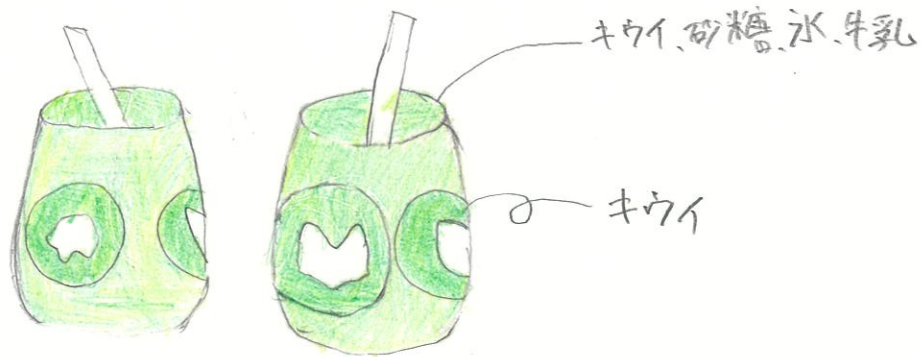
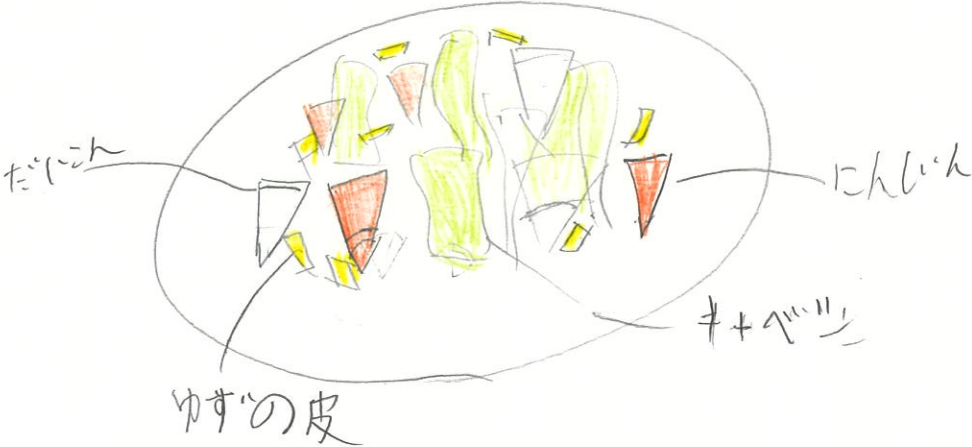
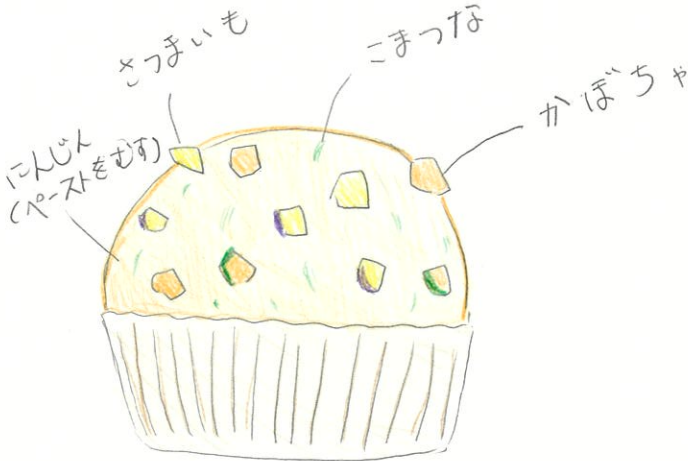


<b>タイトル</b>	キャベツが主役のロールキャベツ
<b>使用食材</b>	キャベツトマト、肉、ゴシあん、玉ねぎ、水、塩、しょう油、水、ローソエ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>キャベツを丸々1個使う。          生のトマトを使う。          しっかりじっくり煮る。</p> <p style="text-align: right;">ご飯</p>

<b>タイトル</b>	さっぱりキウイスムージー
<b>使用食材</b>	キウイ2個      砂糖に木さし1/2ぐらい - 氷 = 10個ぐらい - 牛乳 75cc      1人前
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! - キウイを輪切りにしてグラスに入れることで見栄えがよくなる。 - キウイは酸味が強いので砂糖をいれるとまろやかになる。

<b>タイトル</b>	夏にさっぱり! 西東京野菜のつけもの
<b>使用食材</b>	ダイコン・にんじん・キャベツ・ゆずの皮
<b>イラスト</b>	 <p>だいにん にんじん キャベツ ゆずの皮</p>
<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>・味(お塩とゆずの皮だけ)。</li> <li>・味がしっかりつこうに混ぜる。</li> <li>・初めてだったので、西東京の野菜を考えるのが難しかったです。</li> </ul>

タイトル	秋冬野菜のめぐみケーキ
使用食材	にんじん、さつまいも、かぼちゃ、こまつな (小麦粉・牛乳・卵)
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! にんじんのケーキにさつまいもやかぼちゃをブロックにしたものを入れる。こまつなは とても細く切って少し入れる。 西東京市の野菜がたくさんめぐまれていることが分かるケーキ。



タイトル

色とり野菜のパリパリサラダ

使用食材

さつまいも、かぼちゃ、キャベツ、にんじん


イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

-しょうゆ、酢多め、油・さつまいも、かぼちゃはうすく切る  
-にんじんは線切り、キャベツは芯に近いきみとりの所と緑の所に  
分けて、切り方を変える。きみとりの方⇒少し小さめ 緑⇒大きめ

<b>タイトル</b>	西東京産やさしいのマヨネースサラダ
<b>使用食材</b>	キャベツ、はくさい、キュウリ、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！ 野菜のシャキッとした感じをいかしたいので、あまりしんなりさせるとシャキッとした感じがでない。

タイトル

緑黄色ポテサラ

使用食材

にんじん、えだまめ、コーン、じゃがいも

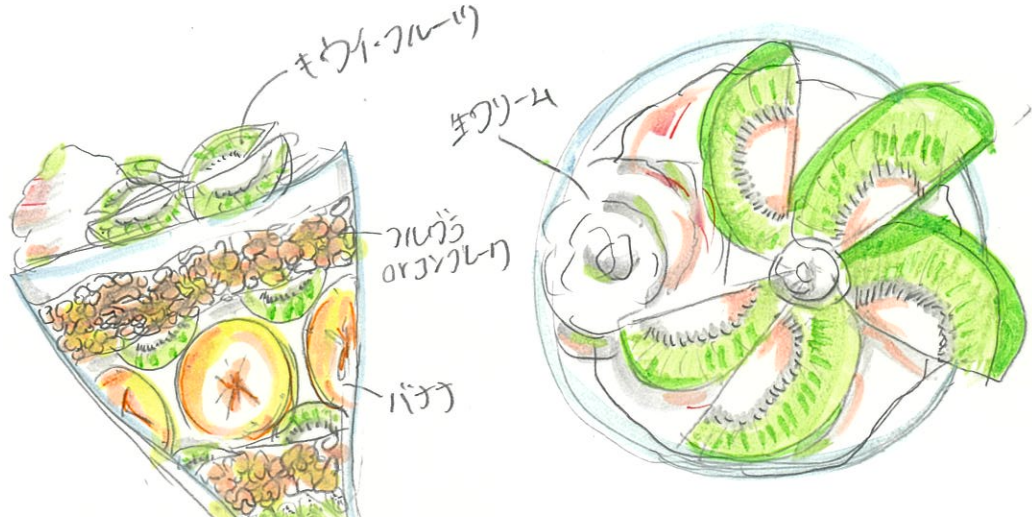
イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

塩・こしょう・マヨネーズで、素材の味が生かせるように、シンプル。

<b>タイトル</b>	キウイグリーンパフェ
<b>使用食材</b>	キウイ (生クリーム・バナナ・フルグラまたはフロワレワロゼ)
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! キュアとほろりとけにける食感!! 生クリームのおふふ、とあまい味もみかのか びす。見た目もかわいくて、見ると楽しいパフェびす☆



<b>タイトル</b>	めぐみちゃん sweet pumpkin コロッケ
<b>使用食材</b>	さつまいも、かぼちゃ、りんご
<b>イラスト</b>	<p>かぼちゃ</p> <p>ころも</p> <p>さつまいも</p> <p>りんご</p>
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>さつまいもは少しホロホロになるようにする。りんごはすりつぶす。かぼちゃはいろいろな大きさにする。ころもはサクサクにする。とどくなりすぎないようにうすめの塩あじにする。パサパサにならないようにバターをいれる。</p>

<b>タイトル</b>	かぼちゃとにんじんのパニケーキ ~季節のめぐみソース添え~
<b>使用食材</b>	かぼちゃ、にんじん、ゆず、かき、ミント
<b>イラスト</b>	<p>The illustration shows two golden-brown pancakes on a white plate. One pancake is topped with a small green mint leaf. To the right, there are four small white bowls containing different colored sauces: yellow, orange, and two others. Hand-drawn callouts in yellow clouds describe the ingredients:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○パニケーキ かぼちゃとにんじんのパニケーキ</li> <li>○ソース ゆずはちみつソース ・かきソース ・かぼちゃペースト ※色を合わせよう</li> </ul>
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>ソースは、季節の色々な食材が楽しめるように、それぞれ入れる。          →とろとしたかきソース、サラッとしたゆずはちみつ、こってりしたかぼちゃペースト          それぞれの色をキレイに出す。          ミントを添えて、色合いを良くする。</p>

タイトル

西東京産 さつまいも パウンドケーキ

使用食材

さつまいも、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!

しっとりフワフワ、さつまいもかゴロゴロ入ってる。  
実はにんじんとかぼちゃも入ってるから、苦手な人もおいしく  
食べられる。さつまいもの味を楽しめるような一品

タイトル

おいしさまんさいマフィンと、さわやかジュース

使用食材

さつまいも、にんじん、かぼちゃ、ゆず、キウイ

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

さつまいもを大きめにカットしてマフィンの中に入れる。  
マフィンほふんわりとなるように焼く。



<b>タイトル</b>	野菜いっぱいロールキャベツ
<b>使用食材</b>	キャベツ、合いびき肉、玉ねぎのみじん切り、じゃがいも、ウィンナー、にんじん(中用と外用)
<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>スープの具材は、口で食べられて、大きめのちうどいい大きさ。          味は、コンソメで、ローリエを入れる。玉ねぎは、先に少しいためる。          パセリとかをうると見はえもよくなるから、入れてもいい。</p>

<b>タイトル</b>	冬のあったかシチュー
<b>使用食材</b>	じゃがいも、ベーコン、たまねぎ、 にんじん、ブロッコリー、はくせい
<b>イラスト</b>	<p>じゃがいも</p> <p>ベーコン</p> <p>はくせい</p> <p>たまねぎ</p> <p>ブロッコリー</p> <p>にんじん</p>
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! さむい時期にピッタリ! パンや、ご飯をお好みでつけられる。 味付けコンソメ、塩、こしょう

<b>タイトル</b>	キャベツカツカレー
<b>使用食材</b>	ニンジン、シガク、タマネギ、キャベツ、チキンカツ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! チキンカツの味付けは塩コショウ!! さっぱりしてほし!!

