

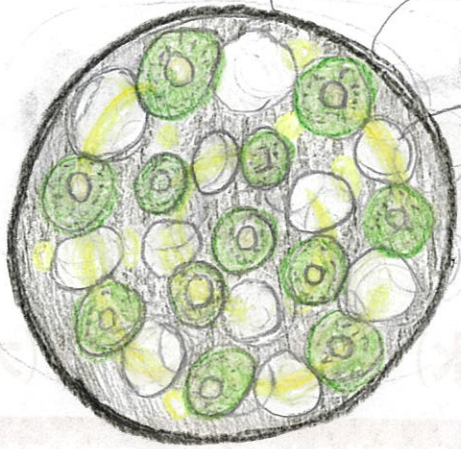




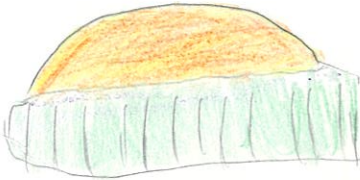
タイトル	かじ、とかほちのそぼろ煮
使用食材	かじ、かほち、肉
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! はい。

タイトル	西東京市愛情たっぷりお魚ハンバーグ
使用食材	にんじん、玉ねぎ、ブロッコリー、じゃがいも、魚、きくらげ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ハンバーグのソースはホワイトソース 里予菜を少し小さめにし、子ども一口で食べられるようにする ハンバーグはあく肉を使わない。理由は魚で骨を強し カロリーをひかえめにする。きくらげを入る食感を楽めるようにする。

タイトル	西東京の野菜いため
使用食材	りんじん、お肉、玉ねぎ、ピーマン
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 西東京の野菜も使う。 野菜の大きき気持ち大きめ。

タイトル	かぶっキーサラダ
使用食材	カブ。キウイ。レモン。塩。こしょう。オリーブ油
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! うすくセ刀った 白いカブに きれいな グリーンのキウイをあわせた 食欲そそる たっぷりサラダです!

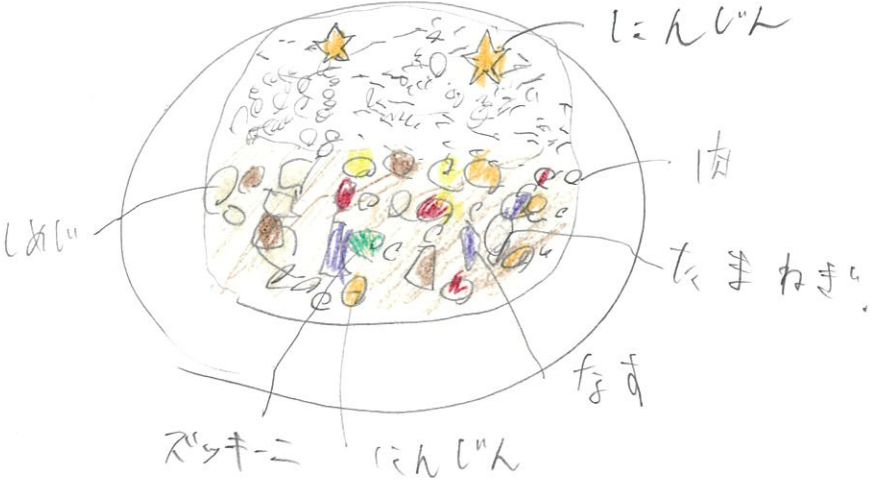
タイトル	 ... グレーツのミチマン
使用食材	リンゴ、バナナ、イチゴ、...
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! おいしいご飯を食べてあとにめぐみちゃんいけよ かわいい!

タイトル	かぼちゃスイートポテト
使用食材	かぼちゃ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ ・さつまいもをかぼちゃに変える ・さとう少し多め ・表面を少しこがす。


タイトル	西東京やきそば
使用食材	にんじん、キャベツ、ベーコン、もやし、ふた肉
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 西東京市の野菜を味おえるようにする。 大きく切って、やきそばの味を引き立たせられるようにする。

タイトル	めぐみサイダー
使用食材	フルーベリー、炭酸
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 甘すぎないようにして、スッキリとした味付けにする。 クワイとか、ゆずにしても美味しそう。 見た目よくするために、フルーベリーをかざる。

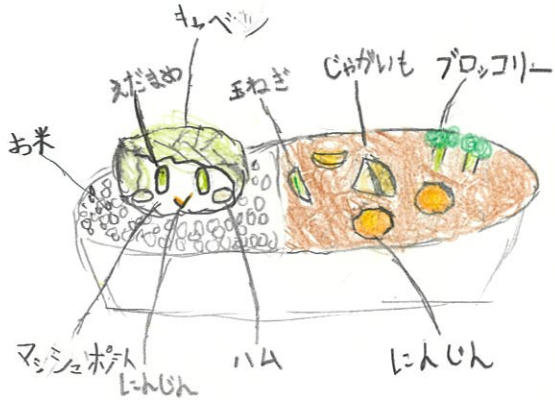
タイトル	西東京野菜をたっぷり使った回鍋肉
使用食材	キャベツ、ニンジン、ネギ、ピーマン、豚肉
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>キャベツをほぐし西東京産の野菜をたっぷり入れる 豆板醤や甜麺醤、みそを入れ、中華風に仕上げご飯が進む 味付けにする</p>

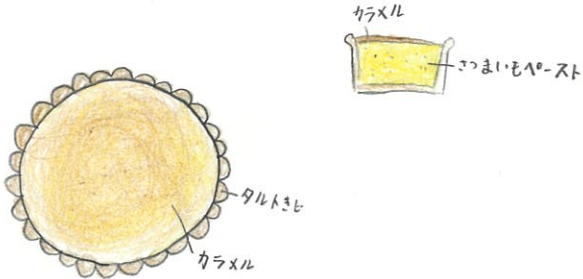
タイトル	野菜のキーマカレー
使用食材	たまねぎ、なす、にんじん、しめじ、肉、ズッキーニ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 暑い夏でも食欲欠をさそう。 夏野菜をたくさん使う。



<p>タイトル</p>	<p>西東京野菜カレー</p>
<p>使用食材</p>	<p>さつまいも、にんじん、たまねぎ、かぶ、カレー、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！ 西東京市の野菜をたくさんつかいに、少し大きく セアる。</p>


タイトル	旬の野菜みそしる。
使用食材	かぼちゃ、さつまいも。
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ さつまいもも、かぼちゃのはおかしそうと 思った。食べやすいように小さめに切る。 みそ汁に入れる。

タイトル	ほうれん草とブロッコリーのグラタン
使用食材	にんじん、ブロッコリー、ほうれん草、とり肉、 ^{代わりに} マカロニを入れてもいい
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ いろいろを重視する。にんじんは型を使ってくり抜くとかわいい。 ホホワイトソース、チーズ、パン粉をつかう。

タイトル	※野菜たっぷりめぐみちゃんカレー
使用食材	えだまめ・にんじん・じゃがいも・キャベツ・玉ねぎ・ハム・カレーのルー・マッシュポテト・お米
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 西東京市の野菜がっさん入っている中辛のカレーです。

タイトル	さつまいものカラメルタルト
使用食材	さつまいも、砂糖、生クリーム、砂糖、たまご、小麦粉、牛乳、塩
イラスト	<p style="text-align: center;">直径6cm くらいのタルト</p> 
コメント	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>西東京市のおいしいさつまいもをそのままペースト状にして焼いたタルトです。カラメルは少めに苦めでさつまいもの甘さとあっていてちょうどいい甘さです。タルトのきもちサクサクとしているので、おいしいです。</p>


イトル	秋色  ゆずゼリー~
使用食材	ゆず、さつまいも、イタリアンパセリ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>小さい箱のようになってさつまいもとイタリアンパセリでおしゃれに装飾。糸目かいゆずは甘く煮て、甘いゼリーにする。</p> <p>秋色なおしゃれゼリーでインターネットで有名店になるかも。</p>

タイトル	さつまいものカップケーキ
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! ふわふわのカップケーキに 甘い、西東京市のさつまいもを入れる!


タイトル	野菜たっぷりカレーライス
使用食材	じゃがいも、玉ねぎ、さつまいも、かぼちゃ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 西東京市の野菜をたこさんつかったカレーライス。 普段あまりカレーの中に入っていない具もつかった。


タイトル	野菜たっぷりスープカレー
使用食材	たまねぎ、にんじん、じゃがいも 水菜、ミニトマト お米 なす、かぼちや、アスパラガス、オクラ、パプリカ、かぶ、れんこん ヤングコーン
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ たまねぎ、にんじん、じゃがいもはゆでて入れて、水菜とミニトマトは生で入れます。 それ以外の野菜は搥けてから上に盛り付けます。 味付けはカレーのルーにコンソメを入れます。

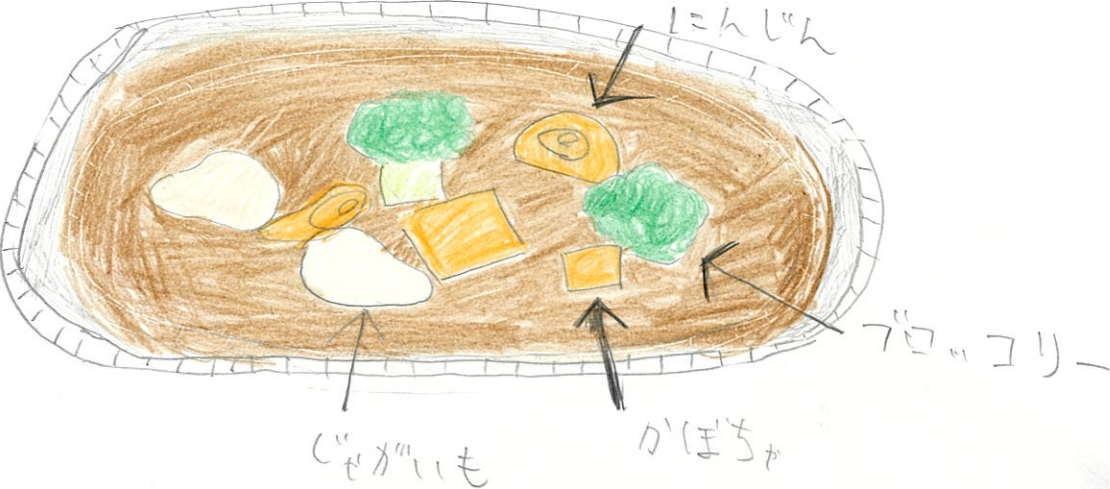
タイトル	とろとろスクランブルエッグ (たここんのサラダをちよひと) ・キウイ・フルーツのうまきりデザート
使用食材	・卵 ・トマト ・ブロッコリー ・ピーズ ・コーン ・キウイ ・フルーツ ・たここん
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! た 卵: はとろとろにして小さい子でも食べれるようにして甘く感じるように卵に砂糖を入れ て、コーンもいれます。栄養のためにトマト、たここんを入れます。デザートがないと違和感がある のでキウイ・フルーツもいれたら完成です!! 採用おねがいします!! (少くなめに!!)


タイトル	じゃがじゃがにゃくじゃが
使用食材	じゃがいも(夕め)、にんじん、ぶに肉、ねぎ、汁
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! もちろん全部西東京席!(肉はどろでもいいです。) にんじんは1個以外すべて半月切り。じゃがいもは「食べやすい大きさ」でがらです! ねぎは輪切りまたはせん切り。 味付け…はみそです。あとダシ。みそ汁がもとなので。

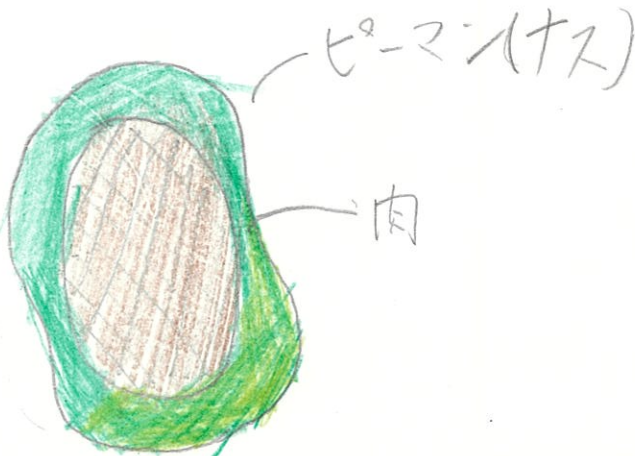
タイトル	西東京 ココろじゃがいも
使用食材	じゃがいも、トマト、グリーンピース
イラスト	 <p>グリーンピース</p> <p>トマト</p>
コメント	※味付けなども書いてね! しおび味つけ 、1717味あふる食材

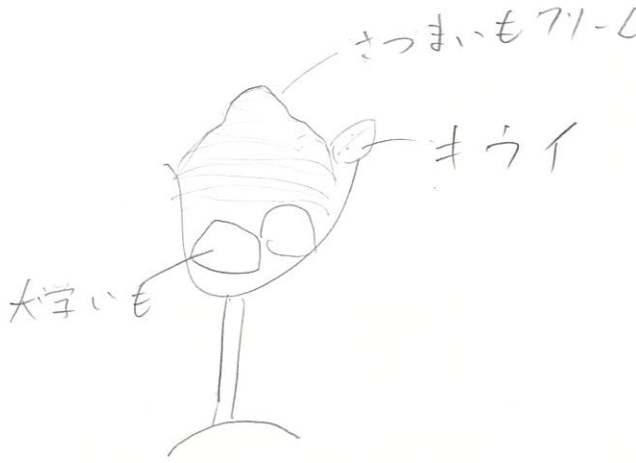
タイトル	西東京野菜のスープ
使用食材	にんじん、かぼち、さつま芋、じゃがいも
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 甘めの野菜をいれました。


タイトル	保谷「梨」サラダ
使用食材	保谷梨、レタス、キュウリ、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！ 梨の味をじゅまじゅま、オリーブオイルのドレッシング


タイトル	お野菜たっぷり！ぐっぐっカレー
使用食材	じゃがいも、にんじん、ブロッコリー、かぼちゃ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ さまざまな食感を楽しめるようにいろいろな大きさに切る。 小さい子どもでも食べられるようにまろやかな味にする。 容器は紙皿。


タイトル	西東京かぼちゃたっプリン
使用食材	かぼちゃ、卵
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ カラメルソースなどもつけるとよりおいしくなる。 かぼちゃを多く入れる。


タイトル	ヒーモン(ナス)の肉詰め
使用食材	ヒーモン(ナス)、肉
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ナスでやる場合は丸いお玉型にしてすき間に肉を詰め、少しやいたらひっくりかえすなどしてナスをやわらかくする。


タイトル	旬のパフェ
使用食材	さつまいも、キウイ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 大芋いもはみったぶり。

タイトル	西東京渡労回復ゼリー
使用食材	ゆず、キウイ
イラスト	 <p>ゆずの果汁</p> <p>キウイ</p>
コメント	※味付けなども書いてね! ゆずの果汁を甘くしてジュースみたいにしたあとがためて キウイをいれる。 ゆずには渡労回復の効力果があるのていいと思います

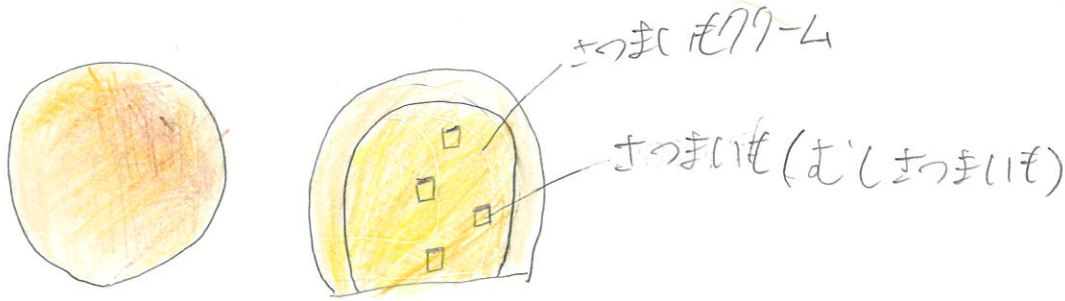
タイトル	西東京朝メツヒ"タッパン"
使用食材	キャベツ, キウイフルーツ, 白菜, リンゴ, にんじん
イラスト	 <p> 白菜 キャベツ キウイ フルーツ リンゴ にんじん </p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>まず食パンをあげてキャベツを全体にしめます。 その上に白菜をこまかい中くらいの切, てのせませ。そし て小さく切, たにんじんのせ, リンゴとキウイを大き切 ってのせれば完成です!!</p>


タイトル	西東京 キャッシュ
使用食材	大根、じゃがいも、キャベツ、ほうれん草
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ チーズを多くして小学生でも人気が出やすいようにする

タイトル	今が旬! サツマイモと白菜の煮物
使用食材	サツマイモ・人参・玉ねぎ・白菜
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 調味料 ... だし・みりん・しょうゆ・さししょう サツマイモやいんじんはほくほくになるまで煮る!


