめがいいです!!)            (ほかにも、かりかりしたものとかがいいと思います。         </p>

タイトル	スイートポテト
使用食材	さつまいも
イラスト	 <p>ワレニ かけてる感じで...</p> <p>さつまいもを たっぷりと使う!</p>
コメント	※味付けなども書いてね! 旬のさつまいもをたっぷり使う!




<b>タイトル</b>	冬野菜たっぷりドリア
<b>使用食材</b>	ブロッコリー・とり肉・しめじ・玉ねぎ・にじょう・チーズ
<b>イラスト</b>	 <p>         緑色＝ブロッコリー          茶色＝とり肉          きいろ＝チーズ       </p>
<b>コメント</b>	<p>         ※味付けなども書いてね！          緑色＝ブロッコリー 茶色＝とり肉 きいろ＝チーズ          (ほかのイラストに書いていなくてもいいけど、いれはそちらできめてください)       </p>

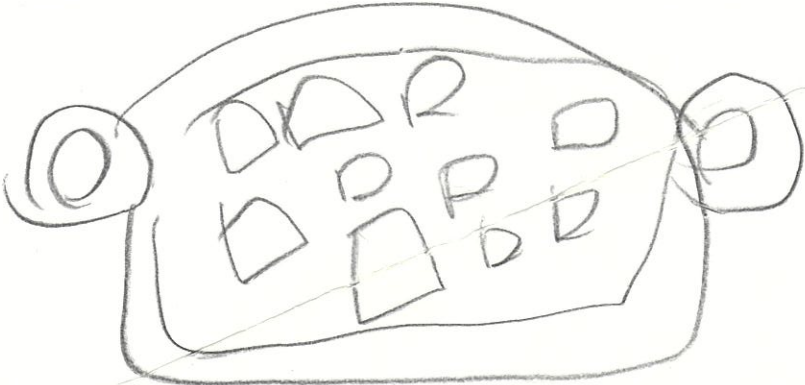
<p>タイトル</p>	<p>旬の野菜カレー</p>
<p>使用食材</p>	<p>玉ねぎ、はなす、肉、じゃがいも、人参</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! 旬の野菜を使ったカレー。 1つ1つの野菜に味がしみ込むようにじっくりにこむ。</p>

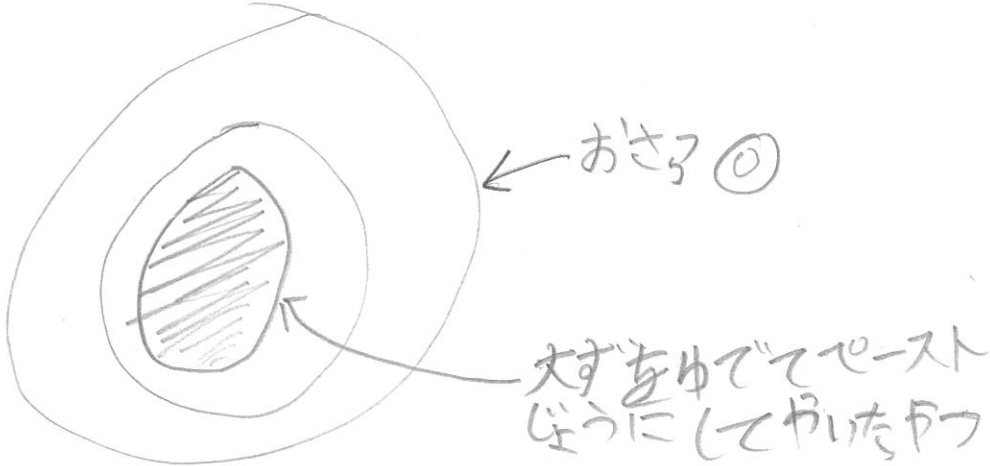


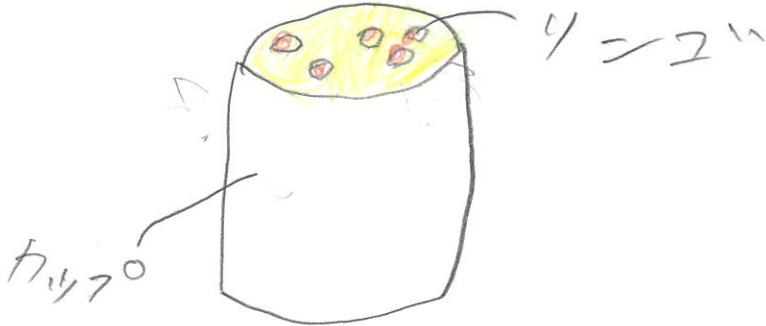
タイトル	さつまいもごろごろサラダ
使用食材	さつまいも、キュウリ、にんじん、マヨネーズ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!  さつまいもとにんじんは四角くきる。  キュウリはおきり。  さつまいもとにんじんとキュウリをマヨネーズであえる。</p>