タイトル

西東京産のいろいろ野菜サラダ

使用食材

白菜、さつまいも、人参、かぼち

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

野菜本来の味がききたつような味つけにしてほしいです。



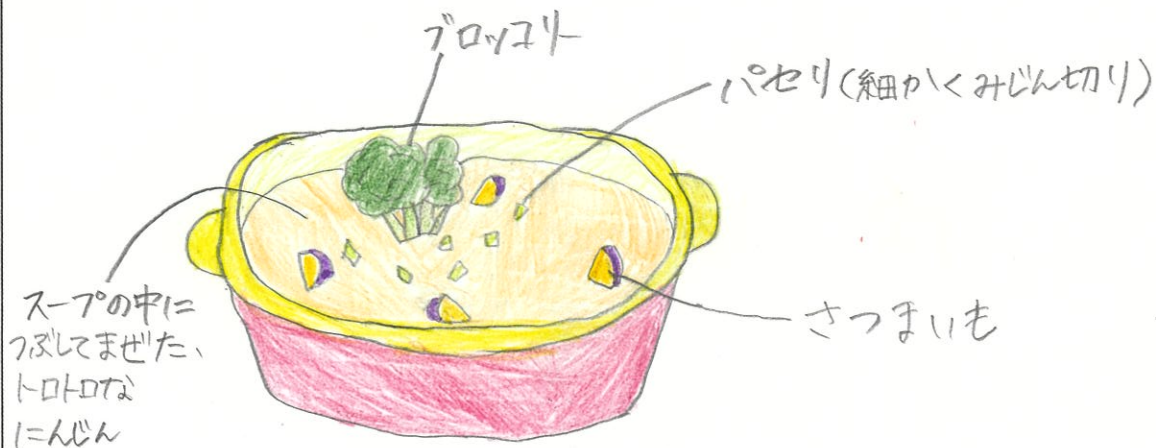
タイトル

西東京ホットポタージュ

使用食材

にんじん、ブロッコリー、パセリ、さつまいも

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!  
小さい子にも食べてもらえるよう、ブロッコリーは4cm程度にカット。  
嫌いな人が多いパセリをあえてほんの少しだけ入れる  
どの世代の人にも食べてもらえるような、甘みがある味  
にんじんとマッチするサツマイモは、出来るだけ多めに入れる  
ドロドロよりもサラサラとした食感にする

タイトル

かぼちの 具だくさん野菜スープ

使用食材

かぼち、にんじん、キャベツ、はくさい、さつまいも、たしこん、豆乳

イラスト

<上から見た図>



- にんじん
- キャベツ
- はくさい
- さつまいも
- たしこん

<かぼちの器>



かぼちのくりぬいた  
中身をスープとして使う  
スープには牛乳アレルギー  
の人でも食べられるように  
豆乳を使用する

器も食べれる  
(最後に食べたいと  
スープがこぼれる)

コメント

※味付けなども書いてね!

・西東京市の野菜を味おえて、器が「かぼち」から食品ロスを減らせる。

・味付けは野菜本来の甘みを味わうため塩のみ。

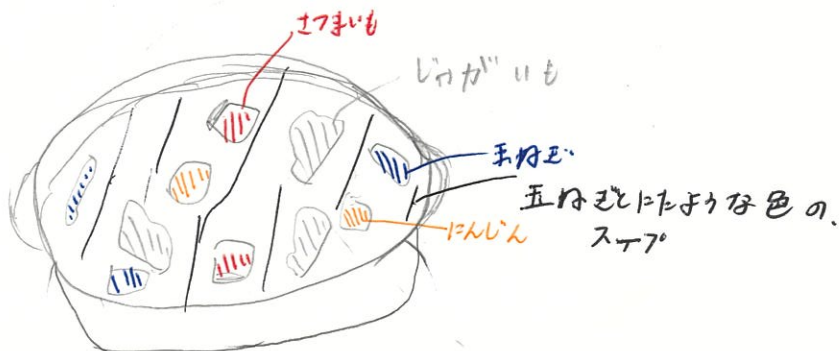
タイトル

旬の野菜 たっぷりシチュー

使用食材

にんじん, ジャガイモ, じゃがいも, 玉ねぎ

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

旬の野菜 じゃがいもを日に切る。じゃがの1面を皮つまみにして、色とりじ  
とる

じゃがいもだけじゃなく、色々な野菜の味の楽しめるように少しだけ大きく切る。  
じゃが芋を人の切り、にんじんは、少し小ぶりに切る。

味は、ホワイトソース

タイトル

野菜たっぷりロールキャベツ

使用食材

キャベツ、ひき肉、にんじん、ブロッコリー、大根、かぶ、玉ねぎ

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

ロールキャベツが主役になるよう、大きめに作る。  
玉ねぎはひき肉といっしょにキャベツに包むため、細かく刻む。  
コンソメ味



タイトル

西京はくさい くりいむスー70

使用食材

はくさい、キヤブツ さつまいも、たいいこん

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

やさしい口味で さつまいもの甘みを活かしたい。

<b>タイトル</b>	キウイのヨーグルトムース
<b>使用食材</b>	キウイ ヨーグルト、ビスケット
<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>色々か種類別のキウイの味を知る!!</p> <p>ムースはあまじかみのか-ポイント (ヨーグルトの味か-いかにあか3ようか-味).</p> <p>ゴールドキウイをっかいあまじつ。* キウイの味がしっかりたわろようにしてほしいです。いつも ありがとうこさいます!!</p>

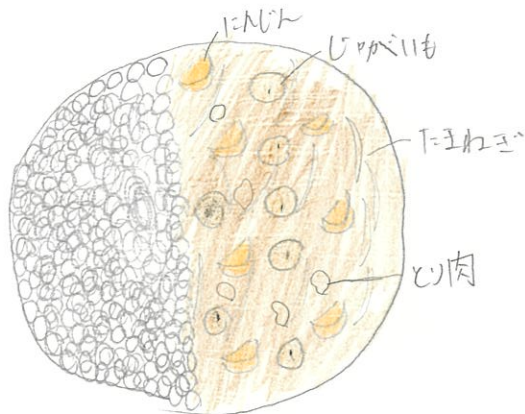
タイトル

西東京野菜たっぷりカレー

使用食材

にんじん、ジャガイモ、玉ねぎ、鶏肉


イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

好き嫌いをうけても食やすため、具材は大きく切り、味を食持ち濃くする。  
国産や市内のものをなるべくつから。

<b>タイトル</b>	ゆずが香る! 色とりどり野菜サラダ
<b>使用食材</b>	ゆず きゃべつ ブロッコリー 玉ねぎ パパリカ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! ゆずの皮がのっていて風味づけになる。 色とりどりの野菜を使って、栄養を良くする。 食感も楽しめるように切る。



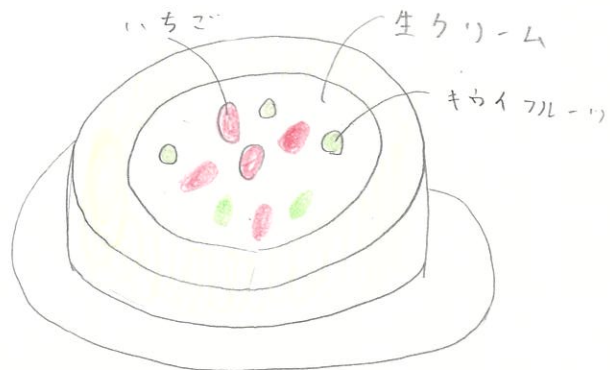
タイトル

ふわふわ西東京のルケーキ

使用食材

キウイフルーツ・いちご・生クリーム

イラスト




コメント


※味付けなども書いてね!

食べやすいようにくだものを少し小さく切る。  
クリーム多め

20231  
29129

<b>タイトル</b>	かぼちゃ入りさつまいもフレッチトースト
<b>使用食材</b>	かぼちゃ・さつまいも
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	<p>           ※味付けなども書いてね! (ハチミツをかけた)         </p> <p>           通常のフレッチトーストの卵液にレンジで柔らかくしたかぼちゃをよくまぜてつくります。         </p> <p>           この時、かぼちゃの味が伝わりおたかぼちゃをたぷりになります。         </p> <p>           最後に焼いたさつまいもを皮を除き粉砂糖と共にフレッチトーストにのせて完成。         </p>

<b>タイトル</b>	具だくさんめじみちゃんロールキャベツ
<b>使用食材</b>	にんじん, キャベツ, たいこん, 肉, パプリカ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	<p>           ※味付けなども書いてね!            肉の中に、にんじん、パプリカ、たいこんなどを入れることで具だくさんにする。            野菜はこまかく切ってたこさん入れる。            めじみちゃんの形にする。         </p>

<b>タイトル</b>	西東京野菜の中華炒め
<b>使用食材</b>	ほうきょう、人参、小松菜、たけのこ、ブロッコリー、ゆず
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! ・暑いので、ゆずでさっぱり!! ・八宝菜のようなトロトロ感



タイトル

トマトと野菜たっぷりのミネストローネ

使用食材

トマト・にんじん・かぶ・玉ねぎ・じゃがいも・キャベツ

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

野菜は同じ大きさに揃えて切り、食べやすくする。

西東京市の具材をたっぷり使い、旨味と甘味が詰まった野菜スープにする。

タイトル

# プリン風パンプキンケーキ

使用食材

かぼちゃ、生クリーム、ミント、カラメルソース

イラスト





コメント

※味付けなども書いてね!

かぼちゃの味が主になるようにする。

また、カラメルソースや生クリーム、ミントを加えよりかぼちゃの味が引き立つようにする。  
ミントを加えることにより、香りもよくなる!!