タイトル	まるで ^{火が} 燃 ₀₀₀₀ きいもキャラメリゼ ^ゼ
使用食材	さつまいも、バター、キャラメル、さとう、ハチミツ、生クリーム、 イタリアンパセリ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! スイートポテトをさつまいもの形にして、キャラメルをのっけて、ハチ ミツを ^{大体} かけて、バーナーで ^{軽く} 溶かす。

タイトル	西東京野菜の冬のあったかあんかけチャーハン
使用食材	たいこん、長ねぎ、卵、ニラ、しいたけ、にんじん、かぶ、ゆず、 とりひき肉、しょうが、きゃべつ、青ねぎ、紅しょうが
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 冬野菜たっぷりのあったかあんかけは、しょう油ベースで、ゆずが入っているので「さっぱりと食べること ができます。また、しょうがは体を中からあたためる効果があるため、寒い冬におすすめです。 お肉もたっぷりのスタミナメニューです。

タイトル	さつまいもクリームパン
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！ さつまいもの甘みと食感を残して作る さつまいもクリームはさつまいもペーストを卵白にたかスタードクリーム

タイトル	いもと秋・冬野菜のコンソメスープ
使用食材	かぼちゃ、さつまいも、はくさい、大根、にんじん (ゆず?)
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>コンソメベースで、いもの甘さなど、食材の味も出る。 いもが「主役」だから、いもを大きくして、存在感を出す。 いもの皮はむかずに残す。(ゆずもいれてみたらどう...?)</p>

タイトル	かぼちやのスー ⁰ (かぼちやのラ ⁰ 物)
使用食材	にんじん、じゃがいも、だいこん、かぼちや、
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! かぼちやの ⁰ 中 ⁰ 身 ⁰ を ⁰ くり ⁰ ぬ ⁰ いて、そのくりぬいた かぼちやを ⁰ スー ⁰ にする、そして野菜は ⁰ すこ ⁰ し ⁰ 大き 七 ⁰ 切る

タイトル	エフまいもチーズピザ
使用食材	エフまいも、ウィンナー、ベーコン、モzzarella、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"> ○1つ1つの材料の大きさを、同じくらいにする。 ○塩をほんの少し、かける。 ○いろんな味で、おまかせ。


タイトル	西子バンガ
使用食材	コロッケ・キャベツ・ソース・いりいり パン・ハンバーグ
イラスト	 <p>← キャベツソース</p>
コメント	※味付けなども書いてね! コロッケやハンバーグに合う最高にうまいソース

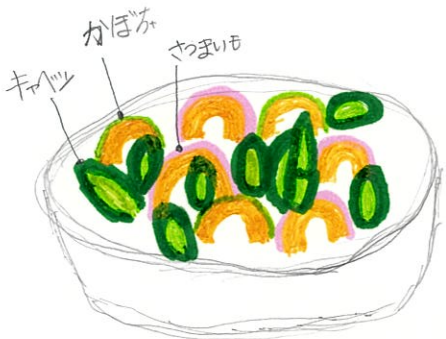
タイトル	フルーツタルト	かぼちゃのシフォンケーキ
使用食材	キウイ、みかん、いちご、グレープフルーツ	かぼちゃ、ミント、バナナ、生クリーム
イラスト		
コメント	<p> ※味付けなども書いてね! <フルーツタルト> ・キウイとみかんを多めにいれる。さっぱりとした味にしたいです。 ・上のフルーツの川原香じゅうなで良いです。 </p> <hr/> <p> <かぼちゃのシフォンケーキ> ・バナナを他のフルーツに変えてもいいです。 ・甘いなよりほろりとした感じです。 </p>	


タイトル	西東京 色とりどり タンメン
使用食材	キャベツ、白菜、人参、ほうれん草、玉ねぎ、長ねぎ、パプリカ、モヤシ、にら、しめじ、キクラゲ、豚こま肉、中華麺
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! たくさん色が一目で見えるように盛りつける。 塩こしょうで味付けをし、こしょうを上にとっピングする。

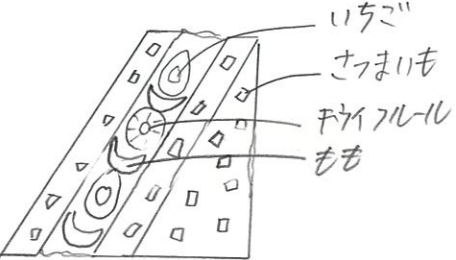
タイトル	夏野菜たっぷりカレー
使用食材	米、カレールー、にんじん、ほうれん草、キャベツ、はくさい、さつまいも
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>野菜は全て細かく切る。 ジャガイモの代わりにさつまいもを使う。 からさは甘口。</p>


タイトル	西東京あったかスープ	
使用食材	からい、ふた肉、玉ねぎ、ほうさい、せつまいも	
イラスト		ふた肉 (まとう)に
コメント	※味付けなども書いてね! 旬の野菜をいっしょにつかた体に良いスープ ・味付けはコンソメ味	


タイトル	さつまいものタルト
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！ さつまいもの甘みを生かす。もう少しはすくなめ、 ふかしてからふらふらにして、バターを加える。

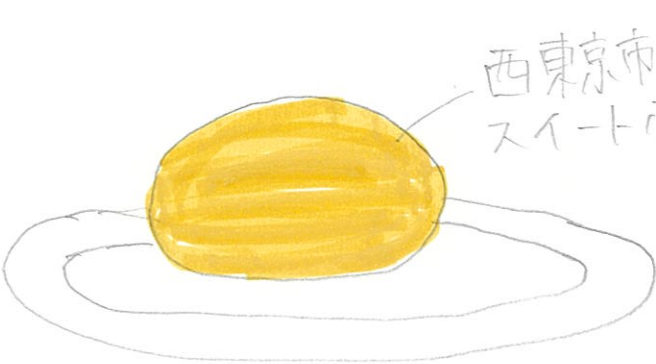
タイトル	キャベツとさつまいもとかぼちゃのサラダ
使用食材	キャベツ、さつまいも、かぼちゃ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ キャベツはシャキとかぼちゃとさつまいもはほんのり甘くぐりパリパリでくせになる食感！

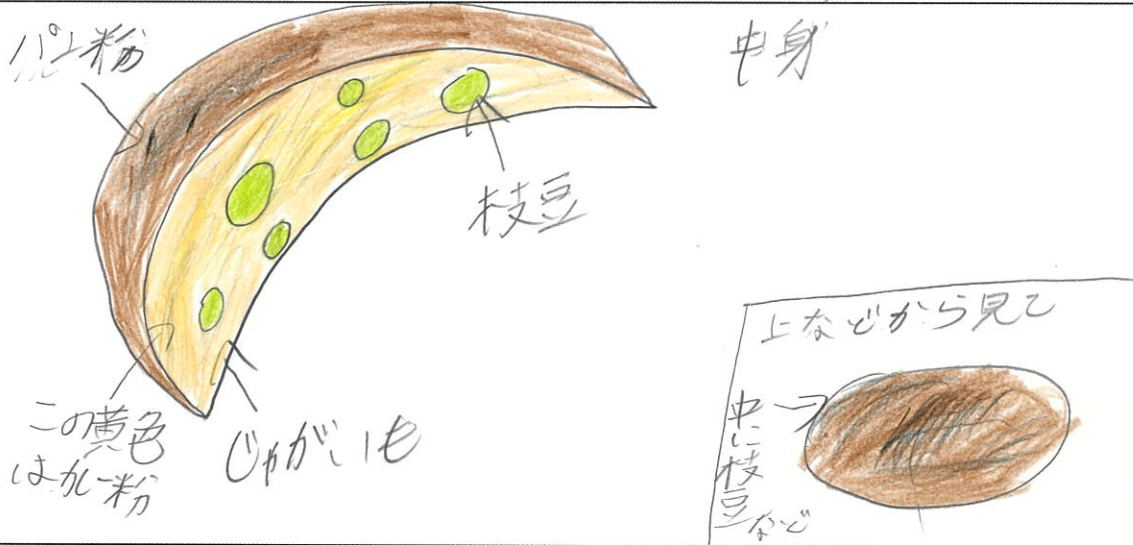
タイトル	西東京野菜たくさんうどん
使用食材	めん、にんじん、キャベツ、めんつゆ、ねぎ、ダイコン
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! キャベツとダイコンは西東京市の野菜なので大き く切る。

タイトル	西東京 さつまいも サンドイッチ
使用食材	<ul style="list-style-type: none"> ○ さつまいも ○ いちご ○ ファイフルーツ ○ もも ○ パン
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"> ○ パンにさつまいも(5mm²)を貼りこむ。 ○ フルーツをたくさんつかう。 ○ 生クリームはたくさんつかう。

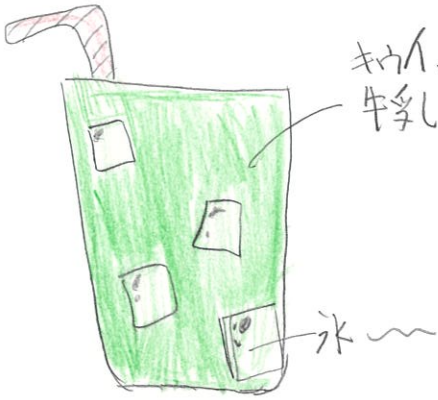
タイトル	さつまいもタルト ～むらさきいものクリーム～
使用食材	さつまいも、むらさきいも、タルト生地
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ さつまいもをたくさんつかう!! タルトはサクサクで、さつまいもは、甘さひかえめ。 むらさきいものクリームは、甘めで、たくさんつけてくわさ!!

タイトル	さつまいもとかぼちゃのスープ ⁰
使用食材	にんじん、だいこん、さつまいも、かぼちゃ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>だいこんはたんざく切り、にんじんははんげつ切り さつまいもとかぼちゃは大きく切る さつまいもは皮を剥く</p>


タイトル	西東京市スイートポテト
使用食材	さつまいも
イラスト	 <p data-bbox="981 308 1508 459">西東京市のさつまいもを使った スイートポテト</p>
コメント	※味付けなども書いてね! できるだけ甘めに作る

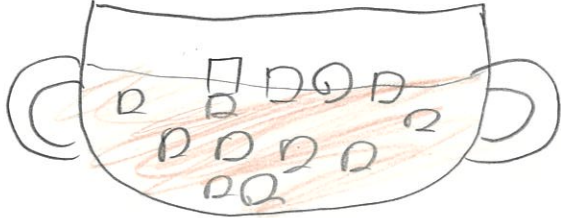
タイトル	枝豆入り カレーコロッケ
使用食材	枝豆、ジャガイモ (その他 カレー粉など)
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>カレー粉を少し入れることと、かきし味に 粉チーズなどもかけるのがいいかなと思います。 厚にしゃんの枝豆も使用しています。</p>

タイトル	さつまいもづくしスイートパフェ
使用食材	さつまいも、バナナアイス、いちけん ^π 、スポンジ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ ヨーナツレークやサイコロ状のさつまいもで色々な食感が楽しめる！！ さつまいもクリームや大学芋、ペーストなどで、 まさに さつまいもづくし！！><


タイトル	キウイ・フルーツスムージー
使用食材	キウイ、生クリーム、氷、はちみつ、牛乳
イラスト	 <p>キウイ、生クリーム、はちみつ、牛乳をミキサーで混ぜる。</p> <p>氷</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>キウイと牛乳だけだと甘くならないと思ったので「生クリーム、はちみつ」で味の合わせをしました。</p> <p>最後はあげに「おいきなっか」といいストローで混ぜておいしさUP!!</p>

タイトル	フルーハーリーカヌレ
使用食材	フルーハーリー、バター、ラム酒、夕乳、生クリーム、卵 砂糖、薄力粉、コーンスターチ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね!


タイトル	チーズと野菜のいれかめ飯
使用食材	チーズ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ
イラスト	 <p> チーズ ブロッコリー にんじん キャベツ </p>
コメント	※味付けなども書いてね！ 野菜をたくさんつけて、 チーズで味を変えた

タイトル	トマト肉スープ
使用食材	トマトソース、肉、コンソメ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! たい辛いトマトスープ

<p>タイトル</p>	<p>西東京野菜ソース焼きそば</p>
<p>使用食材</p>	<p>キャベツ 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! ・キャベツをたくさん使う。</p>

タイトル	(じゃがいも) / パンケーキコンボ じゃがいも、卵、バター、小麦粉、明太子、チーズ
使用食材	じゃがいも、卵、バター、小麦粉、明太子、チーズ、塩、コンソメ、 玉ねぎ、人参、ぶたばら肉、ソーセージ、ベーコン。
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 「僕はじゃがいもが好きなので西東京市のじゃがいもを選びました。」 <u>味のイコは、チーズと明太子をいれてください。</u>


学

タイトル	キュウリと梨のゴマ酢和え
使用食材	キュウリ1/2本 塩少々 梨1/2個 すり白ゴマ大さじ1.5 しょうゆ1~1.5 作り置き#酢
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! シャキシャキとした食感

タイトル	フルーツパフェ
使用食材	パイナップル、みかん、ミツバサイダー、キウイ、しらす
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>あ、い、と、右、左、右、左、の、もの、を、イ、ン、ジ、 して、と、し、ました。</p>

タイトル	里芋の明太グラタン
使用食材	里芋・玉ねぎ・ベーコン・明太子・薄力粉・バター・牛乳・白だし ・ピザ用チーズ・イタリアンパセリ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 白だしをきかせた和風のホワイトソースで、グラタンにしました。



タイトル	大根餃子
使用食材	キャベツ、だいこん、はくさい、ひき肉、にら、しょうが
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ロ末付 <u>ごま油</u> <u>酒</u> <u>片栗粉</u> <u>塩</u> <u>コショウ</u> しょうゆ


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、かぼちゃ、豚肉、カレー
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 西東京の野菜をたくさん使う。


<p>タイトル</p>	<p>はくさいのクラタン</p>
<p>使用食材</p>	<p>はくさい、カニ、タリアンパセリ、チーズ、ホワイトソース</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! タリアンパセリは上に出せる</p>


タイトル	野菜たっぷりカレー
使用食材	ナス、ズッキーニ、にんじん、じゃがいも 豚肉
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 夏野菜を使ったカレーです。

タイトル	ドミノピザ
使用食材	えび、肉、チーズ、タコ、じゃがいも、ゆずトマト
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ゆずとチーズを下にいきその上にえび、肉、じゃがいも、タコ

タイトル	さつまいもゴロ ゴロコロシケ	さとしものやさし たふりさらた
使用食材	さつまいもじゃがい も。はくさい。	さとせりも。はくさい。 だいこん。カブ。
イラスト		
コメント	※味付けなども書いてね！ 西東京市の里子菜をいろいろ つかう。この材料の味が 楽しめるように多めにつかう。	

タイトル	みかんのゼリー
使用食材	みかん、ゼラチン、砂糖、メント
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! なつにピッタリなゼリーをかんかん ました

タイトル	月冢汁
使用食材	月冢バラ肉、味噌、にんじん、大根
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 西東京市でとれる、野苺菜を使いました


<p>タイトル</p>	<p>とんじる'</p>
<p>使用食材</p>	<p>にんじん肉こほたまゆきしいけ</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>とんじる西東京野子菜漬 したっかどす。</p>


タイトル	はしさいのスープ ^o
使用食材	はしさい・ニンジン・鶏肉・鶏ガラスープ・ジャガイモ
イラスト	 <ul style="list-style-type: none">  = スープ  = 鶏肉  = ニンジン  = はしさい
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>とりからスープでやさしく、あっさりとした味付けの美味しいはしさいスープです。</p>

<p>タイトル</p>	<p>西東京野菜リチャーハン</p>
<p>使用食材</p>	<p>にんじん、ごま、ねぎ、白菜、卵</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! ・にんじんは大き、白菜は小さく切り、ごまは少し短かめに切る (しょう、塩、しょうゆ) 味付け 米</p>


タイトル	かぼんちやとキャベジのミニコロケ
使用食材	かぼちや、キャベジ、少しのたまねぎとじゃがいも
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ちみでもいいですなるべくソース(少しまめな) キャベジとたまねぎはつまかく切る

タイトル	フムージ
使用食材	[五ヶ峯産]にんじん、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！ ませたらあじがよそうだからです。

タイトル	さつまいもタルト
使用食材	さつまいも、リンゴ、牛乳、卵、ヨーロスタ、バター
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ さつまいものペーストをふねの形をしたタルトに詰める タルトの形はしっとりしたかんじ

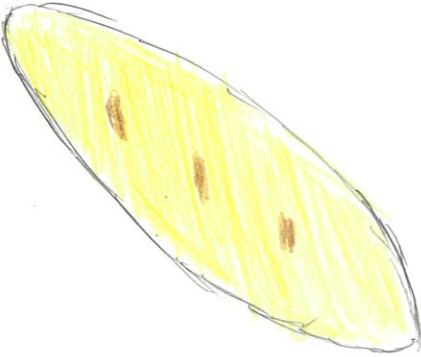
タイトル	めぐみちゃんのおねがひロールキャベツ
使用食材	豚ひき肉、キャベツ、いんげん
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね!

<p>タイトル</p>	<p>野菜たっぷりリゾキッシュスープ</p>
<p>使用食材</p>	<p>キャベツ、じゃがいも、きくらげ、にんじん、肉</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！ コメントは味、だしを 付けたい。</p> 


タイトル	栄養がたくさんある味噌汁
使用食材	さつまいも、ネギ、豆腐、じゃがいも、
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね！ じゃがいも、さつまいも、ネギを切り、豆腐をたて二回よこ二回かき度 に切ります。味噌は白味噌を使います。</p>


タイトル	さつまいも にんじんパイ
使用食材	さつまいも・にんじん・クリームチーズ・キャラメル
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! キャラメルで少しあま苦くしました。

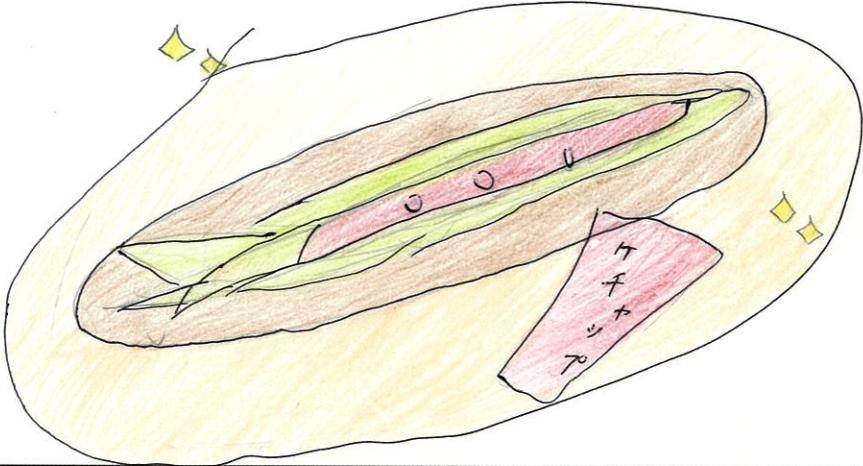
タイトル	カレーライス
使用食材	にんじん、じゃがいも、肉、玉ねぎ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 隠し味、リンゴ

タイトル	ホカホカのスイートポテト
使用食材	さつまいも、バター、石砂糖、牛乳、塩、卵黄、
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 材料半(5個〜6個) さつまいも、200gバター10g、石砂糖、20g、牛乳、20g〜、塩、少々、卵黄、1/3個 (つが出し用)


タイトル	西東京具だくさん-レストラン
使用食材	グリンピース、かにかま、卵、ネギ、レタス、にんじん、さつまいも、豚肉、にんにく
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! それぞれの季節の野菜をつかいました。 味付けはいつものチャーハンの味でかにかまを $\frac{1}{4}$ に切る さつまいもは一口サイズです。とても野菜がきらい人も食べれるチャーハンです。

<p>タイトル</p>	<p>かきほ</p>
<p>使用食材</p>	<p>きゅうりにいんまいを入る</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>しあせい</p>

タイトル	西東京野菜でろ、とほいた野菜火付め
使用食材	にんじん、ピーマン、長ネギ、キャベツ、ポタ肉、シメがリモ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ ちろりぽろりほとりがろスープのもと、 野菜がきれいな人でモヤシして見るよ 口まかがあるかと思って作って見ました。


タイトル	あつあつ ホット ドッグ
使用食材	ソー セ ージ 、 パン 、 ケ チ ャ ッ フ 、 レ タ ス か キ ャ ベ ツ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>ホットドッグが大好きなのでおいしいホットドッグが食べたいです。 ソーセージはアリ、としてるやつがいいです、ケチャップはたっぷり。</p>

タイトル	野菜もりもり塩パン
使用食材	セロリ、フロッグリー、にんじん、塩 ↓ 1口
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 中に野菜が沢山入ってます。 塩かける。 野菜ゆでる


タイトル	西東京市野菜(にっぴり)チャーハン
使用食材	・タス ・卵 ・ネギ ・チャーハン
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ・塩こしょう ・醤油

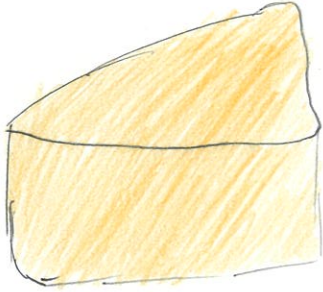
タイトル	じゃがいもみそいため
使用食材	じゃがいも、みそ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! じゃがいもがみそとあじを みそがみそあじをかきこいたもつとあじ