タイトル	西東京野菜たくあんうどん
使用食材	うどん、にんじん、さつまいも
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 味付けは、めんつゆ。 温かいうどん、




タイトル	かぼちゃのじゃがいもスープ
使用食材	かぼちゃ、じゃがいも、スープ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! じゃがいもをいれる


タイトル	火田の肉(ハンバーグ)
使用食材	大豆
イラスト	 <p data-bbox="981 437 1284 523">←おさ子①</p> <p data-bbox="1013 646 1492 788">大豆をゆでてペースト 状にしてやいたやつ</p>
コメント	※味付けなども書いてね! しおこしょう

タイトル	アップルパイ
使用食材	リンゴ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! リンゴを上においしく




<p>タイトル</p>	<p>西東京生野菜クレーム</p>
<p>使用食材</p>	<p>にんじん、レタス、クレーム生地</p>
<p>イラスト</p>	<p>Hand-drawn illustration of a carrot-based cream roll. The roll is shown in a cross-section, revealing a carrot core surrounded by a cream filling. Labels with arrows point to various parts: 'たまねぎ' (onion) at the top, 'えび' (shrimp) and 'レタス' (lettuce) on the right side, '生野菜' (fresh vegetables) at the bottom right, and '(中) じゃがいもソース' (middle potato sauce) on the left. To the right of the roll is a small bottle labeled 'ドレッシング' (dressing).</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! 新食感! じゃがいも。</p>


タイトル	めぐみオムレツ
使用食材	ホウレンソウ、にんじん、キャベツ、カボチャ、ベーコン
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 前に食べたものをもとに作りました。

タイトル	西東京野菜 たっぷりスープ
使用食材	ソーセージ、キャベツ、ブロッコリー
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 野菜を入れて、ソーセージを入れる。 キャベツをうす切る。



タイトル	西東京ほっこり野菜スープ。
使用食材	さつまいも、かぼちゃ、カブ、はくさい
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 温かい、かぼちゃとさつまいもの味を生かしたスープ。 野菜はやわらかく煮て、はくさいは少な目にする。

タイトル	じゃいあんシチュー
使用食材	シチューのもと、むらさきのちやくしやく料、ニンジン、ジャガイモ、ブロッコリー、肉、米、タマネギ、コーン
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>じゃいあんシチューと、名前をつけたのは、あじはシチューでもむらさきにして、じゃいあんシチューとつけることにより、色んな人がきょうみをもつと、思うから、この名前にしました。</p>

<b>タイトル</b>	かぼ'ちゃとさつまいものあげ'ぎょうざ'
<b>使用食材</b>	かぼ'ちゃ、さつまいも、ぎょうざ'の皮
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね!

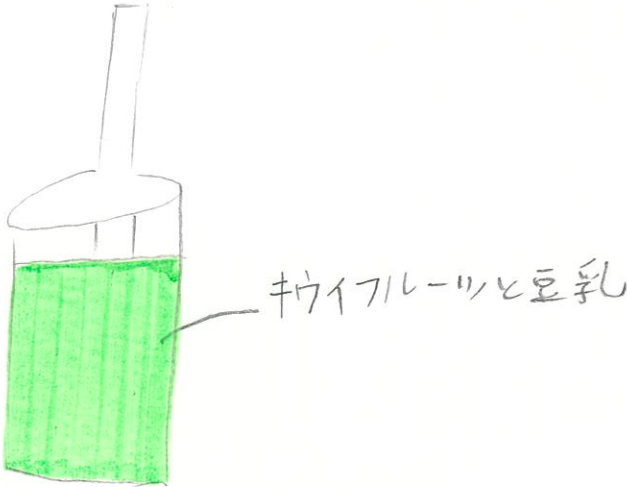


タイトル	めぐみちゃんのロールキャベツ
使用食材	キャベツ、ウィンナー、トンジン、ひき肉
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>コンソメで味付けをする。</p> <p>めぐみちゃんの顔のパーツが落ちないようにギュッとおいむ</p>

<b>タイトル</b>	かぼちゃとさつまいものグラタン
<b>使用食材</b>	かぼちゃ、マカロニ、とり肉、玉ねぎ、さつまいも、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! かぼちゃとさつまいもを、大きめに切る。

<b>タイトル</b>	やさいのパフェ
<b>使用食材</b>	大根、大根、きゅうり、キャベツ、じゃがいも、ほしほ、サラダ、ミニトマト、 ヨーグルト、バニラアイス、とろろ芋
<b>イラスト</b>	<p>ほしほ</p> <p>バニラアイス</p> <p>じゃがいも</p> <p>とろろ芋</p> <p>ミニトマト</p> <p>ヨーグルト</p> <p>大根、大根、きゅうりのステック</p> <p>千切りキャベツ</p> <p>きゅうりの4角ゼリー</p> <p>にんじんのゼリー</p> <p>ヨーグルト</p> <p>キャベツ、キャベツのサラダ</p>
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! ・西京市の野菜を使う ・野菜本来の味をい出す ・子供達が野菜を好きになってもらえるようにする。