<b>タイトル</b>	キャベツた、ぶりゴラゴラ野菜のミニストローネ
<b>使用食材</b>	ベーコン、キャベツ、じゃがいも、にんじん、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！西東京はキャベツが有名なのでキャベツを多量に入れます。味は塩とコショウを少々入れて味をつけます。


タイトル	めぐみちゃん
使用食材	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! かいたひき肉に、キャベツをまいて、めぐみちゃんのようにする。 焼肉のタレをかけたかんせい



<b>タイトル</b>	めぐみちゃんロールキャベツ
<b>使用食材</b>	キャベツ、人参、ひき肉
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ 汁は、肉汁などで。中まで汁にひたして、しっかり味をつける。 ↳汁の味。

<p>タイトル</p>	<p>たっぷりにしんキヤベツ ブロッコリー</p>
<p>使用食材</p>	<p>にしん キヤベツ ブロッコリー</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>

<b>タイトル</b>	めぐみちゃんスープ
<b>使用食材</b>	キャベツ ニンジン しめかゝいも 玉ねぎ
<b>イラスト</b>	<p>右の野菜(ニンジン) キャベツを多めにいれる</p> <p>しめかゝいもはほくほくしておいしい</p> <p>お皿の色もめぐみちゃん(白)</p>
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! コシコシ味 キャベツを沢山いれる 野菜スープのベース こしょうをいれる。(ハートとび入ても可)

<b>タイトル</b>	西東京サラダ
<b>使用食材</b>	キュウリ、かぼち、ニンジン、ハム
<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>西東京市の野菜をたくさん使ってマヨネーズで食べる。          かんぶ、豆腐を大きめに切って、よくかめるようにかき混ぜる。サラダにする。          しょうとろ。</p>



タイトル

西東京野菜カレー

使用食材

にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、きのこ、ピーマン

イラスト

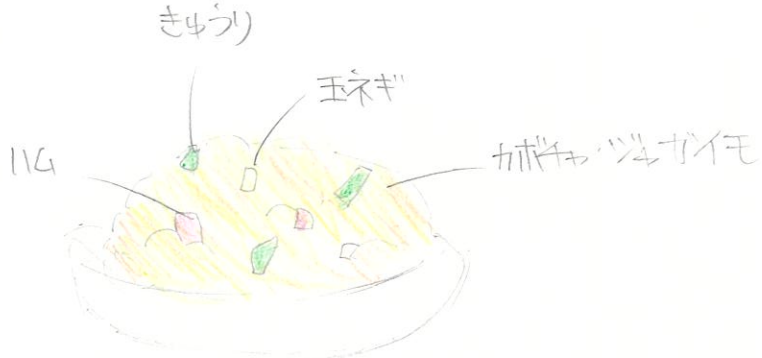


コメント


※味付けなども書いてね!

西東京市でとれた野菜を使って栄養を摂る

みんなが好きな料理にすれば野菜を食べてもらうことができるので、  
カレーにし、西東京市の野菜を味わってもらう

タイトル	カボチャポテトサラダ
使用食材	カボチャ、ツメガイモ、ハム、きゅうり、玉ねぎ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 素材の味をなくさないように、言周味量を、少し 少なくした。

<b>タイトル</b>	具だくさん味噌汁
<b>使用食材</b>	キャベツ、はくさい、にんじん、長ねぎ、しめじ、ごま油
<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>みその種類はとくになんでもいいです?</p> <p>具だくさんで、甘いごま油と塩分の多い味噌汁で、えいようバランスを整えました?</p>


タイトル	西東京野菜スムージー
使用食材	キウイ、フルーツ、レモン、オレンジ、バナナ、ヨー
イラスト	 A simple line drawing of a glass filled with a vibrant green smoothie. The glass is wider at the top and tapers slightly towards the bottom. The smoothie is represented by a solid green color with some texture, suggesting a thick consistency.
コメント	※味付けなども書いてね! かたに いい




タイトル	にんじんゼリー
使用食材	にんじん
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ・にんじんの風味がしっかりと出るように ・少しにんじんをのこす

<b>タイトル</b>	新米まぜごはんはうかき丼
<b>使用食材</b>	菜斤米, さつまいも, かほ <sup>キャ</sup> , ほうれんそう, あぶらあげ <sup>て</sup> , 肉, かついも <sup>ツ</sup> , しょう <sup>ごう</sup>
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! しほつけはオヤケ <sup>て</sup> で <sup>ら</sup> の <sup>り</sup> チ <sup>キ</sup> チ <sup>キ</sup> かついもは <sup>ら</sup> の <sup>り</sup> チ <sup>キ</sup> チ <sup>キ</sup> を <sup>ら</sup> の <sup>り</sup> チ <sup>キ</sup> チ <sup>キ</sup> にする かほ <sup>キャ</sup> は <sup>ら</sup> の <sup>り</sup> チ <sup>キ</sup> チ <sup>キ</sup> ほうれんそうとあぶらあげ <sup>て</sup> に <sup>ら</sup> の <sup>り</sup> チ <sup>キ</sup> チ <sup>キ</sup> に 菜斤米と1cm四方位に切ったさつまいもを <sup>ら</sup> の <sup>り</sup> チ <sup>キ</sup> チ <sup>キ</sup> にする

<b>タイトル</b>	西東京野菜チーズグラタレ
<b>使用食材</b>	チーズ、にんじん、じゃがいも、アスパラガス、なす
<b>イラスト</b>	<p>         にんじん      チーズ      アスパラガス          じゃがいも          なす       </p>
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! 具材は一口サイズで、チーズの味が味ねえるように、チーズをたっぷり かける しっかりとこんで、じゃがいもがやわらかくなるように。


<b>タイトル</b>	3.かぶか がぼちのの 10分 - ドキ - 4 <span style="float: right;">11分 120分</span>
<b>使用食材</b>	がぼちせ - バタ - 牛乳 - 卵 薄力粉 砂糖 <span style="float: right;">バター 10分</span>
<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>・がぼちのの 10分下めて、20分、<math>\frac{1}{3}</math>くらゐ 1cm角に切らしたものを作らせてみる。→ 食感 UP!!</p> <p>・がぼちのの 1cm角のがかりにさつまいもを使用してみよう!!</p>



タイトル	にんじんケーキ
使用食材	プリン 110g ホイップ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！


タイトル	にんじんゼリー
使用食材	にんじん、みかん
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! にんじんの味がしっかりするようになる。 少しみかんの味もする。

<b>タイトル</b>	なめらか濃厚かぼちゃプリン
<b>使用食材</b>	かぼちゃ、砂糖、卵、牛乳、水、生クリーム、ミント <small>カラメル</small>
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ かぼちゃ入りのプリンなので濃厚でなめらか食感です。(7割:部分はかぼちゃ多め) イラストでは生クリームは白ですが、少しかぼちゃペーストを足すのも美味しい。 飾り付けのかぼちゃは四角に切って盛り付ける。

タイトル	みそグラタン
使用食材	みそ、にんじん、じゃがいも、さつまいも、パスタ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 季のさつまいも、にんじんを使ったおいしいグラタンです。 そこにみそをカロカ、まろやかさをたしました。



<b>タイトル</b>	かぼ'ちゃとさつまいものクリームグラタン
<b>使用食材</b>	かぼ'ちゃ、さつまいも、玉ねぎ
<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>味付けは塩こしょう等でなるべくシンプルにする。</p> <p>一度さつまいも、かぼ'ちゃ、玉ねぎの野菜をフライパンで炒めて甘みを出す。</p> <p>チーズはゆめにかける。</p>

<b>タイトル</b>	ぷつぷつもちのりずみ。
<b>使用食材</b>	米、酒、粉チーズ、片栗粉、味塩、 <u>ぷつぷつもち</u> 。
<b>イラスト</b>	 <p>(ロゼリ) ぷつぷつもち。</p>
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ ぷつぷつもちで飯を少しの食感をプラスしてぷつぷつもちの食感をプラス。 粉チーズとぷつぷつもちが交っておいしい。

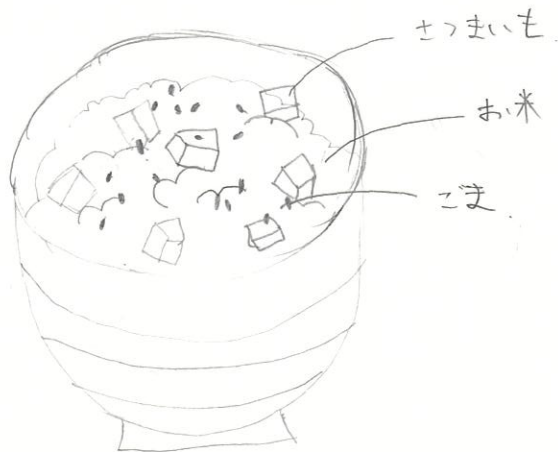
タイトル

さつまいもご飯

使用食材

米 … 2台 さつまいも … 小体(約150g) 塩 … 小さじ1~1と1/3

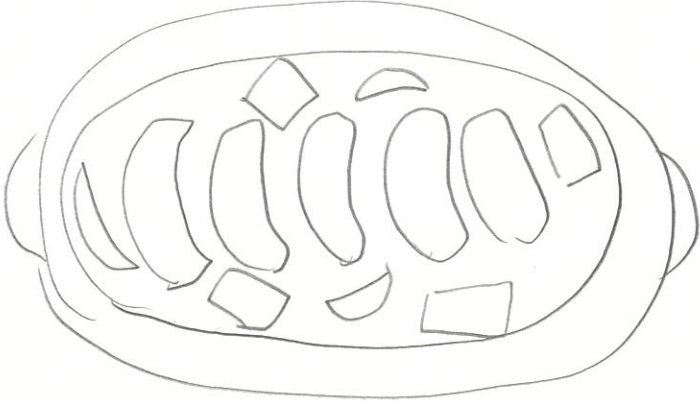
イラスト



コメント


※味付けなども書いてね!

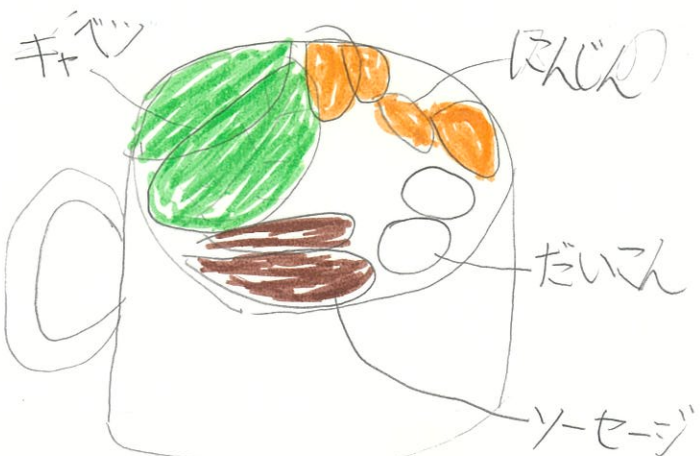
さつまいもを、食べやすい大きさに切ると良い


タイトル	西東京かぼちゅのちーずぐらたん!
使用食材	かぼちゅ, にんじん, チーズ, にしよ, たまねぎ, ベーコン, 牛にやえこ, おぎこ, さとう しお, コンソメ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 全部たんぱく質




<b>タイトル</b>	西京野菜ごろごろ汁〜
<b>使用食材</b>	レンコン、かぼち、 <sup>小松菜</sup> 、 <sup>しんじょう</sup> 、牛乳、コンヤ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ 牛乳とコンヤを入れた 牛乳に合う西京野菜を入れた

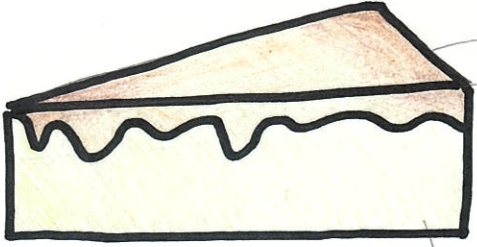
<b>タイトル</b>	かぼちやとさつまいものスイートポテト
<b>使用食材</b>	かぼちや, さつまいも
<b>イラスト</b>	 <p data-bbox="845 492 1197 542">かぼちやとさつまいも</p>
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! スイートポテトにかぼちやとさつまいも ふっふにスイートポテトの味..