タイトル	キャブツのたじバター全鍋。	
使用食材	ベーコン、キャブツ、バター、鶏肉、玉ねぎ、黒こしょう、 <small>こしょう</small>	
イラスト	<p> ←じもがハモ ←たまねぎ ←キャブツ ←バター ←ベーコン ←鶏肉 ←黒こしょう (こしょう) </p>	<small>こしょう</small> <small>こしょう</small>
コメント	※味付けなども書いてね! おいしくつくることね。	鶏肉は肉はひと口大に「カリベ」コンで煮、 木島木支で燻る。じもがハモは皮を剥いて 2cmの厚さの薄切に、キャブツは 3mmの四方の薄切に、 玉ねぎはしきりする


タイトル	じゃがいものじゃうねん味をため
使用食材	じゃがいも、油、まぼんのじゃうねんみそ、しょうゆ、みそ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 一口大 しょうゆ みそ


タイトル	西京風のかぼちいり
使用食材	かぼちいり
イラスト	 <p>うすくし、くまけ</p>
コメント	※味付けなども書いてね! 少し塩をかける


タイトル	野菜スープ <small>トコジン</small>
使用食材	カブ、トコジン、たまご(まぜる)、ソーセージ(1cm幅かいてセッパ) (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、コンソメや、おこし、しょうがなどで味付けします。 コウモ、出汁、しょうがをパンパツかければ、おもしろくなります。 (親が大人気です)


タイトル	にんじんケーキ
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！ にんじんです。 にんじんの素材を活かして作ってください。🥕


タイトル	東京オムライス
使用食材	にんじん、ほうれん草、とりにく、白米、ゆかり、ケチャップ、塩、ゆ ねぎ、バター、じゃがいも、たまご、しょうゆ、みそ、おろし、マヨネーズ、油
イラスト	<p> にんじん、ほうれん草、とりにく、白米、ゆかり、ケチャップ、塩、ゆ ねぎ、バター、じゃがいも、たまご、しょうゆ、みそ、おろし、マヨネーズ、油 </p>
コメント	※味付けなども書いてね! とりにくは、おろし、しょうゆ、みそ、おろし、マヨネーズ、油 を入れたし、2分間、中火で焼く


タイトル	さつまいもと、かぼちゃさっぱり揚げパン
使用食材	さつまいも・かぼちゃ・ゴマ <small>(そえる)</small> ・レタス・ゆず <small>(かける)</small>
イラスト	 <p>さつまいもとかぼちゃをみくす</p>
コメント	※味付けなども書いてね! 甘いのある野菜とさっぱりのゆずをかける (かぼちゃ・さつまいも) 夏にぴったり

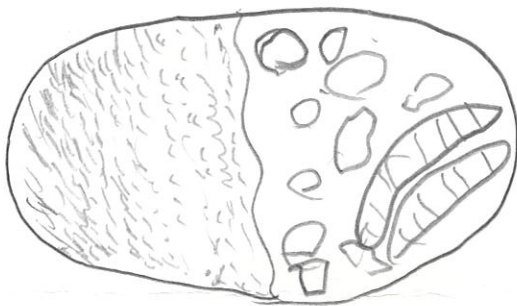
タイトル	西東京 野菜爆発サンドイッチ.
使用食材	はんぺん、レタス、ブロッコリー、牛肉、油、パン.
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 西東京市の野菜を使う。野菜には、こしょうをつける。

タイトル	西東京の小松菜入り クリームツチュー
使用食材	ブロッコリー・じゃがいも・小松菜・にんじん・豚肉
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ ブロッコリーが給食に出ていることが少ないと思ったので入れました。

タイトル	ピニャツトリのバジルサラダ
使用食材	ブロッコリー、じゃがいも、ベーコン、ピニャツトリのバジルスソース、たまねぎ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 普通のバジルスソースじゃなく、ピニャツトリのバジルスソースにしました！ たまねぎは、ちがいで入れる。ブロッコリーとじゃがいもは、ゆでる。 ベーコンは、四角にする。あとは、混ぜて完成！！

タイトル	貝たくさん友野菜スープ°
使用食材	キャベツ、にんじん、はくさい、じゃが ^{たりにん} も、ソーセージ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ コシメロ末でたりにんは糸田長く、にんじんは 四角に七切る。

タイトル	野菜たっぷりラーメン
使用食材	もやし、にんじんキャベツ/豚肉、しょう油
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ラーメンに野菜をたっぷり入れてみました。


タイトル	西東京菜果野菜カレー
使用食材	じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、ヨーコージ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 果野菜を多めに使う。 材料は糸田くさる。

<p>タイトル</p>	<p>野菜たっぷり 秋の具だくさんスープ!!</p>
<p>使用食材</p>	<p>さつまいも、かぼちゃ、はくさい、にんじん、キャベツ、タマネギ、ほうれんそう、キノコ、肉(ぶた)</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、かぼちゃはスープの中にし らくやると旨みが出る。 具だくさんなので、秋らしくしんせんで具を たくさんいれること、以上です!</p>


タイトル	旬の野菜 とくだものサラダ ハチみつあえ
使用食材	土鍋芋いも、きんぴら、オウゴンルーツ、かぼちや、パプリカ、プロセッコ、モズク
イラスト	<p>茶二お皿</p>
コメント	※味付けなども書いてね！ 旬の食べ物をたくさん入れた。サイズも大きい。1個で満足で分量にしてほしいです。お好みにハチみつもかけます。


タイトル	食べて元気に!! 野菜カレー
使用食材	にんじん・ブロッコリー・ジャガイモ 玉ねぎ,
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 西東京市の野菜をつかう。 野菜が嫌いなんで「も食べられるように、 細かに切る。

タイトル	さつまいもアイス
使用食材	さつまいも・アイスの材料
イラスト	 <p>色は黄色</p> <p>さつまいもが入っている</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>さつまいも風味のアイスに、さつまいもの角切りが入ってる。夏に食べたくなるアイス。</p>

タイトル	フローズン キウイスムージー
使用食材	キウイフルーツ(黄と緑) (さとう) ヨーグルト こおり
イラスト	 <p>カットキウイ</p> <p>ツブツブ感が残るようになる</p> <p>ツリツリになる</p>
コメント	※味付けなども書いてね! ツブツブ ツリツリのスムージーがテーマです!! ミキサーに全て入れて作るのがいいと思います。

タイトル	いこいのポンチ(フルーツポンチ)
使用食材	キウイ・モモ・マスカット・ミカン・リンゴ・さくらんぼ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>・いこいの緑をイメージして、フルーツを<u>選んだ</u>。 (緑のフルーツをメインに) ・さわやか感</p> <p>・リンゴでさくらんぼにする。</p>

タイトル	いもたけ汁
使用食材	カボチャ、さつまいも、じゃがいも
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! カボチャが汁、具はさつまいもとじゃがいもです。

タイトル	とろとろパリパリ あんかけ焼きそば
使用食材	白菜、にんじん、長ねぎ、小松菜、豚肉、きくらげ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ パリパリに火焼いた中華麦面と、とろとろのあんかけ。 西東京市の野菜を使った具だくさんのあんかけ 焼きそばです。


タイトル	フルーツ タルト
使用食材	きゅうり、キウイフルーツ、バナナ、りんご
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>きいをかいてから、クリームを底にぬって、クリームの上へフルーツなどをまぐ</p>

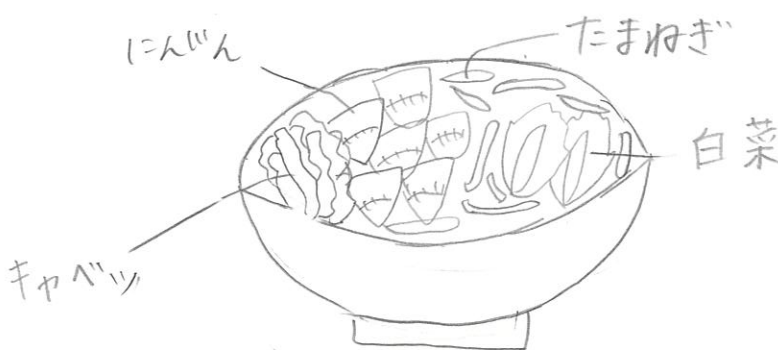
タイトル	韓国風 ビビンバ
使用食材	♀人参 ♀はくさい ♀大根 ♀キャベツ ♀ほうれん草 ♀ブロッコリー ♀白米 ♀トマト ♀ごま
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ♀ナムルはごま油とごまのシンプルな味付け! ♀ナムルの大根は線切りに! はくさい、キャベツは大きくざく切り!! ♀トマトはミニトマト!

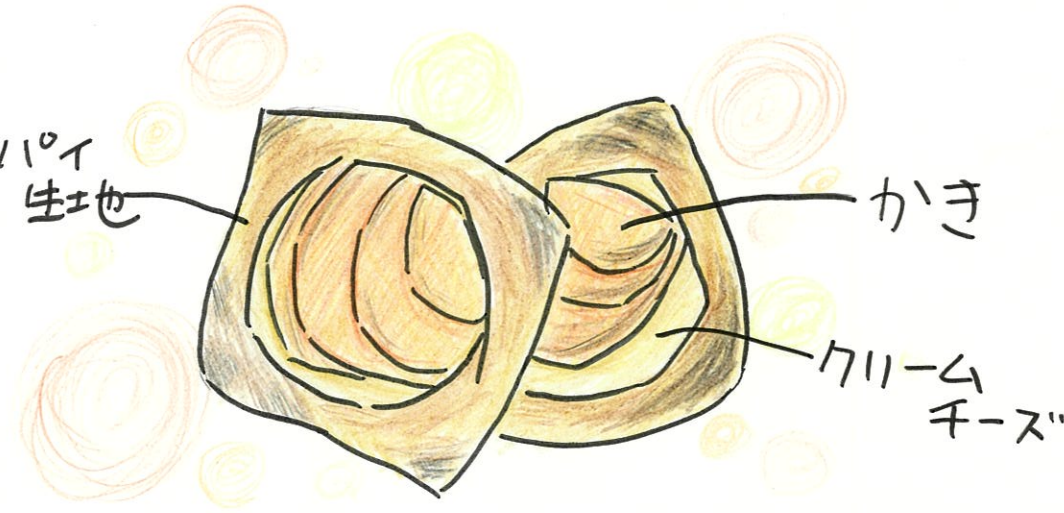
タイトル	めぐみちゃんのロールキャベツ
使用食材	キャベツ、お肉、にんじん、だいこん、トマト
イラスト	 <p>お肉&にんじん & だいこん (中身)</p> <p>トマト</p> <p>キャベツ でつつんである。</p>
コメント	※味付けなども書いてね! トマトの味つけ。あつあつで!! 中身はにんじん、だいこんは大きめカット! じっくりこま・キャベツとろとろ。

タイトル	カボチャスープのひたパン
使用食材	パン、カボチャ、大根、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！ スープはカボチャの味を強くする。 パンはちぎったりしやすいようにする

タイトル	果物でおいしさUP↑ツキツキ野菜
使用食材	キウイフルーツ・レタス・キャベツ・トマト・キュウリ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>なるべくツキツキさせ、食べている人を楽しくさせる。作り 役、おいしくさせ、楽しいおいしいをつくる。 ・味付けは、ブナドレッシング”</p>

タイトル	息沢山サラダ
使用食材	キャベツ、だいこん、にんじん
イラスト	<p style="text-align: center;"> キャベツを細かく だいこんも切る にんじんも切る </p> 
コメント	<p> ※味付けなども書いてね！ 野菜が苦手な人にも易くわかる事で、少しは西京の野菜 を食べてくれると思っております！ </p>


タイトル	西東京ベジタブルスーポ
使用食材	キャベツ、白菜、にんじん、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>1つ1つの野菜の味が引き立つようにスープの味はさ、ほりした味付けにする。</p> <p>1つ1つの野菜の味が良く分かるように大きく切る。</p>

タイトル	柿とクリームチーズのパイ
使用食材	柿、クリームチーズ、パイ生地
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ・味付けは特になくて、火売<前>にグラニュー糖をふるだけ というシンプルなお菓子です。特にこ、た、味付けをしない分、 柿の甘さがひきたちます!


タイトル	野菜タッパリ弁当
使用食材	玄米、米、わかめ、にんじん、たまご、キャベツ、コーン、ブロッコリー、トマト
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 野菜タッパリ弁当 (かも西東京市の野菜もたっパリ) デザートに玄米アイスをはらした

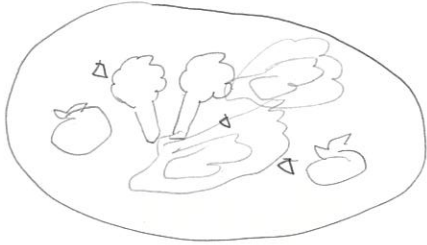
タイトル	西東京野菜のもちもチーズ。
使用食材	かぼ"ちや・さつまいも・もち粉・砂糖・チーズ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ ほんのり甘く、でも、さつまいもと かぼちやの味をじゃましない程度下。 中のチーズが溶ろけるように、(チーズがアクセントとほる)。 しょう油なども少し入れる。

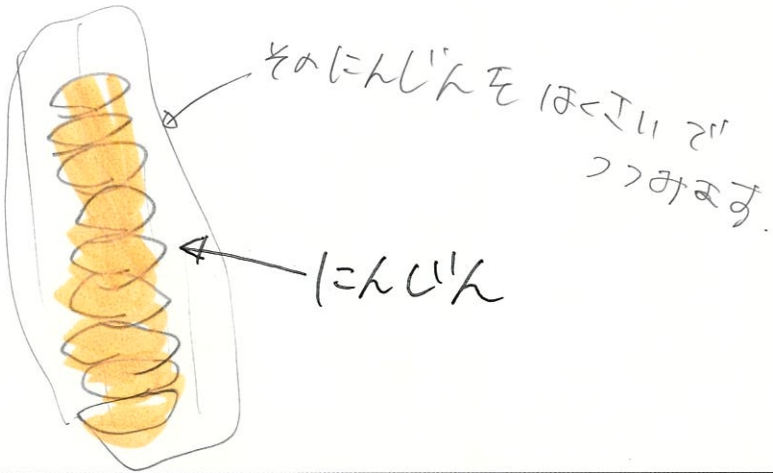
タイトル	野菜たっぷりめぐみちゃんバーガー
使用食材	レタス・パンズ・肉・ごま・にんじん・ケチャップ・ハム・ジャガイモ・ブロッコリー・チーズ ↑ ケチャップ
イラスト	<p>めぐみちゃんを意識した野菜とバーガーで子どもも食べれる!</p>
コメント	※味付けなども書いてね! レタスの上に塩とコショウ、ポテトに塩をかけてチーズとツシとろけさせる。 ドレッシングのロキ ・チョコレートドレッシング ・シーガードレッシング パンズを切って開けたじょうちいで 肉、レタス、ものをせて目、口、ほっぺをつけたら 完成！ ※めぐみちゃんを食べたくないと思ったら パンズで挟んでかおが見えなくなるので 食べれる！

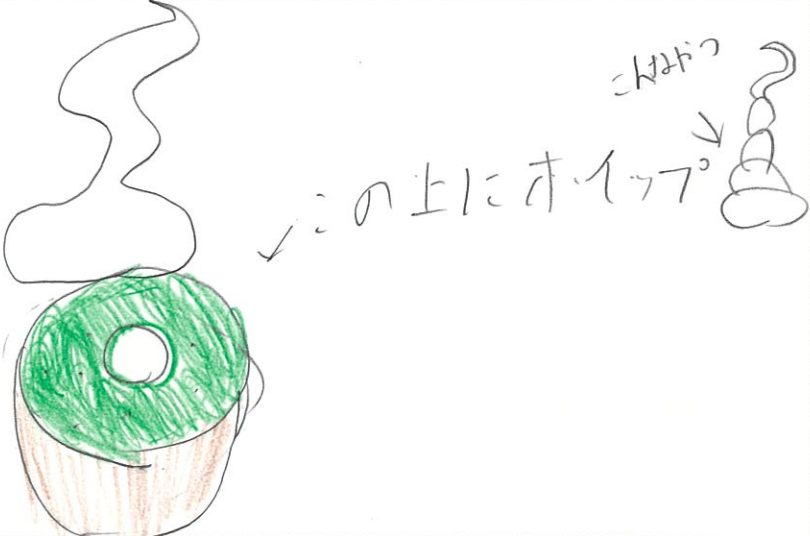
タイトル	夏野菜カレー
使用食材	にんじん かぼちゃ さつまいも じゃがいも 玉ねぎ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 何でも入れられそうなカレーに野菜を、多く入れる。


タイトル	白菜と大根の目 だんごんおかしみそ汁
使用食材	にんじん、白菜、大根、月冨バラ
イラスト	<p>にんじん</p> <p>大根</p> <p>白菜</p> <p>月冨バラ</p>
コメント	※味付けなども書いてね！ タイトル通り見たんごんのみそ汁です コクがあっておいしいです。

タイトル	ミネストローネ
使用食材	ビシム、かぶ、トマト、アスパラガス、玉ねぎ、豚バラ肉、 オリーブオイル、トマト缶、水、コンソメ顆粒
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 塩やしょうがが合う


タイトル	サラダー(ゆず入り)
使用食材	ホウレンソウ、カブ、ブロッコリー、ゆず
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! かとしあじにゆずをいれる

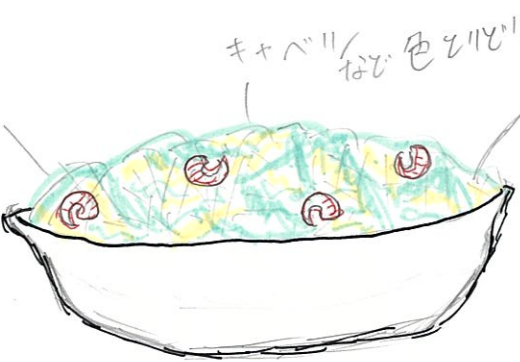
タイトル	じんじんアワー
使用食材	じんじん
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>じんじんをたくさん つまみます。 焼いています。</p>

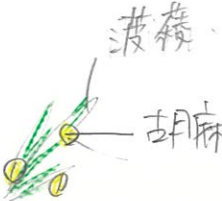
タイトル	キウイホイップ
使用食材	キウイ、ホイップ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! たぶんだけどうまい ホイップはしはんのかつ(らくらホイップ)

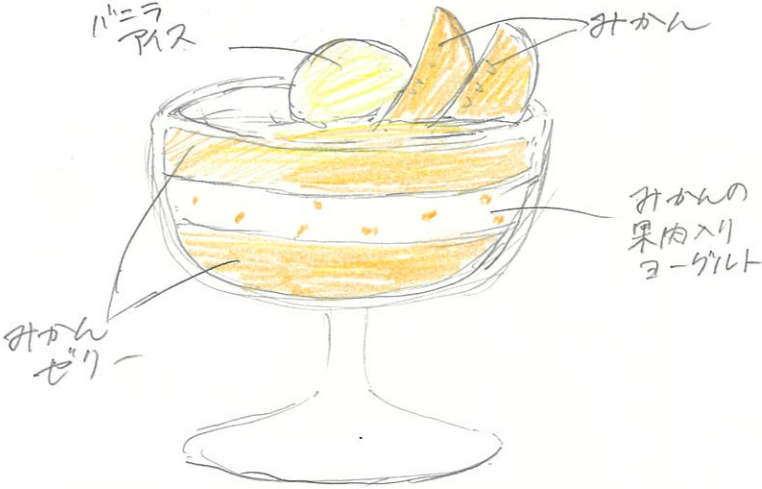
タイトル	タコライス
使用食材	米、 <u>に</u> く、じゃがいも、 <u>コーン</u> 、 <u>さつまいも</u>
イラスト	 <p>じゃがいも</p> <p>コーン</p> <p>米</p> <p>さつまいも</p> <p>肉</p>
コメント	※味付けなども書いてね! <u>おねがいますさい</u> よろしくたさい。 あじっけはとくにないです。