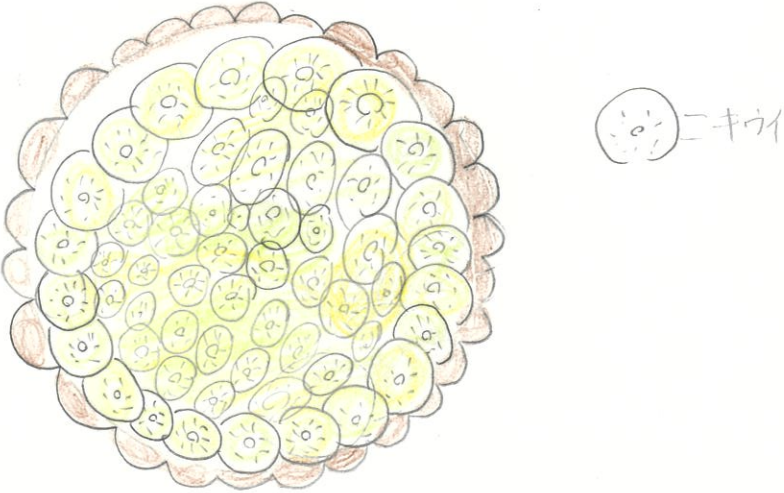


タイトル	キウイフルーツのスムージー
使用食材	キウイフルーツ、豆乳
イラスト	 <p data-bbox="877 542 1244 603">キウイフルーツと豆乳</p>
コメント	※味付けなども書いてね! あまい(味付け)

タイトル	チーズトマトピロサ"プラス"コーヒーセット
使用食材	チーズ・トマト・パイン・バジル・コーヒー
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! がんばって書きました

<p>タイトル</p>	<p>西東京野菜4分ピザ</p>
<p>使用食材</p>	<p>小麦粉、トマトソース、ジャガイモ、玉ねぎ、サツマイモ、ハム、キャベツ、カボチャ、ミートソース</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!      左上はスイートゾーン、右上はマルゲリータ<sup>70%</sup>ホテトゾーン、      左下はシャキシャキゾーン、右下はオニオンゾーン、という構成に      にしました。1枚で4つの味が楽しめます。</p>




タイトル	キウイフルーツのタルト
使用食材	キウイフルーツ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 西東京市のキウイフルーツをたくさんつめたタルト

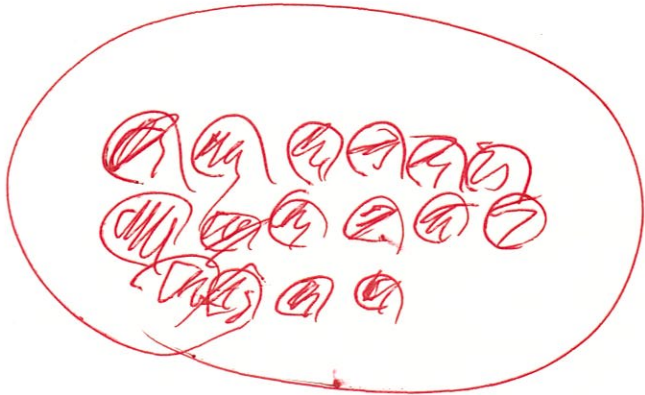
<b>タイトル</b>	野菜グラタン
<b>使用食材</b>	チーズ・サツマイモ・ブロッコリー・カボチャ・ジャガイモ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! うえにパン粉をふりかける おいしくする!


パン粉

<p>タイトル</p>	<p>体ほ<sup>ろ</sup>かほ<sup>ろ</sup>か おしるこ</p>
<p>使用食材</p>	<p>もち・やきいも・あんこ</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!          さつまいもを<del>や</del>焼きいもにしてあんこをUP!!          体ほ<sup>ろ</sup>かほ<sup>ろ</sup>か</p>





タイトル	やさしいため
使用食材	<del>糖</del> キャベツ、肉
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! しっかり考えました。西東京市の野菜( <del>糖</del> キャベツ)を使いました。

タイトル	トマトとん
使用食材	トマト
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! とまとだけ

タイトル	やさいスープ°
使用食材	やさい
イラスト	 <p>A hand-drawn illustration of a bowl containing four pieces of leafy vegetables. The bowl is an oval shape. Inside, there are four pieces of leafy greens, each with a stem. Lines point from the label 'やさい' (written in Japanese) to each of the four pieces. The label is written in a simple, handwritten style.</p>
コメント	※味付けなども書いてね! うまそう



タイトル	野菜たぶりピザ
使用食材	じゃがいも、コーン、ふたゆく、チーズ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! じゃがいも、コーン、ふたゆく、チーズ

タイトル	野菜スープ
使用食材	レタス、ベーコン、レインジーン
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ない