タイトル	にしみしみコンソメスープ
使用食材	にんじん、キャベツ、ソーセージ、だいこん
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>スープはコンソメ なるべくコンソメの味が野菜にしみみょうになる。</p>

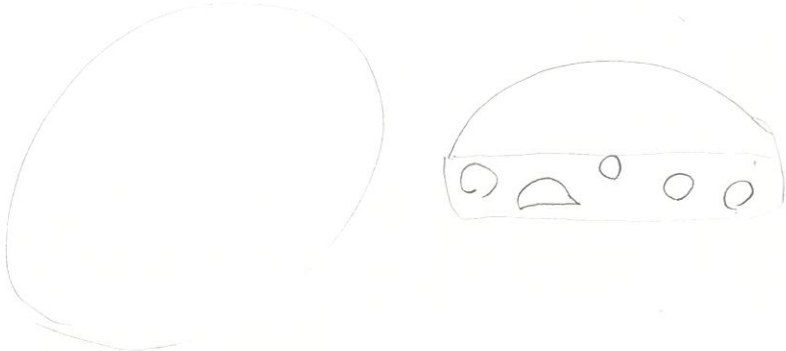
タイトル	冬野菜のサラダ
使用食材	ダイコン、カブ、にんじん、ゆず
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 大根、カブ、ニンジンをおろし器で、小さくおろし、水さく切ったゆずをのせる。

<b>タイトル</b>	やさしい甘さの キャロット ケーキ
<b>使用食材</b>	にんじん、レーズン、シナモン など
<b>イラスト</b>	 <p>レーズン</p> <p>すりおろしたにんじん</p>
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね!  にんじんを多く入れてにんじん感があるようにする。 甘くしすぎず、やさしい甘さにする。




<b>タイトル</b>	かぼちのチーズケーキ
<b>使用食材</b>	かぼち
<b>イラスト</b>	 <p>キャラメル ソース</p> <p>かぼちのチーズケーキ</p>
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ ほろ苦いキャラメルソースと甘いかぼちのケーキが 合うと思う。

<b>タイトル</b>	新鮮西東京サラダ
<b>使用食材</b>	レタス、人参、玉ねぎ
<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>レタスは手でちぎって大きめに。          人参は小さめで色どり重視          玉ねぎは外側にちらす。</p> <p>味変のドレッシングもお好みで。</p>

<b>タイトル</b>	野菜たくさんコロック
<b>使用食材</b>	ジャガイモ、にんじん、ズッキーナ、さけるチーズ パプリカ(黄)
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! 野菜をたくさんつかう。 たるべく野菜はこまかくする

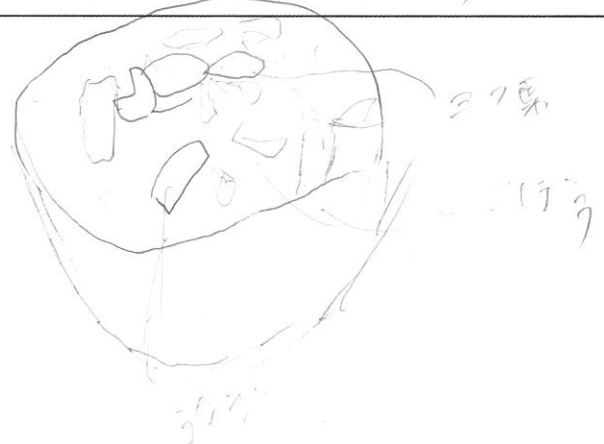
味(味付)付

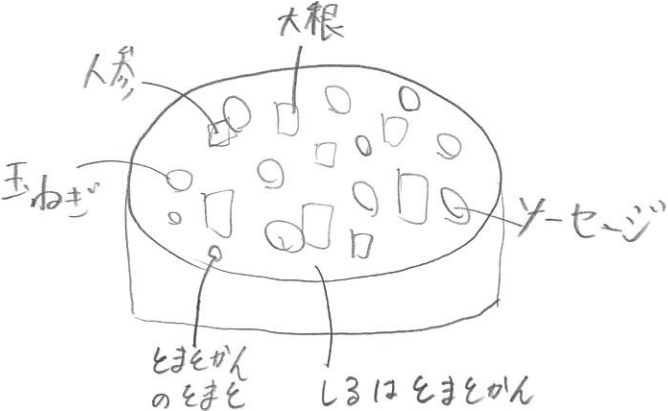
は、こぼれ、コンソメ


<b>タイトル</b>	春の西東京市野菜 キャベジロール
<b>使用食材</b>	豚ひき肉・にんじん・玉ねぎ・かぼちゃ・キャベジ
<b>イラスト</b>	 <p>にんじん</p> <p>かぼちゃ</p>
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>かぼちゃ → 大きくカット(くずれないくさい) クリーム煮など</p> <p>にんじん → 細かくみじんきり</p> <p>旬の野菜4つをいんだんにつかいて優しい味のロールキャベジ</p>

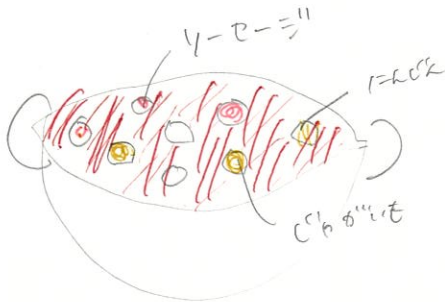
タイトル	野菜がおっきい！ポテトグラタン
使用食材	ベーコン、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、ホワイトソース、パセリ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>野菜の食感が残るように、大きめに切る。      彩りとしてパセリを最後にふりかける。      まろやかな味にする。</p>

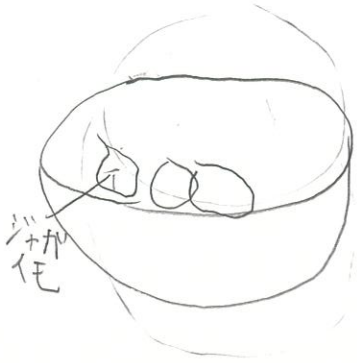


<b>タイトル</b>	うなぎ卵丼
<b>使用食材</b>	コボウ... 120g コボウをこうす酉作... ツマ うなぎのかげ焼... 1串 たし汁... 200ml 酒、砂糖... 各大さじ1 マリト... 大さじ2 しらす... 大さじ3 印... 2個 温かいゴ飯... とスツ1 林分 食卓用の三ツ菜... ツマ
<b>イラスト</b>	


<b>タイトル</b>	秋冬野菜の「ネストローネ」!	
<b>使用食材</b>	人参、大根、玉ねぎ、トマト、ソーセージ	
<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>トマトかんづか、てこしょうで味つけ。          人参、大根はサイコロ形にきる。          玉ねぎはてきとくに。          ソーセージは丸きる。</p>	<p>まろやかになるように          あまりたくさん味のけず!          野菜のうまみを味わおう!</p>

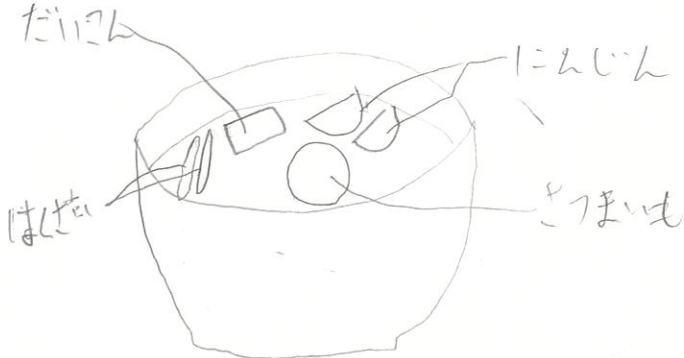
タイトル	おいち、かぼち、ガラタン
使用食材	かぼち、フローイー
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ フローイーはおおきめでホワイトソースにかぼちをとかし、さらにかぼちをかくぎりに、

タイトル	西東京野菜のミネストローネ
使用食材	にんじん、じゃがいも、玉ねぎ、リーゼーシ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! トッピング

タイトル	西東京野菜の肉じゃが
使用食材	にんじん、じゃがいも、玉ねぎ、牛肉、しらたき
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 西東京野菜を味あうために、野菜を多めに使い、 味付けは、うすめにつける。



タイトル	～西東京野菜のバターしょうゆパスタ～
使用食材	キャベツ リーセージ と おこのみの野菜 はんでも
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! しょうゆやバターをおこのみの量。そしてドレッシングを入れて風味をつける。えびのあいまいなおいしい料理です

タイトル	西東京野菜みそ汁
使用食材	だいこん、はくさい、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！ 普通のみそ汁に少し大きめに切った野菜をたくさん入れる

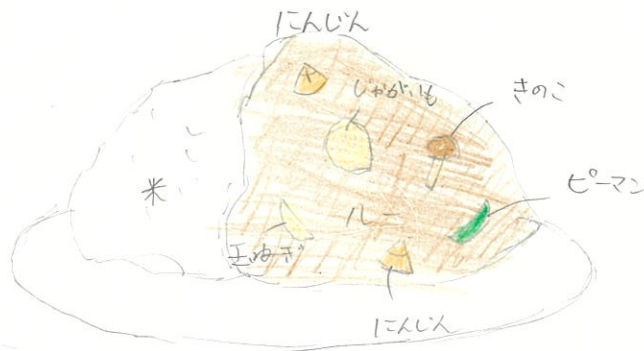
タイトル

西東京野菜カレー

使用食材

にんじん, 玉ねぎ, ジャガイモ, きのこ, ピーマン


イラスト




コメント

※味付けなども書いてね!