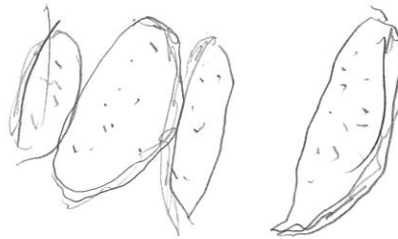
タイトル	野菜ごまごまパスタ
使用食材	パスタ、トマト、きゅうり
イラスト	<p>A hand-drawn illustration of a bowl of vegetable pasta. The bowl contains pink pasta pieces, green leafy vegetables, and a slice of tomato. Labels with arrows point to 'きゅうり' (cucumber), 'トマト' (tomato), and 'ごま' (sesame).</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>西東京市の野菜をたくさんつかわ、 ヨーヌみたいなをかける。</p>

タイトル	柚
使用食材	柚
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! トマトがはい

タイトル	西東京野菜 シヤキシヤキサラダ
使用食材	にんじん キャベツ はくさい たけのこ エビ
イラスト	 <p>エビ</p> <p>キャベツはくさい色とりどり!!</p> <p>千切りにして シヤキシヤキにする。</p>
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使う。エビをいれて歯ごたえある 感じにする。</p> <p>エビ、にんじん、キャベツ はくさいで色とりどりにする。</p>

タイトル	菠薐ノ胡麻和え
使用食材	菠薐、胡麻
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! おいしいね♡

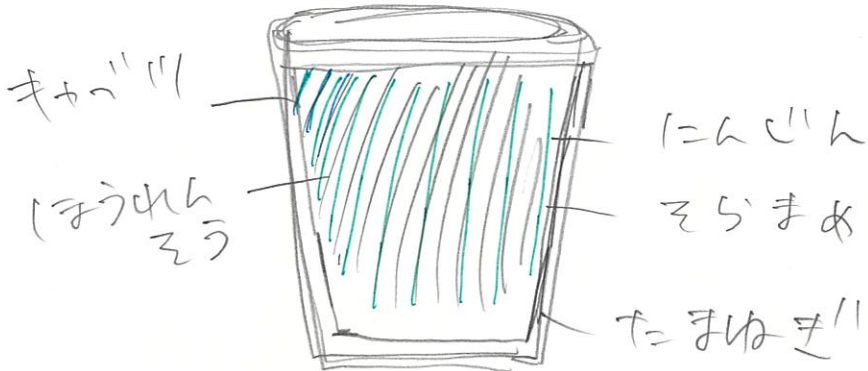
タイトル	おかんぐくしパフェ
使用食材	おかん
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! おかんをたくさん使う

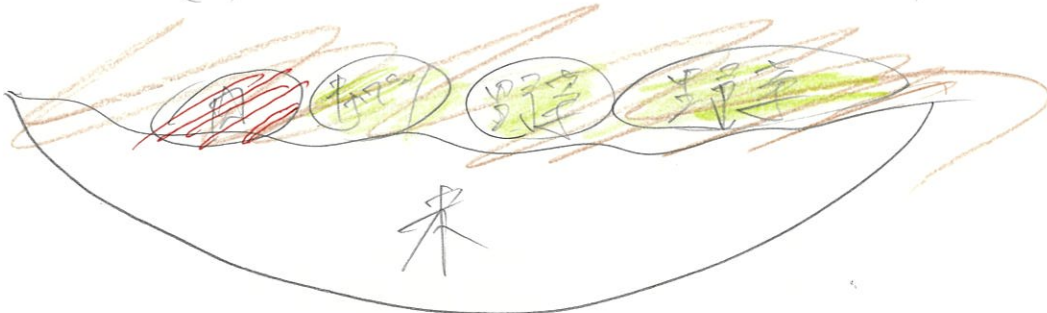
タイトル	西東京のサツマイモチップ
使用食材	サツマイモ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! うすくスライスしたサツマイモを油であげて粉砂糖をまぶして、デザート かわぶたえが"ありとしてもおいしい

タイトル	西東京ケチャップライス
使用食材	米ケチャップ、ソーセージ、マッシュルーム、キャベツ、ほうれん草、にんじん
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>味付けは塩コショウ。 ケチャップ風味なので美味しく、小学、中学生でも 食べられると思います。</p>

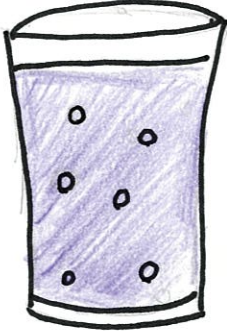
タイトル	にんじんとトマトの串刺し
使用食材	にんじん トマトの串刺し
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! や<

タイトル	キウイゼリー
使用食材	キウイ 土くろんぼ" はちみつ
イラスト	<p>キウイの中をくりぬく ↓ くりぬいたものをつぶす ↓ つぶして液体にする ↓ ゼラチンを入れてゼリーにする ↓ ゼリーをキウイの皮に入れる</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>食べやすく、とてもおいしい。 はちみつを上にかけて、もっとおいしくね。</p>

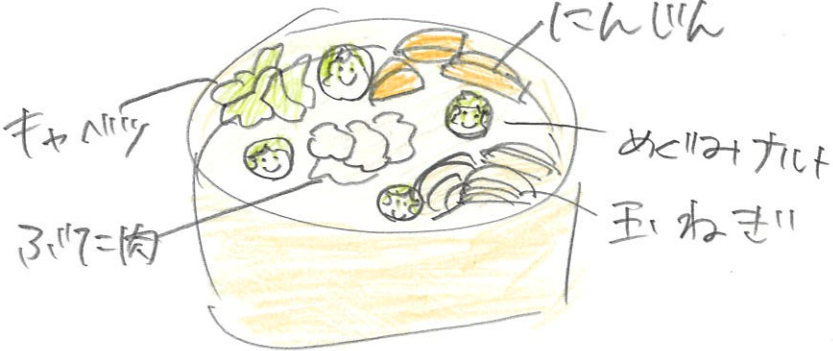
タイトル	西東京 青三十
使用食材	にんじん、キャベツ、たまねぎ、そらまめ、ほうれんそう
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! おいしい野菜がたっぷり!!

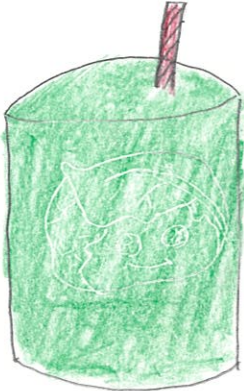
タイトル	めぐみちゃんからもらったおやつを木のてま物
使用食材	米、おやつ、肉じゃー、野菜etc
イラスト	<p>(チンジャオロースもの、てま井物)</p> 
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>めぐみちゃん産のおやつなのでおかしでも おやつは5人くらいでくちま</p>

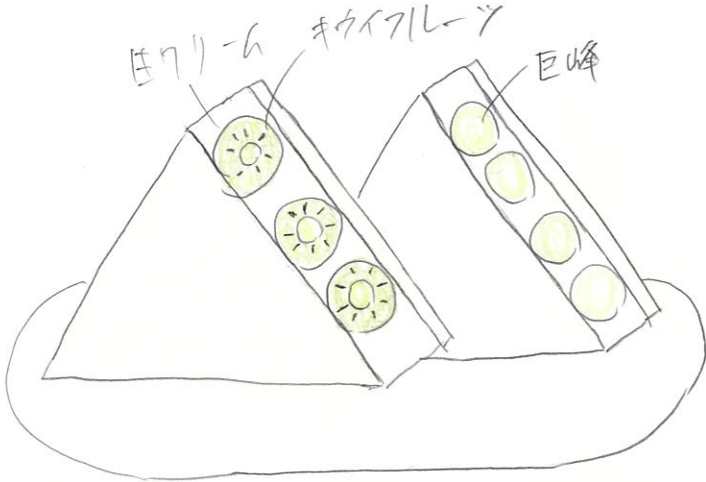
井物

タイトル	ベリーシャーベット
使用食材	砂糖、ブルーベリー、ライチ、氷
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ シャリシャリ冷たくて夏ばて防止。 目にも良く視力回復。 ブルーベリーの実が入ってアロハ末も食感も楽しめる。


タイトル	西東京野菜盛り沢山ピザ
使用食材	にんじん、トマト、さつまいも、アコッコー
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 西東京の野菜を沢山使う。 人参、トマト、さつまいもと13人分を楽しめる。

タイトル	めぐみちゃん顔入りスープ
使用食材	キャベツ、にんじん、タロ、玉ねぎ、ぶた肉
イラスト	 <p> にんじん めぐみちゃん 玉ねぎ タロ キャベツ ぶた肉 </p>
コメント	<p> ※味付けなども書いてね！ </p> <p> めぐみちゃんの顔がいんさつされてタロと西東京市の野菜やぶた肉を使って栄養満点のコンソメスープ。キャベツのほのかな感じが美味しい！ </p>

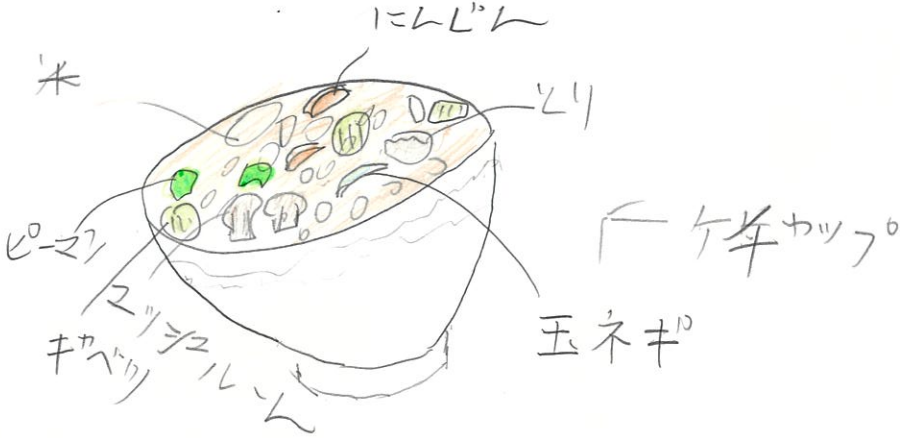
タイトル	西東京青汁
使用食材	ほうれん草、キウイ、りんご、 ^(めいご) バナナ、きゅうり
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! のびと健康にたのむる!


タイトル	まるごとフルーツサンド
使用食材	キウイフルーツ、巨峰
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 食べ応えがあるように、フルーツは大きく切って入れる。 生クリームもたっぷり入れるといいです。


タイトル	栄養まんこんコロケ
使用食材	じゃがいも(かりかり)、たまごこし、にんじん、たまねぎ
イラスト	<p>じゃがいも たまごこし (粒)</p> <p>たまねぎ にんじん</p>
コメント	※味付けなども書いてね! 栄養がしっかりと入っていて、歯ごたえもあります。 外はカリッと、中はフワッと、本番上の一品です。

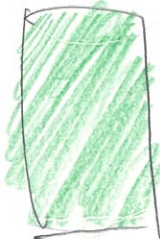
タイトル	ヘルシーなカレー
使用食材	<u>りんじん</u> ジャガイモ カレーのルー
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 具を大きくする


タイトル	西東京市のカニタマの パフェ
使用食材	アイス・ナタデココ・コンフレーク・チョコ・ヨーグルト ・サリマイアイス・イチゴ・きん
イラスト	<p>アイス</p> <p>ナタデココ</p> <p>コンフレーク</p> <p>チョコ</p> <p>キウイ</p> <p>イチゴ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>コンフレーク</p> <p>中華、ほい お皿でおねがい します。</p>
コメント	※味付けなども書いてね！ ☆ <u>とにかく甘い甘すぎる！って感じの甘い食べ物</u> <u>にしてください。</u>

タイトル	野菜ケチキンライス
使用食材	とり肉、玉ねぎ、にんじん、米、マッシュルーム、ケチカツ、ピーマン、キャベツ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>総合食などに出たことがイ美はないのでコネにしました、 味は少しケチカツ強めでしっかりそのケチカツのコネにマッシュする野菜を入れました。</p>

タイトル	さつまいもとかぼち ^ゃ のスイートポテト
使用食材	さつまいも、かぼち ^ゃ 、砂糖、卵黄、バター など
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 甘くて、色々な人が「食べやすい」ようにする。 やわらかくてなめらか。

タイトル	さつまいもポタージュ
使用食材	さつまいも、ほうれんそう、かぶ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ じゅわ〜りにこんでほしいです。 なるべく甘めにしてくれとうれしいです。


タイトル	野菜ジュース
使用食材	キャベツ、トマト、ほうれん草、はちみつ、きゅうり
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! はちみつがたべると入ってる


タイトル	にんじんコロッケ
使用食材	にんじん , レンコン
イラスト	見た目はコロッケそのま 
コメント	※味付けなども書いてね! コロッケにはソースがついてる。 にんじんは小さくしてがあらかくなってる この


タイトル	西東京市 旬の里予系 盛り合せ。
使用食材	エアポフ さつまいも たけいんこ キウイ にんじん かぼちゃ ほうたけ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 旬の里予菜を食べて女子力女兼を減そう。

タイトル	チャーハン
使用食材	ベーコン、キャベツ、コーン
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね!

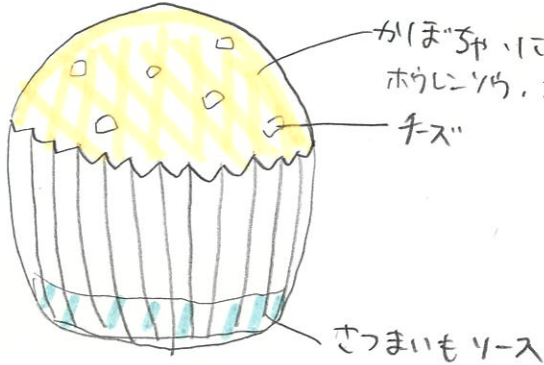
タイトル	西東京野菜なっすのリラール
使用食材	かわらち、あじ、かぶ、ごぼう、れんこん
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! しょうゆ、ごぼう、れんこん、あじ、かぶ、かわらち、しょうゆ、ごぼう、れんこん、あじ、かぶ、かわらち


タイトル	逝東京の目にはいいブルーベリータルト
使用食材	ブルーベリー、梨、キウイ、柚子
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ゆずはほんの少し、風味としてほんの少しのものを使用、 ブルーベリーは生地中使用、梨は保谷梨を使用

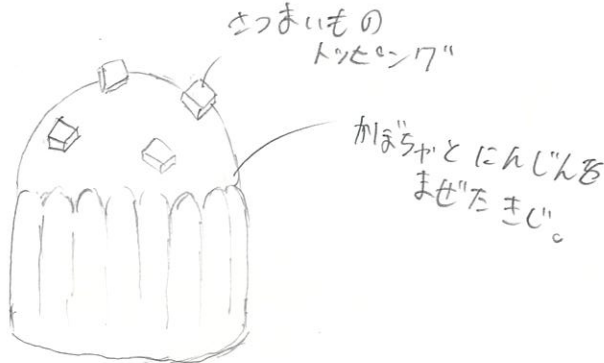
タイトル	エダマメ菜けんひ°
使用食材	エダマメ、 菜けんひ ごま
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 菜けんひのかたき、えだまめのフニフニを(は)う はじわえます。あまくて少し(よ)は(し)

タイトル	フルーツアラタ
使用食材	キウイ、ナツメ、マロエ、マーマロ、クランベリー
イラスト	 <p>マーマロがかけられてる。</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>フルーツジュース、 マーマロの味が好き(すけ)フルーツのせみ!</p>

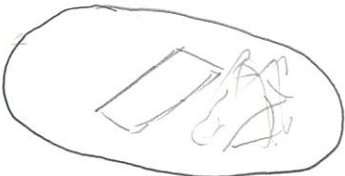
タイトル	pumpkin sweet potatoパイ
使用食材	かぼちゃとさつまいも
イラスト	 <p>A hand-drawn illustration of a pumpkin and sweet potato pie. The pie is round with a golden-brown crust and a filling of orange pumpkin and yellow sweet potato cubes. Labels 'かぼちゃ' (pumpkin) and 'さつまいも' (sweet potato) point to the respective parts of the pie.</p>
コメント	※味付けなども書いてね! 少々シナモンをいれる

タイトル	かぼちゃケーキ
使用食材	かぼちゃ にんじん さつまいも ホウレンソウ みかん リンゴ チーズ
イラスト	 <p>かぼちゃ、にんじん、さつまいも ホウレンソウ、みかん、りんご</p> <p>チーズ</p> <p>さつまいもソース</p>
コメント	※味付けなども書いてね！ たくさん野菜・果物を使う！ ほんのり甘くしてチーズでアロマをつける。 さつまいもソースはおまけ。

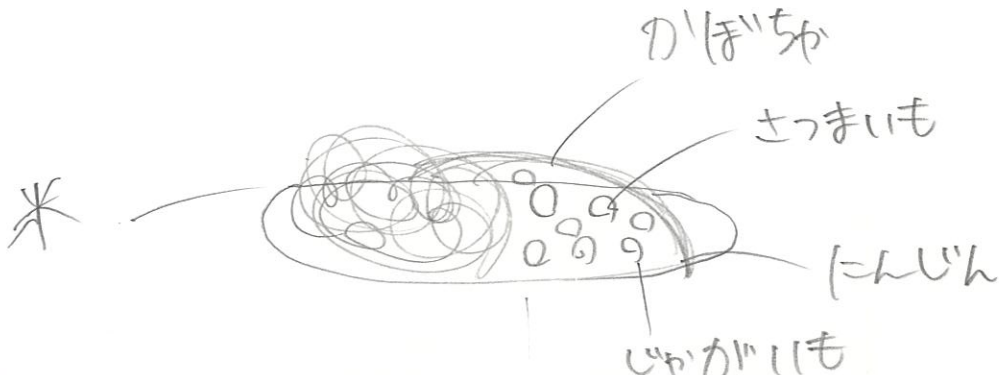
タイトル)り)り のりゃんサラダ
使用食材	大量ののり、ツナ缶、もやし、ほうれん草、ちぢみ卵
イラスト	 <p>○ ← もやし — ← ほうれん草 ← のり □ ← 卵 ★ ← ツナ</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>しょうゆ、リジルス、</p> <p>いい感じに作るよ♡</p>

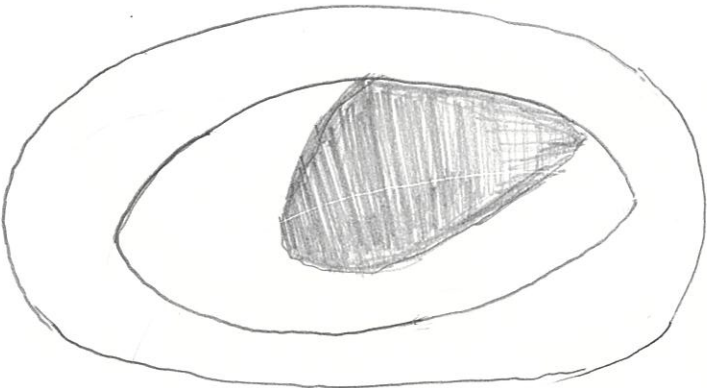
タイトル	かぼちゃとにんじんの おひさまカップケーキ
使用食材	かぼちゃ、さつまいも、にんじん
イラスト	 <p>さつまいもの トッピング</p> <p>かぼちゃとにんじんを 混ぜたまじり。</p>
コメント	※味付けなども書いてね！ かぼちゃとにんじんを混ぜた甘いカップケーキに、 さつまいもをちぎってトッピングしました。 「おひさま」はオレンジのたからつけました。

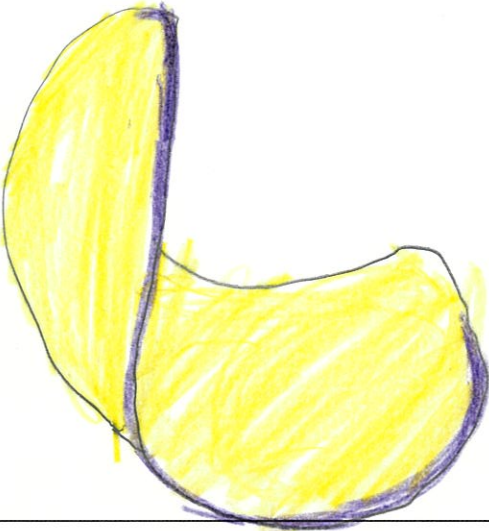
タイトル	自然のめぐみに感謝!!
使用食材	めぐみちゃん(キャベツ) スライスチーズ、のり、豚肉
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 口と目玉はのり。顔はスライスチーズ、髪の毛はキャベツ 口の中に入ってるのは豚肉、顔の周りのセフは豚肉


タイトル	ステーキレタスを巻いて〜
使用食材	A5ランクステーキ、レタス、
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 塩こしょう

タイトル	西東京大学佐
使用食材	さつまいも、ゴマ砂糖、はちみつ、水、揚げ油、塩
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 、ほんのりあまくておいしい 、 はちみつでちょっとあまく

タイトル	野菜カレー
使用食材	かぼちゃ、さつまいも、にんじん、じゃがいも、米
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね!