西東京市でとれた野菜を使ってえっしょうをとる。  
みんなが好きな食べ物にすれば「野菜を食べてもらう。」  
西東京市の野菜を味わってもらう。


<b>タイトル</b>	大豆を使ったピローミンの肉詰め
<b>使用食材</b>	ピローミン・牛ひき肉・大豆ミート・玉ねぎ・ケチャップ
<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>大豆ミートを入れたピローミンの肉詰め。大豆は三大栄養素であるたんぱく質が含まれていて体に良い。しかも、大豆は低脂質でありとても食べやすい。味付けはケチャップをかけるだけ。</p>


<b>タイトル</b>	かぼちゃとさつまいものパイ
<b>使用食材</b>	かぼちゃ、さつまいも、パイシート、砂糖、バター、牛乳、卵黄
<b>イラスト</b>	 <p>卵黄を塗り、焼く ⇒</p> <p>パイシート</p> <p>かぼちゃとさつまいも、砂糖、バター、牛乳を混ぜたもの</p> <p>あたためて煮るペースト状に</p> <p>たまり入れ!</p>
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>温めたさつまいもとかぼちゃを潰して、バター(溶かしたもの)、砂糖、牛乳を入れる。</p> <p>かぼちゃとさつまいものどちらの味も楽しめるように、砂糖などの量は少なめにする。卵黄を塗り、その後、表面にグラニュー糖をふりかけたい。</p>



<b>タイトル</b>	野菜いっぱいのスープ
<b>使用食材</b>	だいこん、にんじん、かぼちゃ、さつまいも、はくさい、セロリ、ウィンター しいたけ、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！ いろいろな種類の野菜が入っているから食べやすくするために 小さめに切る。

<b>タイトル</b>	さつまいもとかぼちゃの自然の甘みグラタン
<b>使用食材</b>	さつまいも、かぼちゃ、まかに、10セリ、チーズ、110g粉
<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>かぼちゃやさつまいもなどの食材の甘みを引きたてのクリームチーズかぼちゃグラタンにしたいです。甘みを感じるような仕上がりにかぼちゃを10-seiriにしたい。グラタンにしたい。さつまいもを立方体にカットしてコロコロと食べたい。また、秋、冬ということでは体のあたたまる優しいグラタンにしたいです。10セリと書いて色違いのフィリングにしたいです。</p> <p>チーズをのけて、110gの粉から書いて、110gの粉から書いて。</p>

<b>タイトル</b>	彩り豊かなパペロニチーノ風パスタ
<b>使用食材</b>	フロッキー、ベーコン、パプリカ、スパゲッティ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ 野菜をたくさん使った彩り豊かなパスタにしてみました。 野菜の風味が出るように、ニンニクは味付けにしました。 パペロニチーノ風で食べました。

タイトル	さつまいもと豚バラ肉の西東京オリジナル炒め
使用食材	さつまいも 小松菜・豚 <sup>ぶた</sup> バラ肉・にんじん
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね！          &lt;味付け&gt;          しょうゆ・みりん・酒・砂糖</p> <p>西東京市のさつまいも、小松菜を使いメニュー。          豚バラ肉のりまみがりみ込んだ、さつまいもがメイン食材。</p>



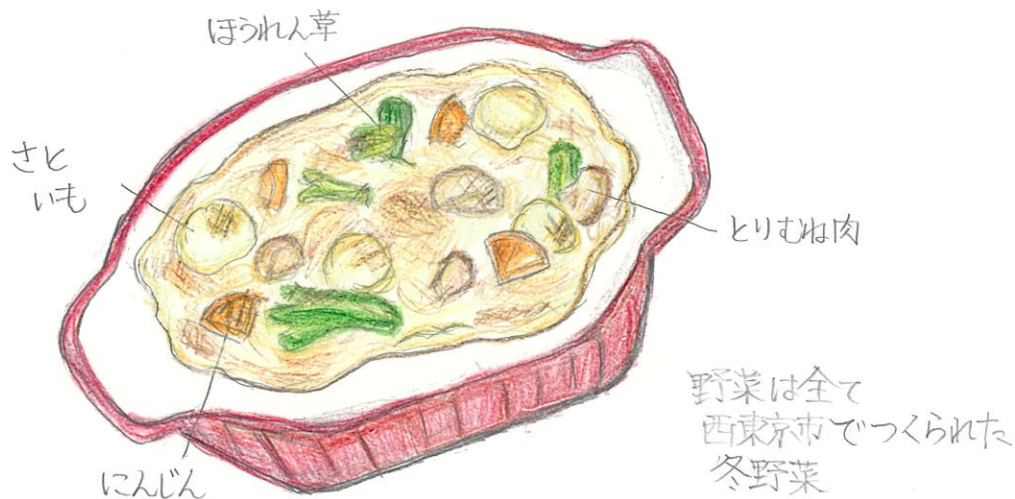
タイトル

栄養満点！ 西東京冬野菜グラタン

使用食材

さといも・にんじん・ほうれん草・とりむね肉

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね！

ホワイトソースは、豆乳と米粉を使う事で、ヘルシーで誰でも食べやすいです。  
味つけは、みそを加えることにより、和風な仕上がりになっています。  
ホクホクの里いもとコクのあるみそ味のソースの相性はバツグンです。  
にんじんとほうれん草も入っていて、栄養満点の冬野菜グラタンです。



タイトル

冬野菜のシチュー

使用食材

ベーコン、ブロッコリー、たまねぎ、ニンジン、ジャガイモ、  
コーン、とり肉

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

冬野菜をたくさん使う。・シチューに合わせた合味のいい具材を使っています。  
・味はやさしいホワイトソースを使う。・肉をうまく使い、バランスを保つ

タイトル

大学芋

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!

砂ころい等の甘め、黒ゴマをかける、  
カリカリな感じ。

タイトル

月豚のしょうが焼きモナチセカリキャベツ

使用食材

キャベツ、豚肉

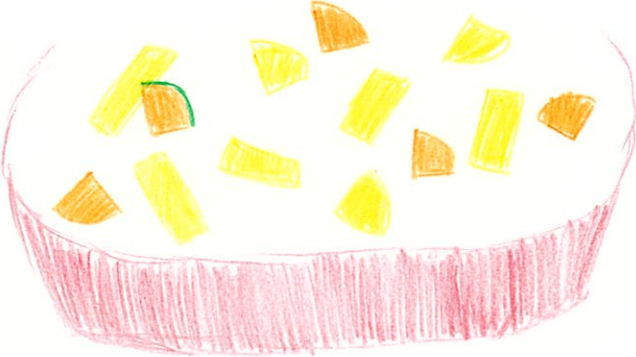
イラスト

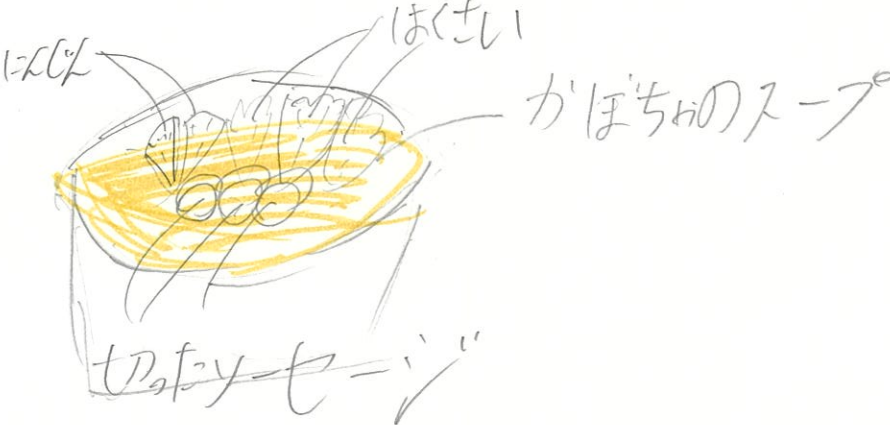


コメント

※味付けなども書いてね!

めんつゆ・しょうゆ・にんにくなど! さまざまなたまごまな調味料を使って味を整える。

<b>タイトル</b>	カボチャとさつまいもとほくそいのグラタン
<b>使用食材</b>	カボチャ、さつまいも、ほくそい、マカロニ、チーズ、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! 誰にでも食べやすい味付け!! このグラタンは味付けでも満足できるそうよ おいしいよ

<b>タイトル</b>	かぼちのスープ
<b>使用食材</b>	ソーセージ、かぼち、はくせい、たまご
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ かぼちのスープは、とろとろにする。



タイトル

旬の野菜の鶏肉サラダ

使用食材

キャベツ、人参、ブロッコリー、鶏肉(ささみ)

イラスト



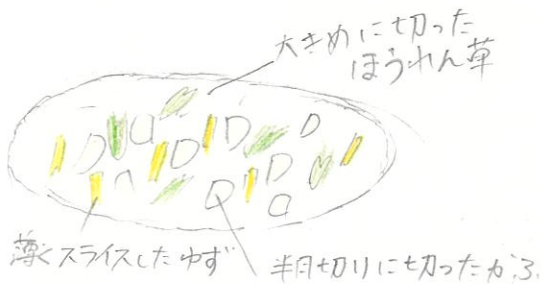
コメント

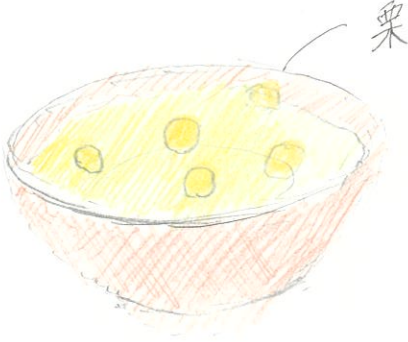
※味付けなども書いてね!

旬の野菜を沢山使って、鶏肉を加える事で栄養バランスをよくなると共に、  
飽きずによくできるよう、工夫しました。

又、鶏肉はささみ肉にする事でヘルシーにしています。

<b>タイトル</b>	フルーツタルト
<b>使用食材</b>	キウイ、みかん、ブルーベリー、いちご、さくらんぼ
<b>イラスト</b>	<div data-bbox="555 391 954 786" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="995 391 1423 687" data-label="Text"> <p>                     キウイ、みかん、ブルーベリー                      いちごの順番で周りを                      かがめる。                      真ん中はさくらんぼ。                      さじはタルトに合わせOK。                 </p> </div>
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ コ：110gトサイズがフルーツタルト。 たくらんぼ、果物の味を味あわせておいてあげる。 さくらんぼが主役のそばに見えるから、#ずんほいもさくらんぼも主役。

<b>タイトル</b>	かぶとほうれん草の柚子 <sup>ゆず</sup> かあ <sup>かあ</sup> 和え
<b>使用食材</b>	かぶ、ほうれん草、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> <p>旬のかぶとほうれん草をゆずで和えたさっぱりとした味付け。 ほうれん草は食感を感じられるように大きめ、かぶは半月切り、 ゆずは薄くスライスして苦手な人でも食べやすくする。</p>

<b>タイトル</b>	くり きんとん。
<b>使用食材</b>	・さつまいも ・ 芋んご ・ 栗、くちなし。
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ デザート感覚で、食べれる あまめな味付けにしたい。 栗は、そのまま、ゴロッとたくさん。 いもは、うらごしする。 芋んごといっしょに。

<b>タイトル</b>	さつまいもとかぼちゃのもち みそ汁
<b>使用食材</b>	さつまいも、かぼちゃ、玉ねぎ、みそ、はくさい、にんじん、にんじん、にんじん、
<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で、それぞれもちの様なものをつくる。          それを、みそ汁に入れる。          もちは、少ししょうゆを入れてもおいしいです。</p>