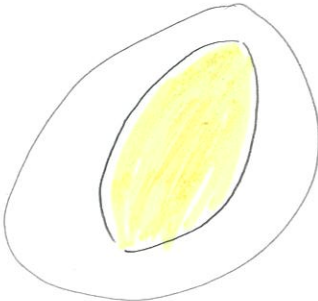
タイトル	西京の野菜大きなオムライス
使用食材	卵、米、キャベツ、トマト
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 、甘めに 、ふっくらと 、野菜を感じる事ができるように

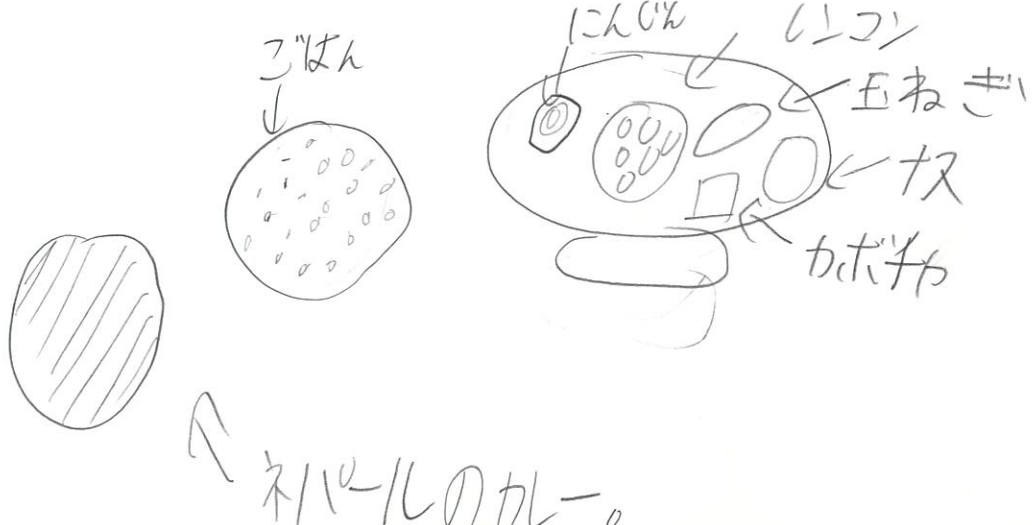
タイトル	さつまいもチップス
使用食材	タレ → 砂糖、水、醤油、さつまいも
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! おいしい


タイトル	ブロッコリーのまぜ飯
使用食材	米 , ブロッコリー
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 野菜も食べられて、健康的! 味付けがはかばか、さっぱり作れる!

タイトル	キャベツのロール巻き
使用食材	キャベツ、ぶた肉、ニンジン
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! しおこしょうをかけてたべる。味付けにしょうゆをかける。(1/4L)

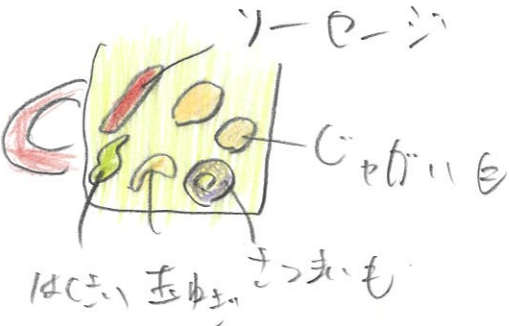
タイトル	無限に食べれる☆西東京ロールキャベチ
使用食材	キャベツ、たまねぎ、ひき肉、
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ケチャップをかけるとかいいよUP!♡ 西東京市収穫量1位のキャベツを使ってみんなの 心をつかみます♡

タイトル	西東京スイートホテル
使用食材	さつまいも バター 塩 しょう油 しょう油 しょう油
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ バター しょう油 さとう しお かわいくする。

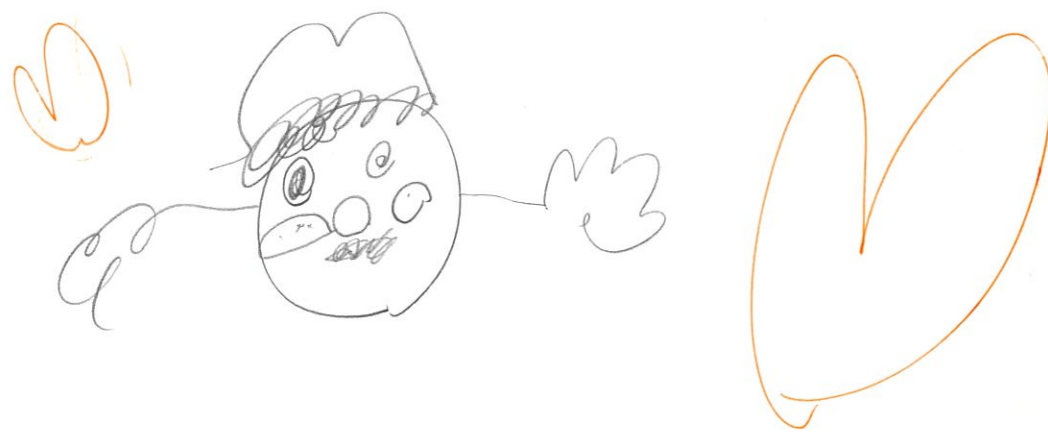
タイトル	ネパールと西東京の夢の共演 ラビニョカレー。
使用食材	にんじん、リンコン、玉ねぎ、カボチャ、人参
イラスト	 <p>にんじん リンコン 玉ねぎ 人参 カボチャ ごはん ネパールのカレー。</p>
コメント	※味付けなども書いてね！ 'ネパールのカレーはスパイスが控えめ、シンプルであっさりした味わい。 野菜はあと入れ。

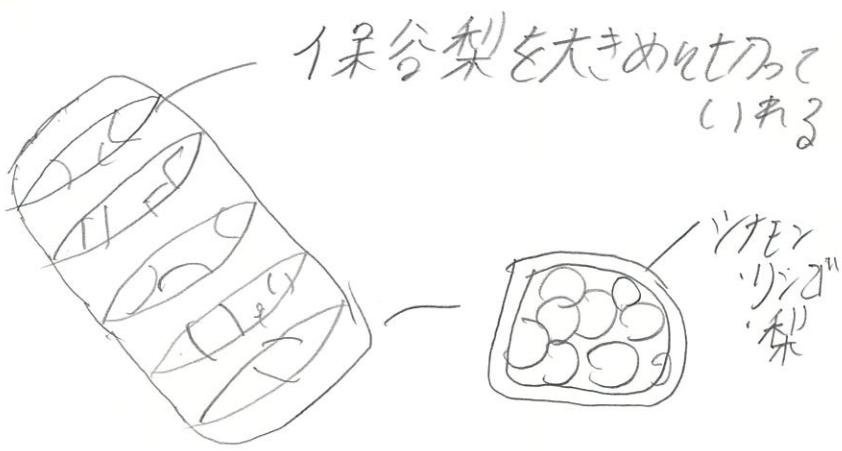
タイトル	えだ豆のヴィンソワーズとにんじんとかぼちゃの蒸しパン
使用食材	えだ豆・にんじん・かぼちゃ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 牛乳をいれ甘みを深める

タイトル	・ネパールの人が本気で考えたカレー・チキンカレー。
使用食材	・カボチャ、人参、じゃがいも。
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ ネパールのカレーでは「インド」のカレーではある。 ・レモンはインドの甘い飲み物です。

タイトル	ニシトキョースープ
使用食材	ソーセージ、はくさい、玉ねぎ、じゃがいも、かつお
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>フランス味にする じっくりにこむ。1日以上土にこむ</p>

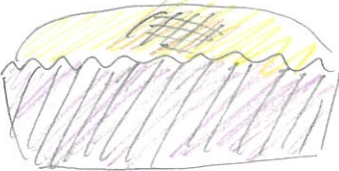
タイトル	さつまいもグラタン
使用食材	チーズ・さつまいも 玉ねぎ、鶏むね肉、バター、小麦粉、牛乳、ほうこんそう
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 西東京市の野菜をっかう。 チーズはこんがり焼く。おいしい。

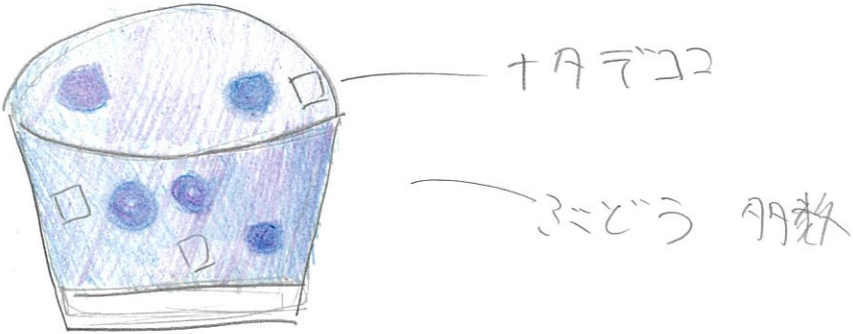
タイトル	ジャムオジパン
使用食材	スコーンパン、ジャム、クリーム、シナモン
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ アンパンマン以外にも食べられるよ！ 西村とらこちゃんからのお礼！ ありがとう！

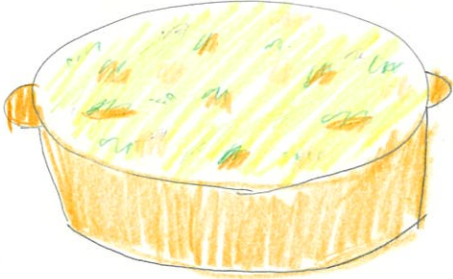
<p>タイトル</p>	<p>保谷梨のツナモンパイ</p>
<p>使用食材</p>	<p>保谷梨、りんご、ツナモン</p>
<p>イラスト</p>	 <p>保谷梨を大きめに切って 入れる</p> <p>ツナモン りんご 梨</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！ 西東京市の特産品の保谷梨でつくるツナモンパイ りんごではあじあえないおいしさがあります。 石臼米唐は入れすぎず、フルーツの甘さを大事にする。</p>

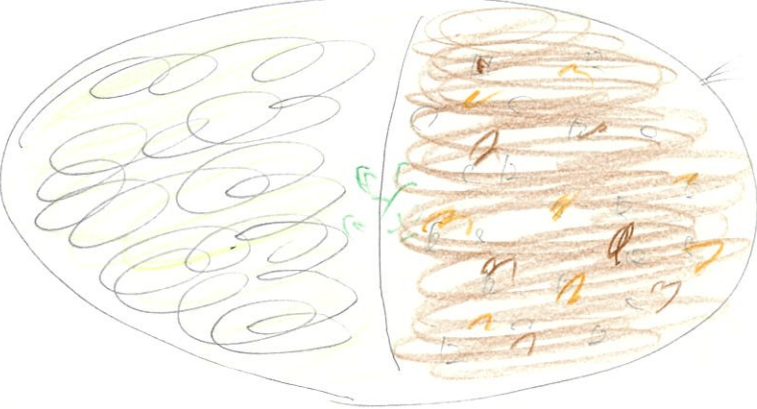
タイトル	カボチャ 蒸しパン
使用食材	にんじん・カボチャ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね！ 。にんじんは細かく切るか、すりおろすかどちらか。蒸しパンじたいの色はカボチャの色。 。ツナモンを少し。 。適当に味付け。</p>


タイトル	西東京フルーツ もりだくさん ケーキ
使用食材	フロント - ケーキ - ケーキ - ミント
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>西東京でとれるフルーツをもりだくさんにつかったロールケーキ。 さっぱりしたフルーツばかりなので夏にも食べやすい。 スポンジにもフルーツを入れることでおいしいです。</p>

タイトル	E f="のスイートポテト
使用食材	さつまいも エビ 牛乳
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! あまい! なめらかな舌ざわり

タイトル	ぶいぶいのゼリー
使用食材	ぶいぶい、ゼラチン、タタコ
イラスト	 <p data-bbox="1066 404 1278 451">タタコ</p> <p data-bbox="1094 551 1417 611">ぶいぶい 卵黄</p>
コメント	※味付けなども書いてね！ ・質のいいぶいぶいを使う。 ・素材の味を生かすため、ぶいぶいを大きく切り。


タイトル	めぐみちゃん グラタン
使用食材	ジャガイモ・コシダイオ・かぼちゃ・パセリ・はくさい・チーズ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 心も体もあたたまるホホホかなグラタンです!

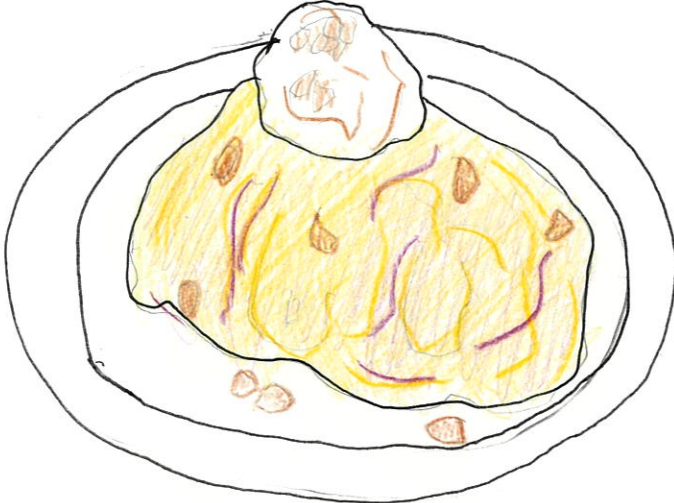
タイトル	野菜にクマのマーク
使用食材	トマト じゃがいも 肉 はちみつ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>長い時間じゃがいも野菜が苦手な人にも食べやすいようにと書いておいた。</p>


<p>タイトル</p>	<p>西京 2-3 2-3 野菜蒸し</p>
<p>使用食材</p>	<p>キャベツ・ブロッコリー・あまのれんこん・にんじん・かぶ</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! キャベツ・ブロッコリー・あまのれんこん・にんじん・かぶの色と匂いなど、色と匂いなど、料理を作ることで、 できたら、野菜蒸しなので、野菜の大きさも突入れず、西京市の野菜を3つ 使いました。</p>

タイトル	野菜たっぷりクリームシチュー
使用食材	さつまいもにんじん 玉ねぎ ほうれんそう ブロッコリー とり肉
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 温かい食べ物で寒さをのりきれば良いな と思う。野菜は大きめに切る。

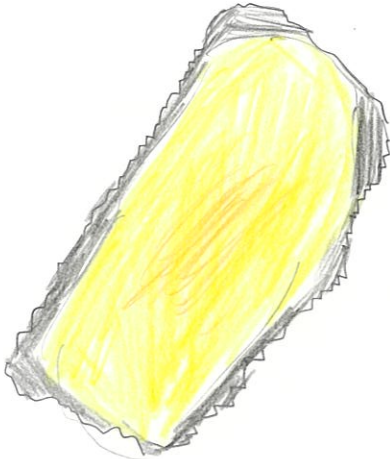
タイトル	めぐみちゃんアイス
使用食材	アイスの基本材料 牛乳、卵黄、生クリーム、砂糖 + さつまいも、人参 かぼちゃ、ほうけん草 etc...
イラスト	<div data-bbox="304 391 671 795"> </div> <div data-bbox="735 388 1182 769"> <p>〈4つの味〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ① さつまいも × リンゴ ② にんじん × オレンジ ③ かぼちゃ × なし ④ ほうけん草 × ブルーベリー </div> <div data-bbox="1177 375 1517 732"> <p>野菜に果物を 合わせることで、 さっぱり食べられる よくに!!!</p> </div> <div data-bbox="536 795 858 841"> <p>↑この絵はかぼちゃ味!!</p> </div>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p><u>野菜が苦手な人でも食べられるように、アイスと組み合わせました!</u> また、野菜と果物を合わせることで、<u>野菜感を減らし、さっぱり食べられる工夫しました!</u></p> <p><u>牛乳を豆乳に変えて作れば、より体に良いアイスになると思います!</u></p>


タイトル	めぐみちゃん肉野菜炒め
使用食材	豚バラスライス, キャベツ, 玉ねぎ, 人参, もやし, ピーマン
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 醤油、酒、みりん、

タイトル	秋の野菜とクリームチーズのサラダ
使用食材	かぼちゃ、さつまいも、クリームチーズ、ナッツ、マーマレード
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 秋野菜であるかぼちゃ、さつまいもをゆでてつぶしたものに クリームチーズも混ぜてつくります。ナッツ、マーマレード 一番上の方にクリームチーズをトッピングしたらできあがり!

タイトル	スイートポテト
使用食材	さつまいも、かぼちゃ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ ・さつまいもと かぼちゃ をおろして、焼き目を少しつける！ ・さつまいもと かぼちゃ の甘みを強調！ ・小さい子でも食べやすいように！


タイトル	めぐみちゃん秋冬野菜グラタン
使用食材	さつまいも、かぼちゃ、ほうれんそう、ブロッコリー、チーズ、鶏肉
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ・秋冬野菜をたくさん使う。 ・ゴロゴロしたかき混ぜ: 大きめに切る。


タイトル	カボチャとサツマイモのスイートポテト
使用食材	カボチャ, 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>①カボチャ、サツマイモを小さく切り600wで5分。②バターを入れて練る ③生クリームを3回に分けて入れ、水気が無くなるまで練り込む ④砂糖を加えて甘さを調整。⑤型に入れて溶き卵を表面にぬる。 ⑥200度のオーブンで10分焼き、出来上がり!!</p>

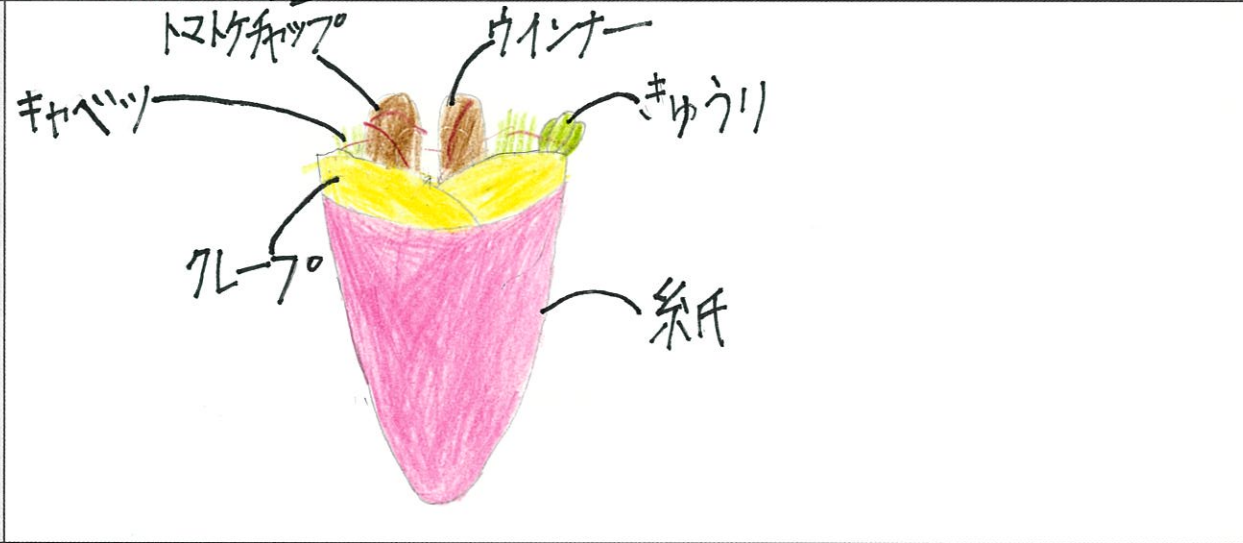
タイトル	ジャガイモとカボチャのチーズ春巻
使用食材	ジャガイモ・チーズ・カボチャ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>-カボチャとジャガイモをスライスして、カボチャの味がよくわかるようにする。 -チーズは卵白のみ。</p>


<p>タイトル</p>	<p>西東京野菜炒め</p>
<p>使用食材</p>	<p>豚こま切肉 人参 ピーマン 玉葱 キャブ 芹</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! 醤油 酒 みりん 食用油</p>


タイトル	めぐみちゃん たこせき風ポテト
使用食材	ジャガイモ、にんじん、たこ、長ねぎ、チーズ、ソース
イラスト	<p>青ねぎを散らす</p> <p>表面たっぴと焼く</p> <p>ポテト!! (ジャガイモ)</p> <p>たこ</p> <p>にんじん</p> <p>チーズ(とろとろ)</p> <p>つぶしたジャガイモに</p> <p>小さいにんじんを入れ混ぜる</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <ul style="list-style-type: none"> ・チーズとソースよりもジャガイモをメインに押す味付け! ・ほくほくとした食感を残すため、完全にはつぶしきらないでおく。 ・にんじん、たこ、長ねぎは思ってたよりも小さめでいい!


タイトル	西東京 キウイのフルーツグラタン
使用食材	キウイ、ブルーベリー (卵、小麦粉、生クリーム など...)
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! フルーツをたくさん入れる! オーブントースターで焼くが、温かままでも冷やしてもOK。

タイトル	ふんわり あま〜い 蒸しパン
使用食材	さつまいも、栗、ごま
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ さつまいもと栗を使用して甘い感じに仕上げました！ また、さつまいもの皮を利用して生地を紫色にして興味をひきつけられるようなものにしました！最後にごまを振りかけて完成です！！

タイトル	安全、安心、めぐみちゃんクレープ
使用食材	米米粉100cc、ライオン片栗粉分大さじ1、水100cc、サラダオイル小さじ1と1/2、砂糖、なたねま油、火焼油適量、キャベツ100g、きゅうり50g、ウインナー2本、トマトケチャップ適量
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>甘いクレープ生土也に#子みの量のトマトケチャップをかけることで、甘じょばくて、おいしいよ。</p> <p>アレルギーのある人でも食べることが出来るぜ!</p>

タイトル	フルーツたぶ°りロールケーキ
使用食材	なし、はぶど"う、キウイ、オレンジ"など
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 西東京市でとれるフルーツをたくさん入れる。 また、1番上にはぶど"うを乗せる。

タイトル	あまくてさっぱりシェイク
使用食材	ぶどう、レモン
イラスト	 <ul data-bbox="863 417 1209 606" style="list-style-type: none">・ぶどう・レモン・あとジュースとかの 飲めるやつ
コメント	※味付けなども書いてね! ぶどうとレモンのあまくてさっぱりシェイク! 暑い夏にはかっぴりの冷シェイク!

タイトル	コロコロコロッケ
使用食材	かつお節、さつま芋
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 西京茶のかつお節、さつま芋を焼く サクサクトすま

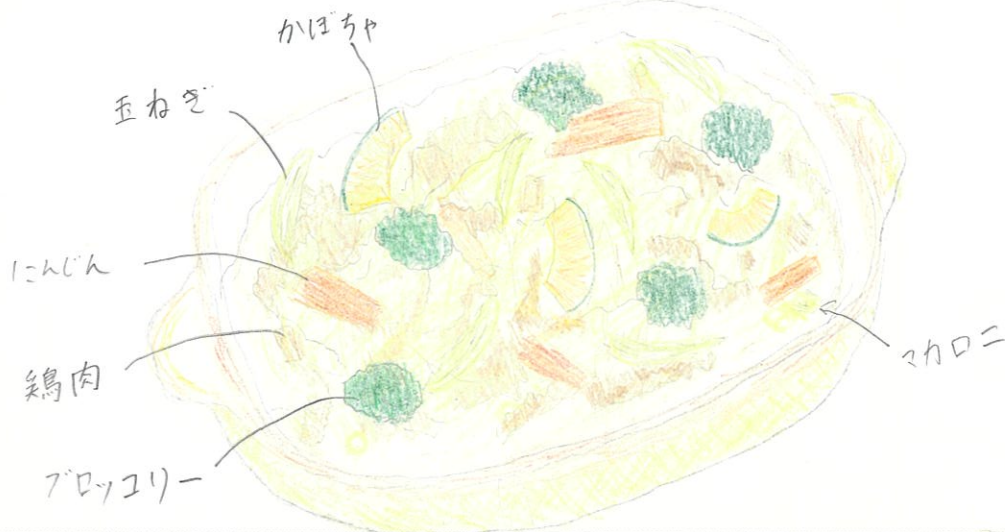
タイトル

西東京市 野菜 たっぷりマカロニグラタン

使用食材

・ブロッコリー・にんじん・玉ねぎ・かぼちゃ・牛乳(または豆乳)
・マカロニ・チーズ(お好みで)・鶏肉・バター・小麦粉

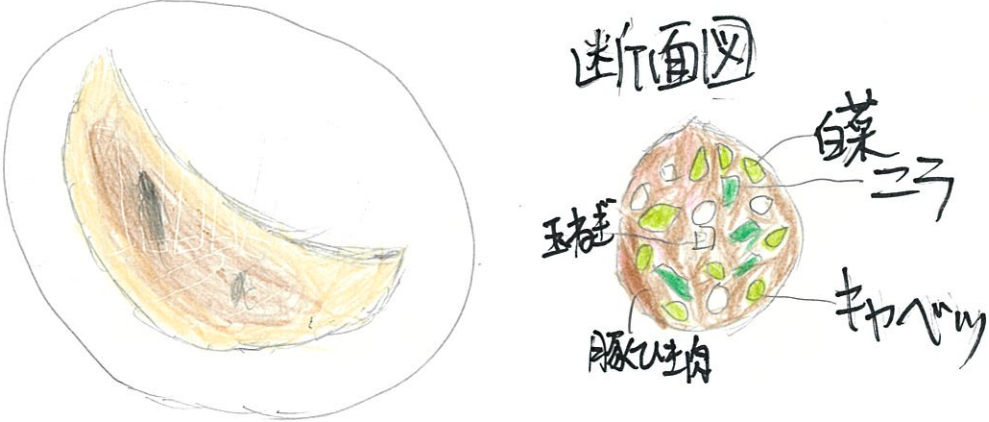
イラスト

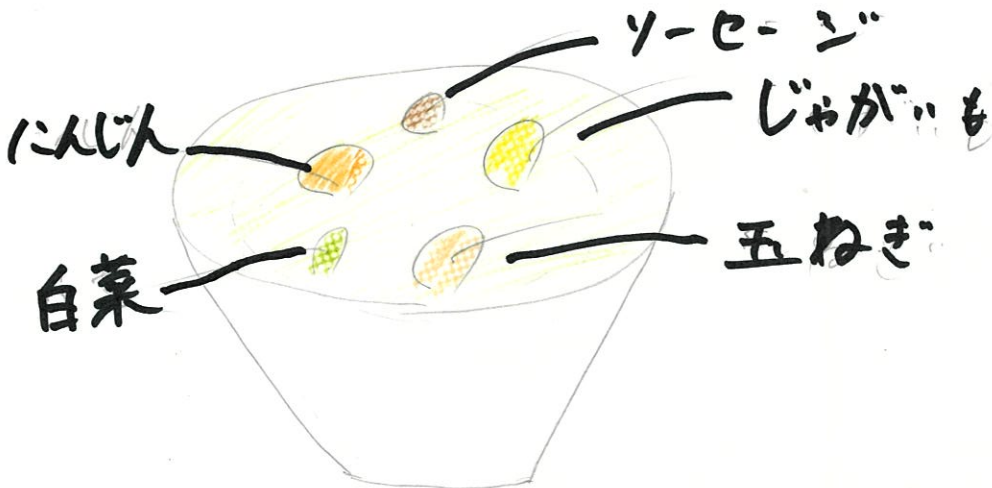



コメント


※味付けなども書いてね!

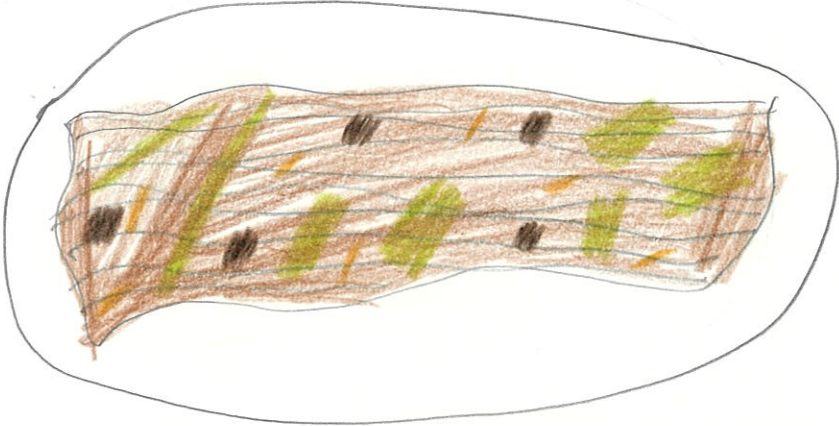
グラタンに西東京市で採れた彩り鮮やかな野菜をふんだんに使う。ホワイトソースは豆乳を使ってヘルシーにしてもいいし、お好みでチーズなどをのせてもいい。

タイトル	西東京ぎょうざ
使用食材	豚ひき肉、キャベツ、白菜、ニラ、玉ねぎ ニンニク、しょうが
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>ニンニクしょうががおいしい味つけ。素材のにおいもおいしいです。 元気が出る味です。</p>

タイトル	西東京具だくさんスープ
使用食材	じゃがいも、にんじん、白菜、玉ねぎ、ソーセージ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>野菜をたくさん使う、食べやすサイズに切る、 コンソメ味です</p>

タイトル	かぼちゃたっぷりサラダ
使用食材	かぼちゃ、ブロッコリー、レタス、トマト
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 旬のブロッコリーやかぼちゃを多く入れた。 味は好きなドレッシングで。 食でやすいようかぼちゃをすりつぶした

タイトル	キウイたっぷりフルーツポンチ
使用食材	リンゴ・モモ・パイナップル・みかん・キウイ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! いつも学校でしているフルーツポンチにキウイフルーツがたっぷり入っています

タイトル	野菜たっぷり火焼きそば
使用食材	火焼きそばめん、豚バラ、さくお、わかしキャベツ、にじみ長ねぎ、五香粉、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>ソースは中濃ソース 大さじ3 めんつゆ(3倍の濃縮) 小さじ3 しょうゆ 小さじ3 おとうろ 小さじ3 五香粉 少々</p> <p>野菜はできるだけ大きく にんじんは千切り3~4mm 肉も大きくする</p>

タイトル	オレニシ"なケーキ
使用食材	みかん, にんじん
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! みかんとにんじんをぶんぶんに分ける。 ケーキの上にみかんをのせてみる

タイトル	野菜もりもり炒め
使用食材	キャベツ、にんじん、もやし、きのこ、豚肉
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! しょうゆ、オイスターソースのコクが効いた味付け。

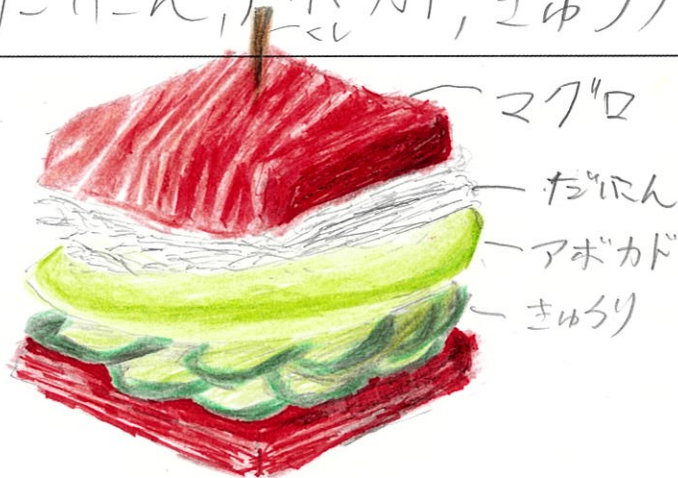
タイトル

マグロのハンバーガー

使用食材

マグロ、たにん、アボカド、きゅうり

イラスト



コメント


※味付けなども書いてね!

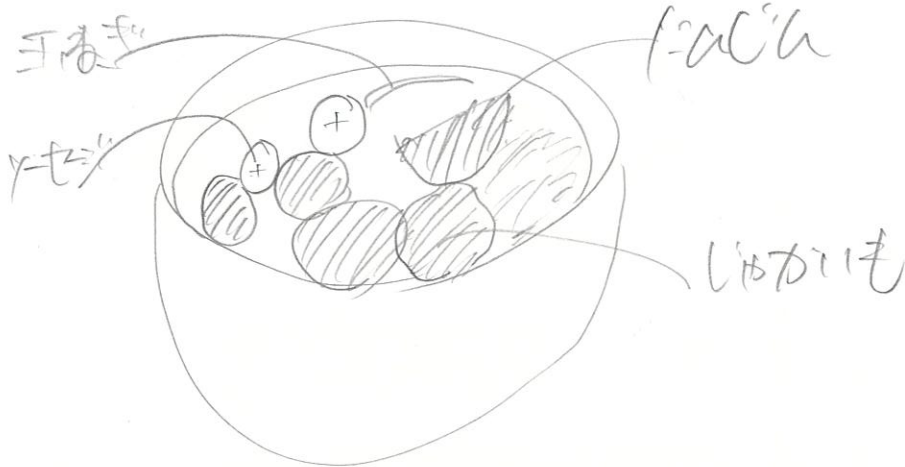
・醤油をかけて味つけ

まぐろとアボカドが入った料理を見たことがあるのでアボカドを入れた。
アボカドは一番栄養が野菜の中で高いから

タイトル	ホウレンソウとベーコンのバター炒めパスタ
使用食材	パスタ(ツリメタイプ) バター ベーコン ホウレンソウ 塩胡椒
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! くるくるしているパスタをがいて具がからみやすいようにしている。 具たくさん ブラザーアツバーで風味アップ!