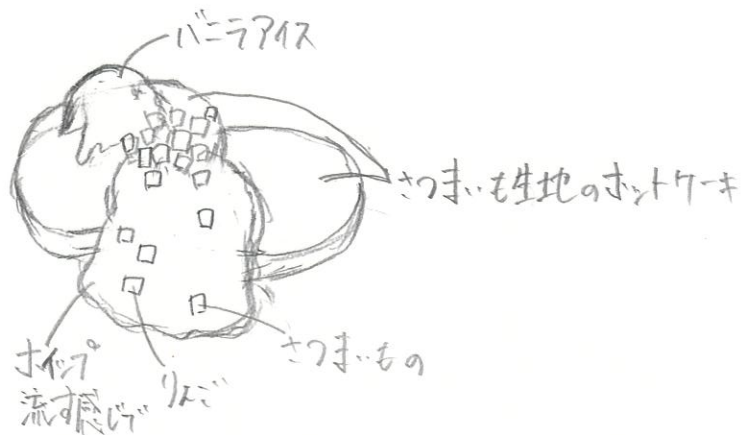
タイトル

さつまいもホットケーキ

使用食材

さつまいも リンゴ バニラアイス ホイップクリーム

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

ホットケーキの上にバナナアイスとホイップクリームを小さくカットしたさつまいも、リンゴをのせる

タイトル

西東京野菜ソテー

使用食材

にんじん、じゃがいも、ベーコン(厚切り) 分量

イラスト




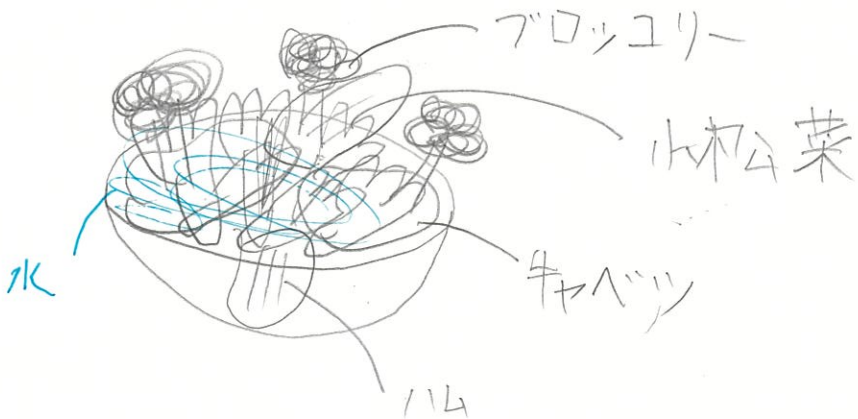
コメント

※味付けなども書いてね!

小さきボウルに作る。

イラストの方も少しベーコンを多めにし、塩は少くした。

<b>タイトル</b>	柚子はちみつベイクドチーズケーキ
<b>使用食材</b>	柚子、はちみつ、クリームチーズ、セルフィーユ、バター、卵、砂糖、生クリーム、クッキー
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ 柚子とはちみつの相性の良さを生かして、ベイクドチーズケーキにし濃厚に焼き上げる

タイトル	小松菜サラダ
使用食材	小松菜、ブロッコリー、キャベツ、ハム
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 緑色と黄緑色の野菜をたくさんつかう。 栄養のある小松菜を入れた。

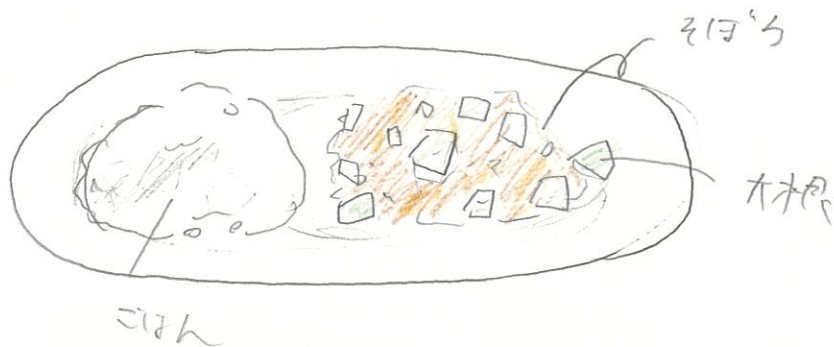
タイトル

大根 そぼろの甘辛 いため

使用食材

だいこん、ひき肉、ごはん

イラスト




コメント


※味付けなども書いてね!


しょうゆやみりん、さとうであじっけをし、ふたをしてにこめます。  
大根の食感が楽しめるように少し大きめに切ると良いです。  
ごはんを横におきます。




<b>タイトル</b>	キウイとみかんのヨーグルトムース
<b>使用食材</b>	キウイ , みかん
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ 果物の味をひきたてるため、大きくきる。 どのくらいの器で果物をゆたけたり

タイトル	ロールキャベツ
使用食材	肉だねの材料 合いびき肉、玉ねぎ、(パン粉、牛乳、塩こしょう)、キャベツ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ・肉だねをキャベツで巻いて、コンソメで煮る ・お好みでパセリをつける

タイトル	ごろ、とキウイフルーツのさわやかなスムージー
使用食材	キウイフルーツ(ヨーグルト, レモン汁)
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! スムージーの上に少し大きめにカットしたキウイフルーツをのせて、さわやかな食感を出す。

<b>タイトル</b>	スイート パン フォ キン (スイートポテト)
<b>使用食材</b>	さつまいも かぼちゃ
<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>かぼちゃの風味を感じるスイートポテト。          顔をつけて 子供にも親しみを感じさせる。          甘く 口に残るようにする。</p>

<b>タイトル</b>	かぼちゃのシチュー
<b>使用食材</b>	かぼちゃ、じゃがいも、にんじん、しいたけ、鶏肉、牛乳、コンソメ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね！          具材を一口サイズに切る。鶏肉に小麦粉をまじり、具材を先に炒める。水を入れてコンソメを入れて煮込む。          かぼちゃはレンジしてやからかくし、ハンドミキサーでペースト状につぶす。</p>



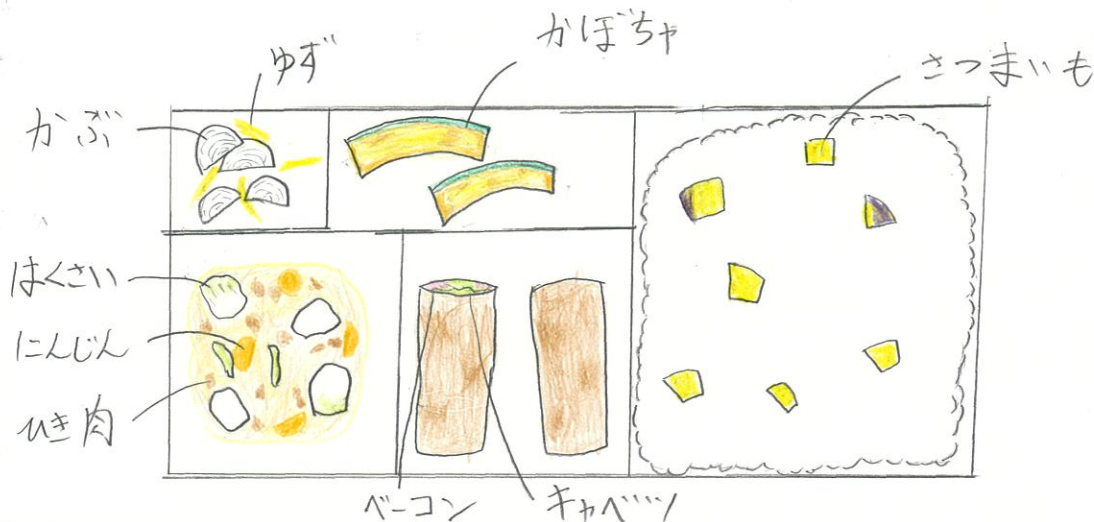
タイトル

西東京野菜たっぷりお弁当

使用食材

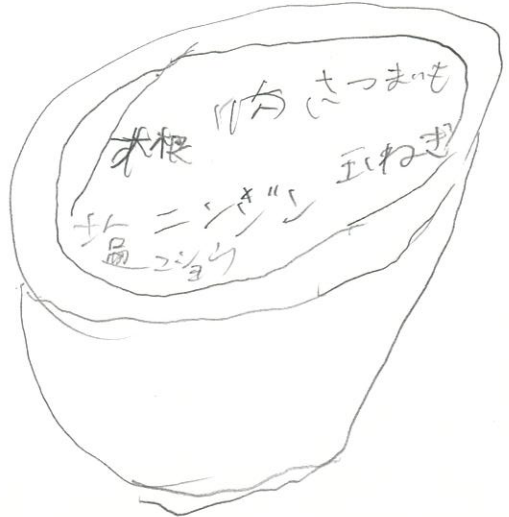
さつまいも、はくさい、にんじん、ひき肉、かぼちゃ、かぶ、キャベツ、ベーコン

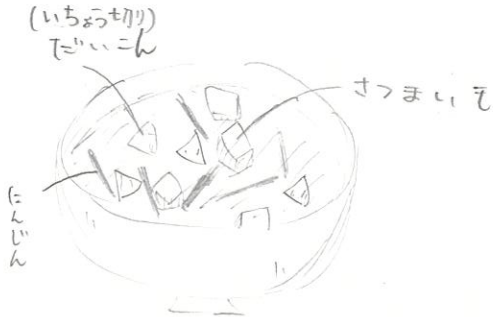
イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!  
さつまいもを使用したさつまいもごはん、かぼちゃのチーズ焼き、かぶとゆずの浅づけ、はくさい、にんじん、ひき肉を使ったあんかけ、ベーコンキャベツ春巻きの西東京の野菜をたっぷり使ったお弁当です!

<b>タイトル</b>	手羽元とさつまいも入り野菜たっぷりスープ
<b>使用食材</b>	手羽元、さつまいも、大根、ニンジンと玉ねぎ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! 土釜コショウ、バジル、ハーブソルト

<b>タイトル</b>	さつまいものみそ汁。
<b>使用食材</b>	さつまいも・スズメ・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！ さつまいもの味をおいしく、七草を隠じられるように小さく切る。 汁は白みそを使う。

タイトル

トマトとたっぷり野菜のミネストローネ

使用食材

トマト, 豚バラ肉, アスパラガス, かつお, にんじん  
玉ねぎ,


イラスト



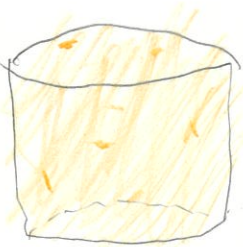
コメント

※味付けなども書いてね!

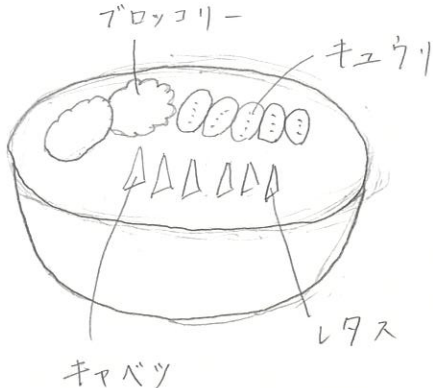
豚肉の旨みが入り込んで、コクのある  
パスタを加えてもいいかも。

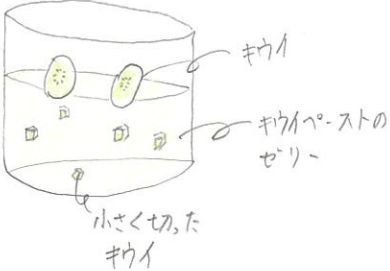
タイトル	かぼちゃマフィン
使用食材	かぼちゃ、玉ねぎ、バター、牛乳、塩、コショウ、チーズ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ かぼちゃの風味を出すために、少し多めに、大きくカットして入れた。 少しざっくりと、こぼれをトホてもおいしい。




タイトル	にんじんたっぷりキャロットゼリー
使用食材	にんじん、ゼラチン、さとう
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! あまくする。にんじんは糸田かくする

<b>タイトル</b>	チーズハンバーグ
<b>使用食材</b>	ひき肉、チーズ、ソース、塩、コショウ、玉ねぎ、人参
<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>西東京市の野菜をたくさん使う。</p> <p>ケチャップ° 強めのソースを使う。</p> <p>チーズをかつぶ(スライスのかつ)</p>

タイトル	西東京野菜サラダ
使用食材	レタス・ブロッコリー・キュウリ・キャベツ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ・野菜が苦手な人でも食べられるように細かく野菜を切る ・材料の味が味あえるようにうす味にする

<b>タイトル</b>	キウイゼリー
<b>使用食材</b>	キウイ、水、砂糖、ゼラチン、お湯
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね！          キウイの皮をむき、うすく切る。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ゼラチンとお湯を加え均等になるように混ぜる。</li> <li>・カップに流して冷やす。</li> <li>・キウイなどものをせて完成</li> </ul>

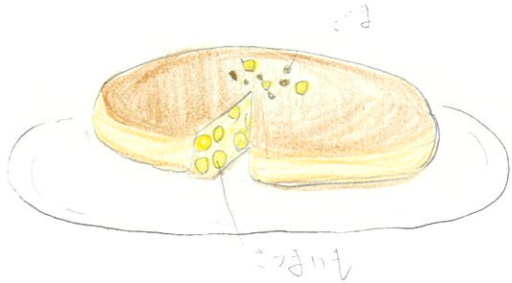
タイトル	貝割くせん オニオンスープ <sup>0</sup>
使用食材	玉ねぎ、にんじん、ベーコン
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! にんじん玉ねぎをちくせん入る。 コシヨクし



<b>タイトル</b>	つなとキャベツおえ
<b>使用食材</b>	つな缶、キャベツ、しょう油、マヨネーズ、こしょう
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ キャベツをたくさんつから。 しょう油をこしょうをいれる。

<b>タイトル</b>	栄養 たっぷりの のび のび グラタン
<b>使用食材</b>	ベーコン、たまねぎ、かぼちゃ さつまいも、にんじん、マカロニ、チーズ、コーン、じゃがいも、
<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>かぼちゃ、にんじん、じゃがいもはと1cm 大きくカットする。(ゴロゴロ)          さつまいもは中くらいにカットする。          とベーコン</p> <p>味はクリーミーでやさしい味。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>名前の由来「のびのび」とは          栄養たっぷりなので身長が「のびる」          チーズが「ほわっとしている」ので「のびる」</p> </div>

<b>タイトル</b>	西東京やさいのため!!
<b>使用食材</b>	にんじん, たまねぎ, ヌツメクサ, キャベツ
<b>イラスト</b>	<p>にんじん</p> <p>キャベツ</p> <p>もやし</p>
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! ・味は濃いめで、色とりが豊かです。

<b>タイトル</b>	さつまいもたっぷりパンケーキ
<b>使用食材</b>	さつまいも、アイスクリーム (アイス)
<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>山崎 佳子 さんからお年寄りの方までたのしめるよう、甘くてふわふわのパンケーキにする。さつまいもはゴロゴロ入れる。(アイスクリームはたっぷり)</p>

タイトル

さつまいもとキャベツのみそ汁

使用食材

さつまいも とキャベツ とみそ汁

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

コンソメを少し入れて、味パンチを付ける。そしてさつまいもで  
味を柔らかくして、西東京の野菜を豚一カう



**タイトル**

かぼちゃとほうれん草のグラタン

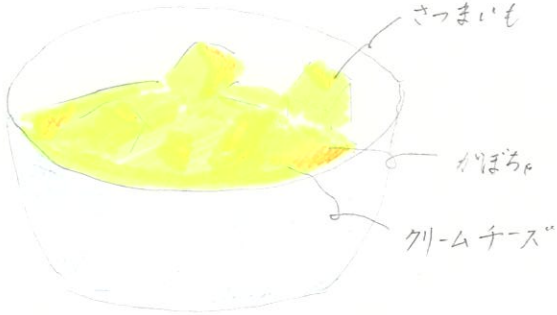
**使用食材**


とりにく(もも)、玉ねぎ、かぼちゃ、ほうれん草、マカロニ、  
ホワイトソース、チーズ、コーン


**イラスト****コメント**


※味付けなども書いてね!

旬の野菜であるかぼちゃを使った。  
玉ねぎやとりにく、コーンを入れることによって  
食感を楽しくめるようにした。

<b>タイトル</b>	かぼちゃとさつまいものサラダ
<b>使用食材</b>	かぼちゃ さつまいも
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！  かぼちゃをつぶして、クリームチーズと混ぜる さつまいもを1口大に切る  ごまをかけてもおいしいかも

タイトル	カボチャスイーツ
使用食材	カボチャ, 生クリーム, ピーナッツ (細くきざめたもの)
イラスト	<p>カボチャ すりつぶした もの</p> <p>生クリームは すりつぶしたカボチャと混ぜる こねる。</p> <p>みピーナッツ (みじん切り)</p> 
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>クリームは入れすぎないようにする。 こまかくきざんで、こねる</p>

タイトル	パンケーキ = ケーキ
使用食材	かしらちや
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! にんじん汁でも 使って甘くしたらいいと思います。 具もいれる

タイトル	"カボチャがサラダ"
使用食材	カボチャ、ジャガイモ、キャベツ、ニンジンは
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ポテトサラダみたいな感じ!! カボチャとジャガイモをすりつぶす



タイトル

デリシヤシヤロールキャベツ

使用食材

キャベツ ひき肉、にんじん、玉ねぎ、トマト

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

ロールキャベツをトマトににこむ。  
味は塩、こしょう。

タイトル

大学芋

使用食材

ちっまいも

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

はちみつと黒ごまで味付けをし、甘い大学芋にした。  
地域の食材(ちっまいも)を使う。

<b>タイトル</b>	さつまいもをいんじんの西東京パスタ
<b>使用食材</b>	さつまいも, いんじん, ほうれん草, マッシュルーム, ウェンチンパスタ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! トマトソース味。 ~ クリーム系

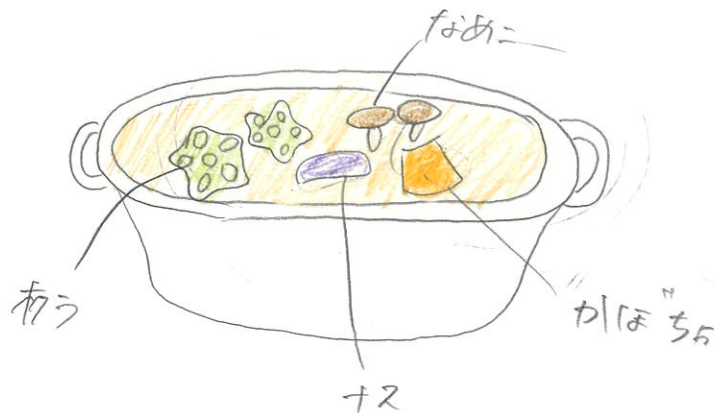
タイトル

貝だくさんみそしる。

使用食材

かぼちゃ、ナス、オクラ、なめこ、みそ

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

少しかぼちゃをとかして、かぼちゃの味にする。

かさねをたくさん入れているのととも体にいい。

タイトル

具たくさん汁

使用食材

大根、にんじん、きのこ、じゃがいも

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

野菜をなるべく多くした。  
西東京の野菜を使う



<b>タイトル</b>	ふわとろ卵乗せハヤシライス
<b>使用食材</b>	にんじん、玉ねぎ、大豆、牛肉、生クリーム、トマト、小麦粉、コンデ、卵、牛乳、チーズ、米、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！ 大きめに切る。卵の下にお米。卵にバターを入れる。

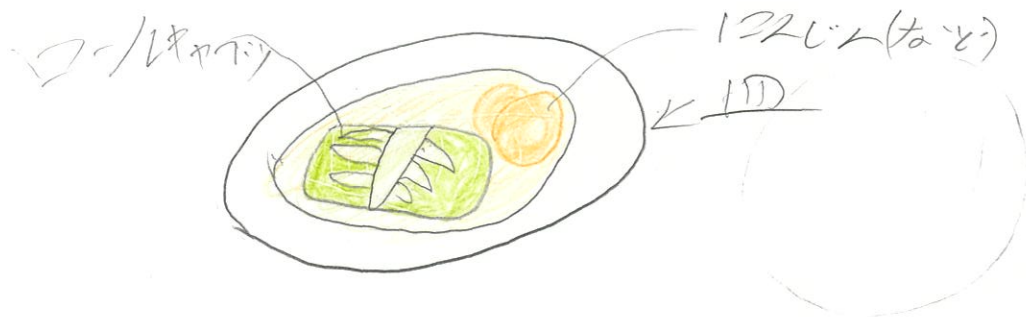
タイトル

西東京ロールキャベツ

使用食材

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!

122じん(など)をおくのもよし!