タイトル	めぐみちゃん特製汁ー
使用食材	かぼちゃ、さつまいも、にんじん、ブロッコリー、はくさい、とり肉
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！

タイトル	白菜とほうれん草のおろし和え
使用食材	白菜、ほうれん草、ゆず、大根
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 白菜は食感が残るよう大きめに切る、

タイトル	たっぷり野菜のコンソックスープ
使用食材	キャベツ、じゃがいも、ごぼう、トウモロコシ、玉ねぎ、ソーセージ、水 コンソックスープのもと、コショウ
イラスト	 <p> トウモロコシ ソーセージ トウモロコシ じゃがいも </p>
コメント	※味付けなども書いてね! 塩コショウ(他) 具材は大きめに切り、コンリキを入れる

タイトル	西東京ちゃんぽん
使用食材	とろもろにし、チカラゲ(黒)、ほうれん草、キャベツ、スタックエンドウ 白菜、ナルト、豚はら肉、ちゃんぽんのせと、ちゃんぽん麺
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! キャベツとかの野菜類はしほしほにたろまで!! 味をしっかりと染みこませる。 豚はら肉と白菜は少し多めに。


タイトル	旬の西東京野菜みそ汁
使用食材	キャベツ、にんじん、さつまいも、大根、玉ねぎ、ねぎ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>西東京市の旬の野菜を多く使ったみそ汁。 1つ1つの野菜が全員の胃に寄り添ってくれるように、食べやすいように、 (いちょうセリぐらひ?)でつくろ。</p>

タイトル	お野菜 たまごのり グラタン
使用食材	4-ズ、ほうれん草、ピーコン、カボチャ、玉ねぎ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! たまごめき、ピーコン、カボチャほ塩、コショウをふりかけていためる。


タイトル	おかしはおかし野菜ケーキ
使用食材	トマト・小松菜・カボチャ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>おかしはおかし目下「マヨネーズ」に似せて、スイーシ感覚で、野菜を食べている!</p> <p>目下目下、トマトとイチゴをくりで見た目、味も、どちらも楽しめる。</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	
コメント	※味付けなども書いてね! 甘い味になって、やわ。 口んがりさせる。

タイトル	さつまいも抹茶ケーキ
使用食材	さつまいも、抹茶
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 抹茶を混ぜたケーキの中に食べやすいように小さく切ったさつまいもを入れる。子供から大人まで好きだ味。

タイトル	西東京野菜スープ
使用食材	きゃべつ、じゃがいも にんじん、だいこん、はくさい
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>西東京市の野菜も多く使う。硬い野菜は柔くなるまで煮込む。</p> <p>きゃべつやはくさいは大きめに切る。</p>

タイトル	旬の野菜ハンバーグ
使用食材	にんじん、小松菜、豆腐、ひき肉、ソース(デミグラスソースなど)
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 今旬の野菜の入り、味巻がたくさん入っています。 野菜が苦手でも食べやすくしています。

タイトル	大きなかぼちや、ホクホク甘煮
使用食材	かぼちや 水 酒 砂糖 しらす みりん
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 味を染み込ませるため、少し長めに煮込む。 煮込み終わったら、崩さないために蒸らす。

タイトル	キウイの パニャコッタ
使用食材	キウイフルーツ、柚、生クリーム、パニャコッタ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 西東京市のキウイをたくさん使う。 見栄えを大事にする。 キウイジャムは、可成り酸味があるようにする。

タイトル

旬のかぼちゃパフェ！

使用食材

かぼちゃ・ホイップクリーム・コーンフレーク・ミルクアイス・スプーン・ミルクプリン・カボチャソース
パンパキソース


イラスト



コメント

※味付けなども書いてね！

カボチャのスイーツはとんねるんに似てパイエになります。カフェレストランのスイーツメニューに入れたいなという気持ちです。味付けはとんねるんに、カボチャの良さを活かして飲みたいと思います。

タイトル	旬の野菜たっぷりサラダ
使用食材	キャベツ、キュウリ、トマト、とうもろこし、枝豆
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>夏の旬の野菜を使った。(キュウリ、トマト、とうもろこし、枝豆) 79府地域で生産量1位のキャベツを使用しました。 味付けは、和風ドレッシング。</p>

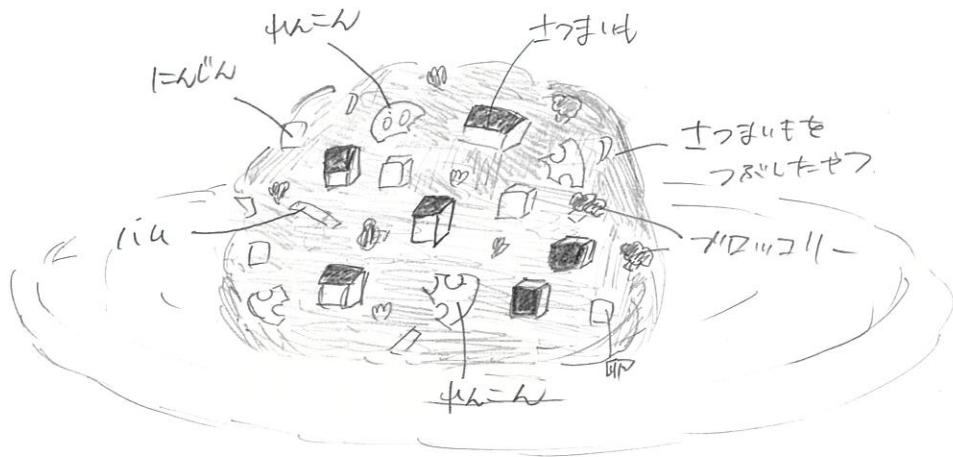
タイトル

西東京風 ジャマジャマ スウィートポテトサラダ

使用食材

・ 土つまいも ・ かんこん ・ こんじん ・ ブロッコリー ・ ハウ ・ 卵

イラスト



コメント

- ※味付けなども書いてね!
- ・ ポテトサラダの土つまいもバージョン。
- ・ かんこんが入っていることにより食感がジャマジャマとしている。
- ・ 具だくさん
- ・ 1つ1つの食材が小さくサイコロの5割に切られてあって食べやすい。

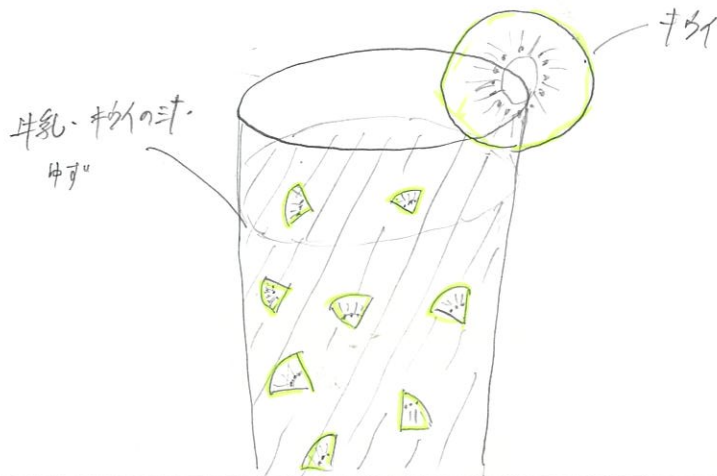
タイトル

ゆず香る濃厚キウイジュース

使用食材

ゆず、キウイ、牛乳

イラスト

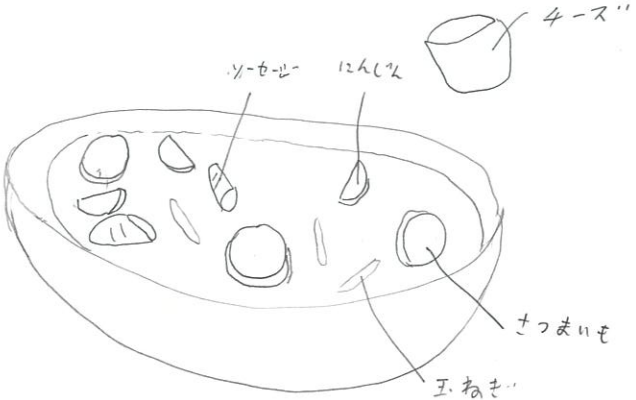


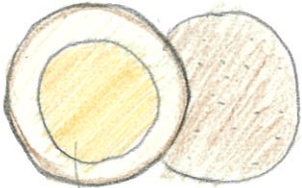
コメント

※味付けなども書いてね!

タイトル	かぼ"ちゃにんじんタルト
使用食材	かぼ"ちゃ・にんじん
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! かぼ"ちゃをねったものに、みじんき"りにしたにんじんを入れる。 これをタルト生"地で流し入れて、焼く。

タイトル	スイートポテト
使用食材	さつまいも(皮をむいて) 牛乳 バター 砂糖 照り出し用の溶き卵
イラスト	<p>しほり金でしほって成型</p> <p>手で成型して焼く</p> <p>ボウル</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>砂糖は、さつまいもに甘みがあるので、<u>素材の味を生かしてもらいたいです!</u> さつまいもが旬ということなので、さつまいもを使ったレシピを考えました! 🎉</p>

タイトル	さつまいものシチュー
使用食材	さつまいも、にんじん、玉ねぎ、ハーブがソール、チーズ、かぼちゃを入れてもいいかもね。
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ さつまいもの皮はそのままでもいいかもね。 安定の味

タイトル	こぼれかぼちゃドーナツ
使用食材	かぼちゃ・砂糖・牛乳・ホットケーキミックス・木綿豆腐・グラニュー糖
イラスト	 <p>かぼちゃあん</p>
コメント	※味付けなども書いてね！ かぼちゃの甘味を引きだした方がいいので「グラニュー糖」はなくてもいいかも... 一口サイズのドーナツなので「食べやすい！」

タイトル

ごろごろ野菜の蒸しパン

使用食材

かぼちや、さつまいも、にんじん

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

かぼちやとさつまいもとにんじんをブロックにカットしたものを振り込んだ蒸しパン。
すべて振り込むのが厳しければ、どれか1つはペーストにして生地に入れても良いと思います。

タイトル	ゆず香る 和風 ロールキャベツ
使用食材	キャベツ、ニンジン、豚ひき肉、ゆず(スープ)
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>スープにゆずを入れて、ゆずの、いい香りをロールキャベツにしみこませていつものロールキャベツがより(さらに)美味しくなると思います。</p>

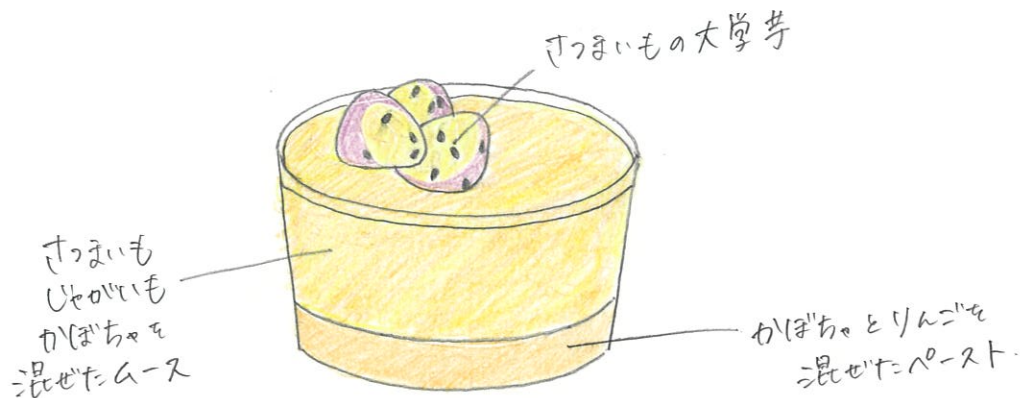
タイトル

お芋パフェ

使用食材

さつまいも、じゃがいも、かぼちゃ、りんご

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

元々甘いさつまいも、かぼちゃ、りんごを多く使用しているのので、砂糖(2粒分)にし、素材の甘さを活かす。
また、色合いを良くするために、さつまいもの皮の紫色を活かす。

タイトル

見ためはかぼちゃ! 秋冬野菜のパンシチュー

使用食材


かぼちゃ、さつまいも、ほうれんそう、たんぱん、とりにく


イラスト




コメント

※味付けなども書いてね!
かぼちゃベースのクリームで秋のささ! パンも緑なので見た目から楽しめます!
器がパンなので、最後までおいしくたべることができます。


タイトル	さつまいもロールケーキ
使用食材	さつまいもクリーム, スポンジ
イラスト	 <p>さつまいも クリーム</p>
コメント	※味付けなども書いてね! さつまいもの香りも味わえるクリームとスポンジをあわせた おいしいロールケーキ。 さつまいものクリームの色がポイント!!


タイトル	野菜たっぷり 爽やか重ね蒸し
使用食材	はくさい、にんじん、豚肉、ゆず
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 味は、出汁と柚で濃すぎず、野菜の味を最大限に生かす 寒い冬で、じあたたまり、野菜のかさも減るので、 西東京市の野菜をたくさん食べるこゝが嬉しい！

タイトル	西東京 マカロニグラタン
使用食材	ブロッコリー・チーズ・じゃがいも・にんじん ・鶏もも肉・マカロニ → (このサイズのやつ用)
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ・チーズはできれば濃いめでオーブンでこんがり焼いて、外はカリカリで中はトロトロのグラタンが欲しい。

タイトル	カボチャとベーコンの煮物
使用食材	カボチャ、ベーコン(スライス)、ブロッコリー
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 野菜を丸くしてんつかう。 味付けはしょうゆ。

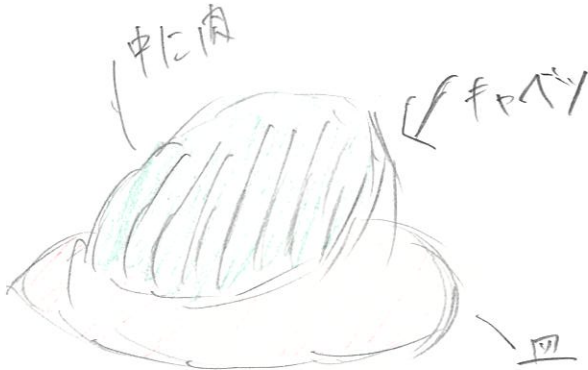
タイトル	ジャガイモスープ ⁰
使用食材	にんじん、さつまいも、えのき、ほくさい、だいこん
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>主役のジャガイモとじゃがいもを大きくきる。</p> <p>ほくさいをおおめにいれる。</p> <p>スープは少しこり感がある。</p>


タイトル	シタスとキウイのザッパリアえ
使用食材	シタス、キウイ、その他、香りづけ(レモン)
イラスト	 <p>シタス</p> <p>キウイ</p>
コメント	※味付けなども書いてね! キウイのほどよい酸味と、シタスの甘味を引きたため、レモンを上にかける。


タイトル	西東京野菜のロールハクサイ
使用食材	にんじん、大根、白菜、ひき肉、玉ねぎ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ エンソメスープとかつおだしで煮込ませ トマトケチャップで味付け あんち 人参と大根とひき肉と玉ねぎ


タイトル	ニッソー野菜の カラフルスイートポテト♪
使用食材	さつまいも、人参、ブロッコリー、パプリカ(赤)、たまご (砂糖・塩 バター・牛乳)
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 子供でも食べやすいように小さく切った野菜をスイートポテトに入れ 野菜嫌いで食べられないようにした。普通のスイートポテトよりカラフルで 子供が喜ぶはず! 大人も野菜入りだから罪悪感なく食べられる♪ 形を変えてアレンジもできる!!

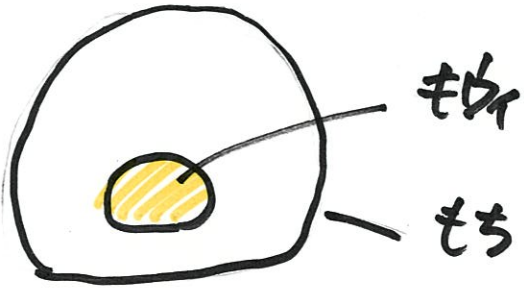
タイトル	めく"みち"の 4も-ハン
使用食材	ニメ、ニンニク、ニンニク、たまねぎ、たまねぎ、ヨー、ヨー"ツ"
イラスト	<p>この中に色々入ってる</p> <p>ニンニク、たまねぎ、ヨーなど</p>
コメント	※味付けなども書いてね! 西菓子の野菜を色々つかう。 1717の材料の組み合わせがよくなるように大きく切った。

タイトル	ロールキャベツ
使用食材	キャベツ、肉、
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! キャベツがおいしなのでロールキャベツを作りました


タイトル	西東京マカロニグラタン
使用食材	かぼちゃ、さつまいも、ほうれん草、マカロニ、チーズ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 緑黄色野菜を入れたホワイトソースのマカロニグラタンです。


タイトル	野菜たっぷりシチューライス
使用食材	じゃがいも、にんじん、ほたて、きのこ、鶏肉、ブロッコリー
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 野菜をたっぷり入れる。 野菜を煮しめりょうに、ご飯よりルーの量を少し増やせる。色彩が豊かなシチューライス。

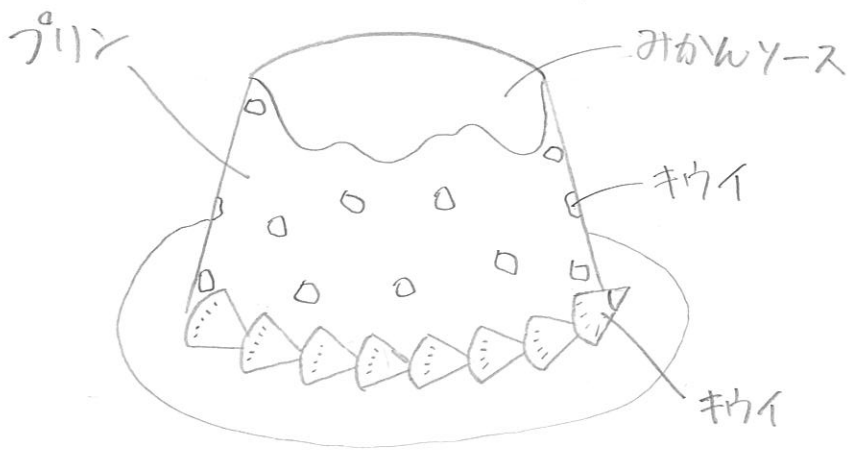
タイトル	野菜たっぷりカレーライス
使用食材	揚げがいのちんねん、人参、ジャガイモ、コーン、玉ねぎ、豚肉
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>みんな大好きなカレー。野菜もたくさん入っているのでもっと野菜たっぷり、苦手な野菜も、楽しくたべれる。</p>


タイトル	ミニキウイ大福
使用食材	キウイ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! でかいとハゲた話もかきだから少しいさめの 大福です

タイトル	旬 フルーツ (39) フルーツ - 1/1 (1) フェ
使用食材	キウイフルーツ・いちご・みかん・りんご
イラスト	<div data-bbox="279 312 502 413" style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;"> 断面図 </div>
コメント	※味付けなども書いてね! *みかんは、フワフワに残るくらいの下まきに、いちごをキウイを生クリームを挟んで交互に積み重ねて断面がきれいに!! 絶対おいしい!!


タイトル	ゆずのさっぱり炭酸ゼリー
使用食材	ゆず、炭酸水、粉寒天、水
イラスト	 <p>ゆずの皮</p> <p>炭酸</p>
コメント	※味付けなども書いてね！ 食べると、ゆずの爽やかさと、炭酸水のシュワッという爽快感が口末わえる。ゆずは皮の部分をゼリーに混ぜる。

タイトル	西東京, 中華風サラダ
使用食材	キャベツ, 人参, 大根, ツナ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>中華風 (鶏ガラスープ, 砂糖, マスタード, 酢, コシ油) で野菜が苦手な人でもやめよう! (= 好きな野菜をサラダにしたい) と思います。またツナを入れることでアクセントがよくなると思います。</p>

タイトル	フルーツの喜び
使用食材	キウイ、みかん
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! キウイをより感じられるよう、プリンといっしょに固めたり周りにそえたりした。また、カラメルソースのかわりにもかんを使ったソースをかけた。


タイトル	新鮮やみつき栄養満点サラダ
使用食材	キハバツ、たんぱん、はくさい、かぼちか、きゅうり、レタス、塩、ゴシヨウ コメ油、みそ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>冬この時期にとろ野菜をたくさん使いました。昔手なたハクサイのあったも 気に入るようなサラダ作り！たまたま作るような簡単なものなので是非 家でも作ってほしい。 調理法) (野菜を切る) → (塩、ゴシヨウ、油、みそを加える) → (混ぜる)</p>

タイトル	ほっころ甘い さつまいもの味噌汁
使用食材	さつまいも 玉ねぎ 青ねぎ キャベツ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>お母さんがよく作ってくれた私の大好きな甘い味噌汁です。</p> <p>玉ねぎを入れたことで、よりおいしくなります。(さつまいもとよく合います)</p> <p>出汁は、かつお出汁がおすすめです。さつまいもに、スッと箸が通ります。煮込んでください。(やめると)</p>

タイトル	ピザ風トースト ^{☆☆}
使用食材	食パン、ケチャップ、火腿、玉ねぎ、ピーマン、チーズ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 焼き色がつくように!

タイトル	甘いお味噌汁
使用食材	さつまいも、大根、にんじん、長芋
イラスト	<div data-bbox="478 352 1149 793"> </div> <p data-bbox="1117 756 1452 831">普通のお味噌汁</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>私はさつまいもが入ったお味噌汁がとっても好きなので、さつまいもを入れようと思いました。また、さつまいもは甘いのでお口直しにも合う大根やにんじん、長芋を取り入れました。</p>


タイトル	ゆめみちゃんシチュー。
使用食材	はくさい にんじん さつまいも ブロッコリー ジャガイモ、鶏肉
イラスト	<p> ジャガイモ さつまいも ブロッコリー にんじん 鶏肉 はくさい </p>
コメント	※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。 ・しつ々の味がよくわかるように、大きく切る。 ・栄養がとれるように、たくさん野菜を入れる。


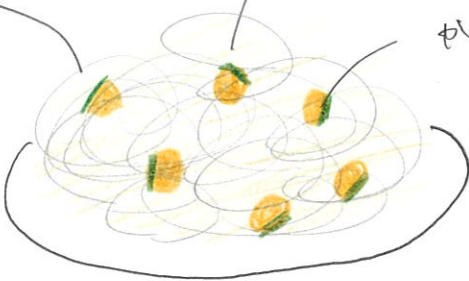
タイトル	旬ホタテ粥!!
使用食材	さつまいも かぼちゃ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 濃厚で、クリーミーだよ!!


<p>タイトル</p>	<p>めぐみちゃんチャーハン</p>
<p>使用食材</p>	<p>カツマイ、鳥肉、にんじん、たまご、たまねぎ、キャベツ、塩、こしょう</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! 色々な野菜をかついでいるためとても栄養満点なめぐみちゃんチャーハンになります。たまごはオムレツみたいなのからせりかんにしてあげたらかんせいです。</p>

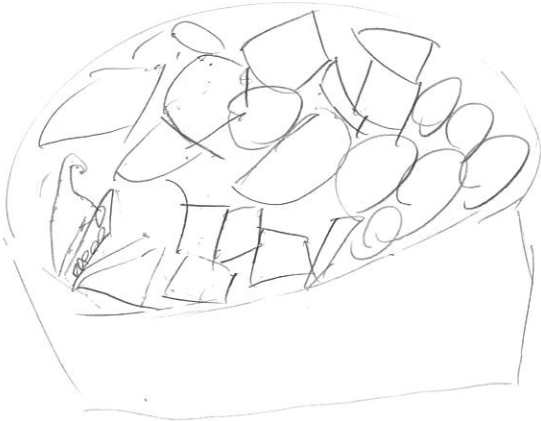
タイトル	めぐみのラーメン
使用食材	じゃがいも、さつまいも、麺、のり
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ・おろし味

タイトル	さつまいも パン
使用食材	さつまいも ニョモ クリーム
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>甘いさつまいもをふわふわのパンです。 お腹がすいたときにあげる感覚で食べるのがポイントです。 間にさつまいもを切ったやつを入れることで食覚に手が楽しめます。</p>


タイトル	トマトキュウイ汁スーパ
使用食材	トマト・キュウイ・かぼちか・だいこん・にんじん
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! トマトと旬のキュウイを混ぜて、その汁でいろいろな野菜を煮こむ。

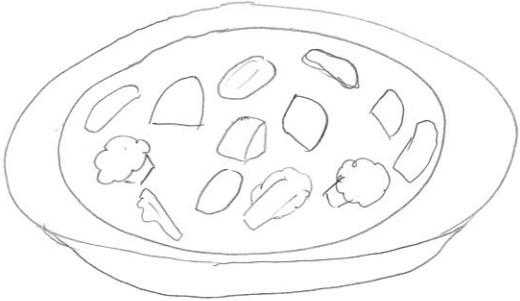
タイトル	かぼちゃスパゲッティー
使用食材	かぼちゃ 
イラスト	 <p>おしそくに盛り付け</p> <p>↑</p> <p>重要!!</p> <p>目玉のために</p> <p>パンプキンスープ、ほいのゆめ</p> <p>かぼちゃ天ぷらの1/3倍のかぼちゃ</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね! ※人数と手がえたいのでね ♪ 我がから上出来☆</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ パンプキンスープ みたいたよおいしい味 ・ 天ぷらで出てくるかぼちゃの1/3の大きさのかぼちゃも in!


タイトル	西東京市風ロールキャベツ
使用食材	キャベツ、合挽き肉、玉ねぎ、
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! おとジョウをかけて、西東京市が多摩地域で作付面積、収穫量ともに1位を誇るキャベツを主体にしてつくりました。

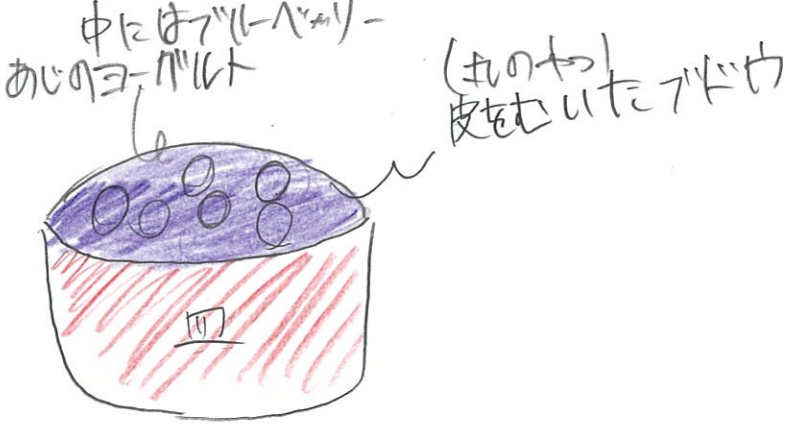
タイトル	さつまいも 筑前煮
使用食材	鶏肉 ^{こやみちう.} さつまいも・にんじろ・ごぼうしほけ・しんじろ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 甘いさつまいもに、しょうゆの味がからみあうにつくる。

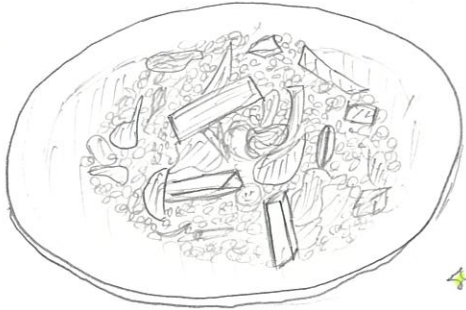
タイトル	西東京野菜ツカウ
使用食材	作がいか、にんにく、鶏肉、ブロッコリー、玉ねぎ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 西東京市の野菜をたくさんつかう。 材料の味がよくできるように、味付けなどを心がける

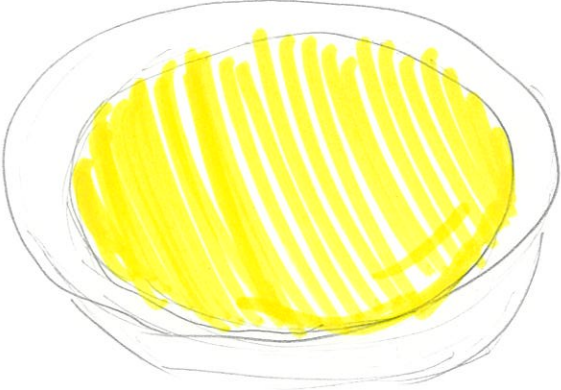
タイトル	冬の激うまミックスジュース
使用食材	さつまいも、カボチャ、キウイフルーツ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 旬の食材でおいしい。 さつまいもとカボチャの甘みとキウイフルーツの爽やかな 風味が合まって、さっぱりとしたおいしいジュースです。

タイトル	具 たくさん フォームシフター
使用食材	(にんじん、はくさい、ほうりん草、ブロッコリー、カブ、玉ねぎ、さつまいも)
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! いろいろな種類の野菜をゆでてみました。 冬に食べたくなる優しい味付けがいいと思います。

タイトル	さっぱりおきり) シャキシャキ 冷やしうどん
使用食材	玉ねぎ、キャウリ、みょうが、シソ、セロリ
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 ・食料の食感、がしっかり分かるように大きく切る ・暑い夏にピッタリ

タイトル	フル-ベリー と フドゥ の ヨーグルト
使用食材	西京中 取れる フル-ベリー と フドゥ, ヨーグルト
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! とてもおいしい フル-ベリー-ヨーグルトとにフドゥを 添えて食べるととてもおいしい!


タイトル	美味しいリゾット
使用食材	米、ほうれん草、にんじん、かぶ、キャベツ、玉ねぎ、セロリ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 野菜を多く入れ西東京をアピール 大きめにカットし食感を


タイトル	人参ポタージュ
使用食材	玉ねぎ、人参、牛乳、コンソメ、バター、塩こしょう、生クリーム
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 人参の味がたっぷりあるスープ 人参・玉ねぎをたくさん使ったから健康！

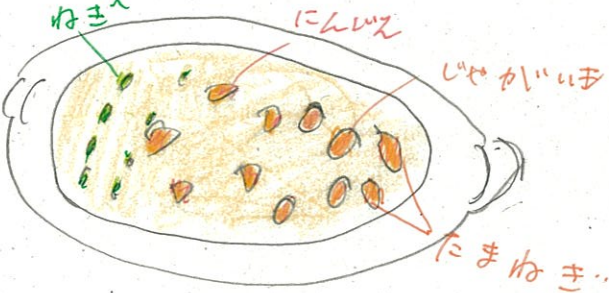
タイトル	野菜たっぷり豚汁
使用食材	にんじん、だいこん、豚肉、ごぼう、ねぎ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 西東京市の野菜をたくさんつがう。 味がこすぎないようにする。

タイトル	キウイと 梨の シアチース・ケーキ
使用食材	キウイ、梨、シアチース
イラスト	<p>下はクッキーのタルト にキウイ入りのチーズ</p>
コメント	※味付けなども書いてね! 甘さと酸味のバランスがちょうどいいになる くらい


タイトル	野菜たっぷりトマトスープ
使用食材	人参、じゃがいも、玉ねぎ、しめじ、茄子、トマト
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 西京市の野菜をたくさん使う。


タイトル	具だくさん!! ぬくみちゃんの シチュー
使用食材	フロコリー、しんがいの、こんにゃく、たまねぎ、肉 シチュー
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 具の太や太工夫しました。具を大抵 好きで、おべさるから です。シチュー 好きで、具がさびも、おやく、消化しやすくなる います。味付けは、ゆにらのたれをうすめて!!

タイトル	かぼちゃスープ
使用食材	かぼちゃ、インゲン豆、パセリ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! インゲン豆が食感にアクセント! かぼちゃが栄養ギフト!

タイトル	野菜たっぷりポトフ
使用食材	にんじん、じゃがいも、たまねぎ、ねぎ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 西東京市の野菜がおいしい


タイトル	パンプキンスコーン
使用食材	・ホットケーキミックス ・無塩バター ・シオモシパウダー ・かぼちゃ アイシング 砂糖 ・かぼちゃ 氷 トッピング ・かぼちゃの種
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ・外はサクサク 中はしっとり 甘くておいしいスコーン ・野菜の苦手な子もスイーツなので苦手意識を持たずに食べれる ・見た目もかわいい♡自分でデコっても Good ・ハロウィンにもオススメ! 西東京市産かぼちゃ使用


タイトル	秋の魚と秋の味覚の炊きこみご飯
使用食材	サンマ、にんじん、まいたけ、ごぼう、三つ葉、生姜、いんげん
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ しかりベースの味付け。 食材の味を楽しめため少し薄味に。

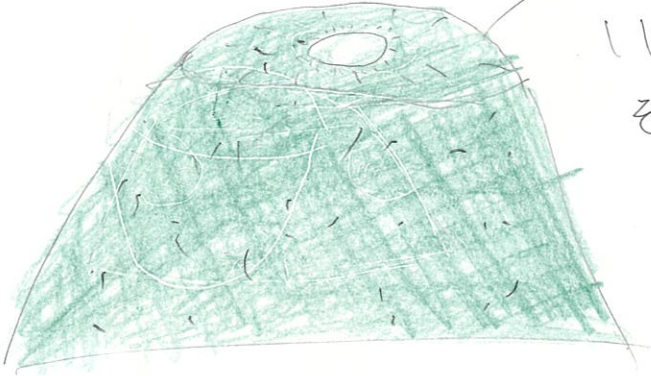
タイトル	冬野菜のシチュー
使用食材	人参、ブロッコリー、かぶ、白菜、しめじ、さつまいも
イラスト	 <p>さつまいも</p> <p>かぶ</p> <p>ブロッコリー</p> <p>人参</p> <p>白菜</p> <p>しめじ</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>・野菜が苦手な人でも食べれる!</p> <p>・旬の野菜をたくさん使う!</p> <p>・色とりも豊かで最高!</p>

タイトル	季節感 いる西東京 シェイク
使用食材	梨, キウイ, マシュマロ, 牛乳 or 豆乳
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>〜レシピ〜 牛乳と 梨やキウイをミキサーにかけたものを まぜるとおいしい♡</p> <p>マシュマロと牛乳を入れて、とかす。固まったら牛乳を足して とけたらマグカップやタッパーに入れて スプーンなどでほぐして 冷凍庫で固める。 シェイクのようにして食べる!</p> <p>つめたすぎず、 おいしい♡</p>

タイトル	かぼちゃとさつまいもブリュレ
使用食材	かぼちゃ、さつまいも、牛乳、生クリーム、卵、砂糖、クラムシロップ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ さつまいもと かぼちゃの甘みがおいしい。 かわらけい食感がクセになりすぎ。最後 仕上げで表面をパリパリに焼 のかいて頂いて

タイトル	スイートポテトタルト
使用食材	タルト、さつまいも
イラスト	 <p>A hand-drawn illustration of a round tart. The tart has a golden-brown, fluted crust and a bright yellow filling. Two labels with lines pointing to the tart are present: 'スイートポテト' (Sweet Potato) points to the filling, and 'タルト' (Tart) points to the crust.</p>
コメント	※味付けなども書いてね! タルトの中にスイートポテトかき! さつまいもの風味が秋らしさを香りだたせてくれます!

タイトル	めぐみちゃんぽん
使用食材	キャベツ、にんじん、えび、コーン、きくらげ、肉
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 旬の野菜であるキャベツやにんじんを使いました。 めぐみちゃんの「ちゃん」とちゃんぽんの「ちゃん」をかけました。

タイトル	キウイフルーツのデザートケーキ
使用食材	キウイフルーツ
イラスト	 <p>キウイ色には使おう! その材料はいいね!</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>キウイは、そのままが一番美味しいので、キウイそのものの味と 楽しんで下さい。</p>


タイトル	かぼちやと牛乳のポタージュ
使用食材	かぼちや、牛乳、パセリ、
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ かぼちやと牛乳をたっぷりかけたポタージュ！


タイトル	野菜の揚げ揚げサラダ
使用食材	さつまいも、かぼちゃ、大豆、キャベツ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 使用食材を揚げた状態でサラダとして和える。 (天ぷらのおな) 塩味強めの味。


タイトル	西東京フルーツの恵パフェ
使用食材	キウイ・ミカン・生クリーム・プリン・イチゴ・バナナ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>秋や冬が旬のキウイ、イチゴ、ミカンを使い、昔々流行ったパフェを復活させ、この世代の人にも食べやすく、そして大人から子供まで人気の味付けにした。そしてフルーツの素材を壊さずにもらいながら、フルーツはシロップで飾り付けをやってほしいです。</p>


タイトル	野菜たっぷり汁煮
使用食材	にんじん じゃがいも・ブロッコリー・鶏肉
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 見た目の色が"多くて良"!! 野菜が多いから健康に良"を思"。


タイトル	ほかほかロールキャベツ
使用食材	キャベツ、豚ひき肉、にんじん、五穀ぎ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>コンソメ味でとても食べやすいようになっています! 野菜が苦手な人でも食べられるように、キャベツの 甘みが活かされています!!</p>

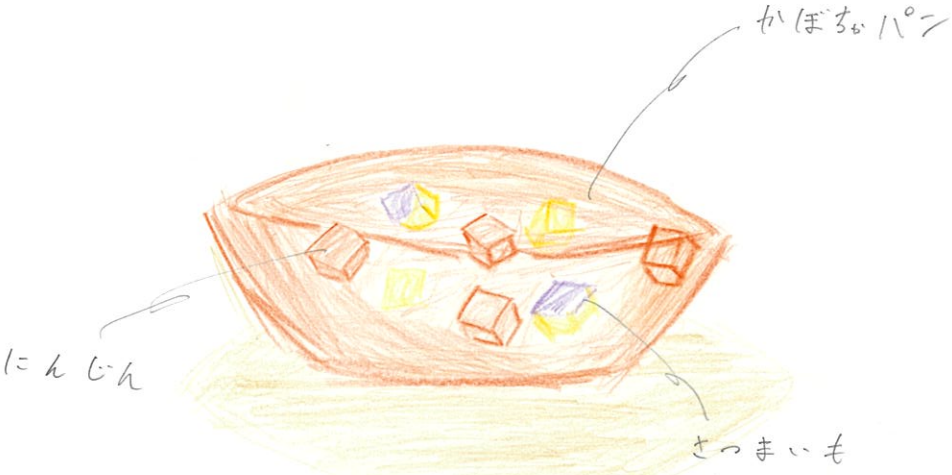
タイトル	サツマイモ ^甘 蒸しパン
使用食材	さつまいも・牛乳・卵・ホットケーキミックス
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! さつまいもの甘さと合って美味しい! 甘めが良ければシロップとかも!


タイトル	西東京野菜のコロッケ ロールキャベツ
使用食材	キャベツ サラダ油 醤油 溶き卵 玉ねぎ (お肉) 砂糖 パン粉 かぼちゃ ケチャップ 小麦粉
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ほじよく甘く 卵はほそほそにならないギリギリの量で 肉を入れる方は値段と相談

タイトル	さつまいもの 芋もち
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! 味は 塩とこしょう、少しゴマをふる。 おろし芋とくしお、さくらの大もち。


タイトル	秋のフーフカレー
使用食材	じゃがいも、にんじん、トマト、たまご、パプリカ、オリーブオイル、りんご
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! フーフカレーは、お野菜の味がよく出るので、お野菜をたくさん入れてください!

タイトル	めぐみちゃんほくほくグラタン
使用食材	玉ねぎ、さつまいも、かぼちゃ、鶏肉 ソーセージ、ブロッコリー
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ チーズがかかっている場合はもっとおいしい。 玉ねぎはくし切り、ソーセージと鶏肉、ブロッコリーは食べやすく小さめに切る。

タイトル	あまあま パンプキンパン
使用食材	かぼちゃ、にんじん、パン、さつまいも
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 野菜もあまいのでおいしく食べてほしいです。

タイトル	めじろやかで美味しい。
使用食材	りん。
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 他に生の果物を待ってもよい。 セリニは少なめで菜かめのセリニにする。

タイトル	
使用食材	さつまいも、にんじん、ブロッコリー、ほうれんそう とりこ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 秋冬にピッタリの野菜を使って、あったかいメニューにしました。

タイトル	柚子のマドレーヌ
使用食材	生クリーム、柚子の皮(すりおろし)、粉糖、柚子の果汁、 バター、卵、グラニュー糖、薄力粉、ペンキ用ワイドナイフ
イラスト	 <p data-bbox="957 441 1276 491">→ ユズのコーティング</p>
コメント	※味付けなども書いてね! マドレーヌ自体は普通の味付けで、柚子のコーティングが されている

タイトル

めくみちお人ハンバーグ お手々もええ

使用食材

ひき肉・キャベツ・トマト・アヒコリー・たまご・ソーセージ
卵


イラスト



※味付けなども書いてね!

コメント

美味しく食べてね ひまぎみちお 14

タイトル	やさしいたっぷりシチュー
使用食材	にんじん、さつまいも、かぼちゃ、たまねぎ、そのこ、とりにく、
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ やさしいたっぷりっかわれていきます。