西東京市の男予菜(122じんなど)をひき肉の中に入れて古(ハ)の  
こしょうをかけるとおいしいなる。

ひき肉に入れる野菜は糸田かく切る。

タイトル

かぼちゃのカップケーキ

使用食材

かぼちゃ、豆乳、卵 なでなで


イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

牛乳アレルギーの人も、西京の野菜をおいしく食べれるように豆乳を使う  
生地にもかぼちゃをいれて、かぼちゃを上にも盛りつける

<b>タイトル</b>	たすとキャベツのみそいため
<b>使用食材</b>	たす、キャベツ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ みそで味付けする たすを大きめに切る

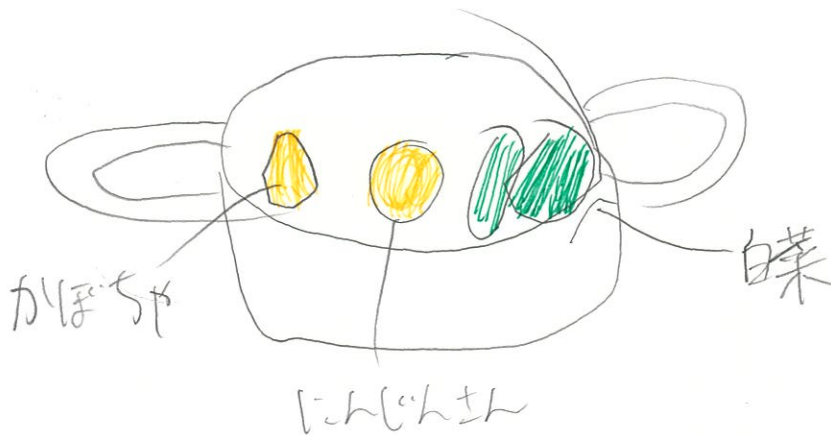
タイトル

西東京野菜ミックスープ

使用食材

かぼちゃ、にんじん、白菜

イラスト

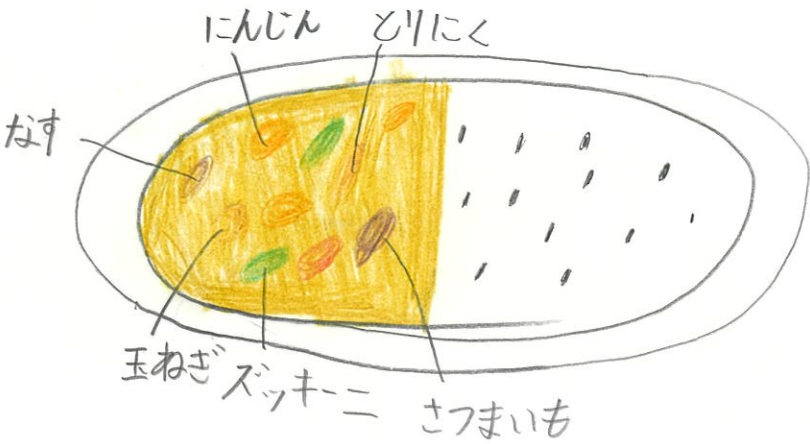


コメント

※味付けなども書いてね!

みぞれ汁です。野菜をたくさん使って作る物です。  
食べやすい大きさに切る。



タイトル	野菜たっぷりカレー
使用食材	とりにく(もも)、玉ねぎ、トマト、さつまいも、にんじん、ズッキーニ、なす
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 西東京市のにんじんとさつまいもを使った。 トマトで味付けした。

タイトル

野菜たっぷり 豚の角煮

使用食材

豚バラ肉(ブロック)、大根、人参


イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

大根と人参を沢山つかう。  
味をよくじみこませる。

タイトル	かぼちゃとさつまいものグラタン
使用食材	さつまいも、かぼちゃ 玉ねぎ   牛乳 塩 バター コンソメ コンソメ チーズ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ チーズとコンソメで味をつけ季節の野菜のさつまいもとかぼちゃで、甘みの強い味にしています

タイトル

さつまいもと豆乳のチャウダー

使用食材

さつまいも、玉ねぎ、ベーコン、水  
調製豆乳、コンソメ

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

- 中に入っている具を食べやすいように、小さめにカットする。
- 味付けはコンソメ。

タイトル

さつまいもとかぼちゃの簡単おやつ

使用食材

さつまいも、かぼちゃ、ミカン(果物)

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!  
かぼちゃやさつまいもはつぶして、少し砂糖を入れて甘くする。  
そこにミカンなどの果物をいくつか入れる。



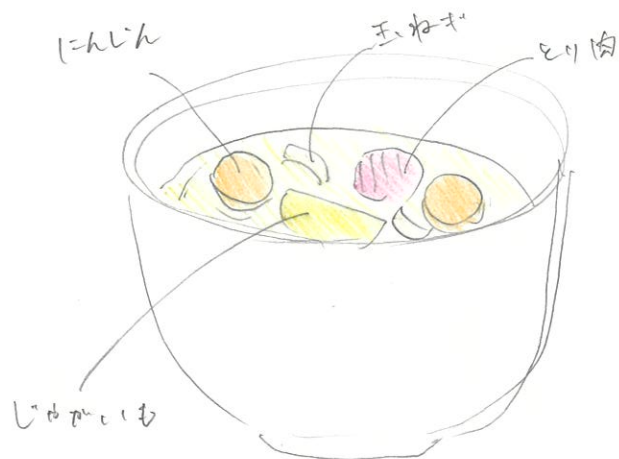
タイトル

野菜スープ - フォ

使用食材

にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、とり肉

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

やさしいにスープの味かしみながら作る。(特に玉ねぎ)

タイトル

TKG改(たまごかけごはん)

使用食材

卵、白ごはん、しょうゆ、キャベツ

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

○しょうゆお好みで

○キャベツは少し大きく、食感を残す

タイトル

贅沢さっまいもパフェ

使用食材

さっまいもスティック, バニラアイス, ホイップ, さっまいもアイス,  
さっまいもクリーム, コーンフレーク

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!  
アイスだけでなく、さっまいもスティックや、コーンフレークが入っているから、  
パリパリの食感もある。

タイトル

西東京野菜いため

使用食材

にんじん、きゃべつ、さつまいも、たまねぎ

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

塩、こしょうなどのシンプルなお味付けにし、お刺身調味料を  
使わないようにする。

タイトル

スイートポテト

使用食材

さつまいも、グラニュー糖、生クリーム、バター、バニラエッセンス、卵黄  
卵黄(つぼ出し用)

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!



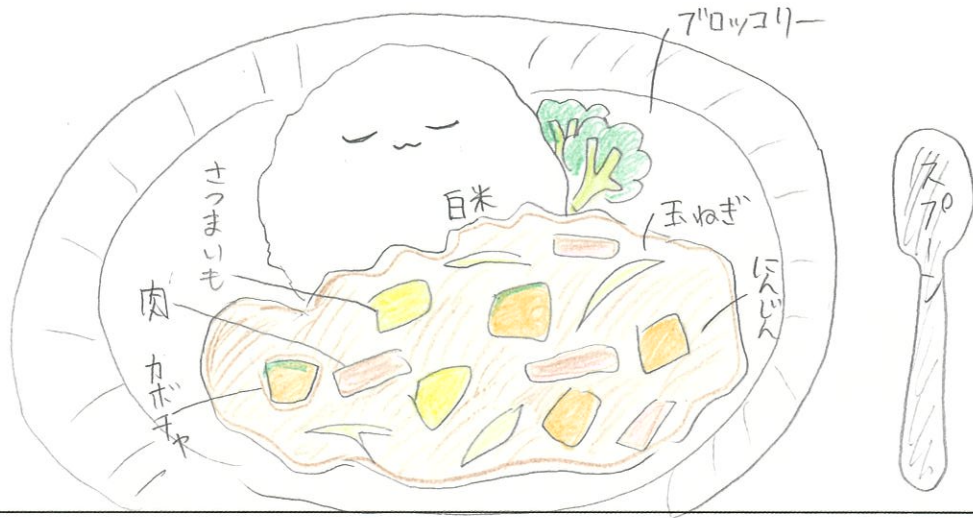
タイトル

さつまいも×かぼちゃカレー

使用食材

豚こま肉、カールウ、玉ねぎ、さつまいも(じゃがいものかわり)、かぼちゃ、スパイス(ターメリックとか)、(ごはん)白米、アロココリー、人参、のり

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

さつまいもやかぼちゃのおかけで、カレーにしろみや甘みが生まれてくれる!  
(この2つの野菜はとけやすいため注意)

野菜は大きめに切ると一つずつ味ゆえたり、カレーのごろごろ感がよく分かる。  
盛ったご飯にのりなんかはあったらかわいい。

タイトル

カボチャのグラタン

使用食材

カボチャ、チーズ、ほうれん草、玉ねぎ、ベーコン  
塩、こしょうなど？

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね！

カボチャとほうれん草をつかって色どりよくする。

↓

カボチャの味が味あえるよう、厚さを太くして大きく切る。

タイトル

さつまいもかいふケーキ

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!

さつまいもの食感が分かるように大きく切る。

タイトル

カボチャのポタージュ

使用食材

カボチャ・さつまいも

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

タイトル

鮭とかぼちの濃厚シチュー

使用食材

鮭、ブロッコリー、にんじん、かぼち、じゃがいも、クinton、かぶ、粉末パセリ、ほうれん草、牛乳、シチュー

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね！  
、具は出そろった後、シチューは少しこいほがいい。  
、パセリは固型でもラッパケ目紙のけるでも良い  
、鮭は少し大きめの方がよしい。



タイトル

肉み丸な笑顔はえソラメ

使用食材

味のぞ、めん。絆、肉、ちゅう、ちゅう、ハツ、ハツ、ハツ。

イラスト



絆  
コメント

※味付けなども書いてね!

これは「えん」でめんは「えん」にして、ちゅうを肉みたえ  
 いは感じに置いて野菜をたくさん、ちゅうなど。  
 しろは、さつまいもなどその時期にあたりを、秋なら「えん」

<p>タイトル</p>	<p>チリメンカツカレーのり</p>
<p>使用食材</p>	<p>じゃがいも、たまご、ピーマン、チリメンカツ、お好みソース</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!      おいしいカレーのり      おなかがいっぱいになるもの</p>



<b>タイトル</b>	野菜のスープ <sup>0</sup>
<b>使用食材</b>	キャベツ、ブロッコリー、玉ねぎ、はくさい、さつまいも
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね！たこの人の野菜を使っ、てはとさいなどいろいろなものが入っています。ぜひたべてくださいね。イラストのえはいろいろなものがはいっているけどえはたなのになうまにかんせいしました。</p>

<p>タイトル</p>	<p>茶色お肉ミなる</p>
<p>使用食材</p>	<p>トマト肉ソーダスニシハツソ たまご マスコ</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! お肉ミなるもかいたしに作るの かいたしなるもかいたしに作るの</p>

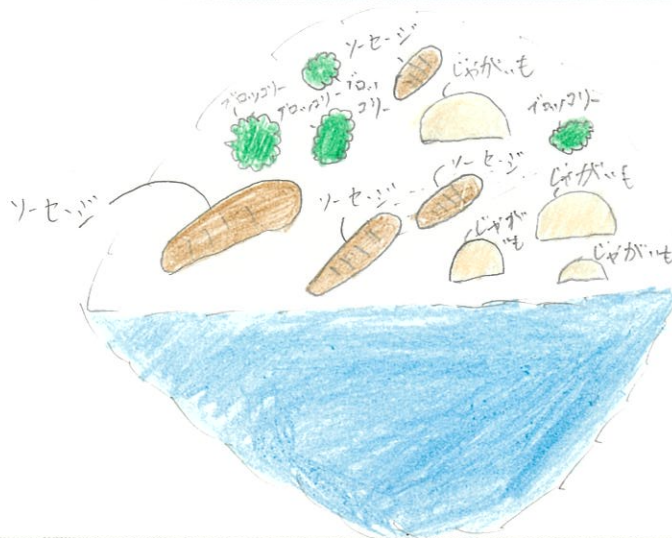
タイトル

野菜たっぷりご飲

使用食材

ご飲、ソーセージ、フロコリー、じゃがいも

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

野菜をいっぱい使って野菜たっぷりご飲にしました。  
おいしくするために1つ1つきれいに使いました。