
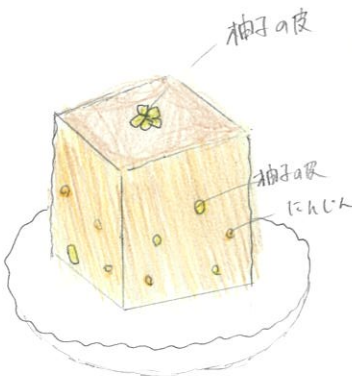
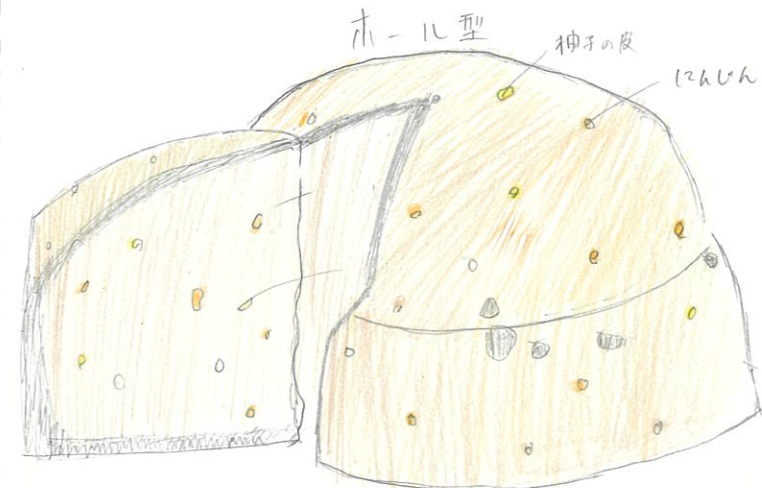






タイトル	スイートポテト
使用食材	薩摩芋
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! とても甘いスイートポテトにしてほしいです。 1つ1つが甘味のあるお菓子に仕上がります。

<b>タイトル</b>	みんなモグモグ 柚子 キャロットケーキ
<b>使用食材</b>	にんじん, 柚子の皮, 卵, 砂糖, 薄力粉, サラダ油, <sup>ベーキングパウダー</sup> 塩, 柚子の果汁.
<b>イラスト</b>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>キューブ型</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>ホール型</p>  </div> </div>
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>乳製品を使用せず、栄養価も高いので、小さい子から、大人の方々まで食べることが出来ます!</p> <p>味は、少し柚子の味がする程度なので、苦手な方でも食べることが出来ます。</p>

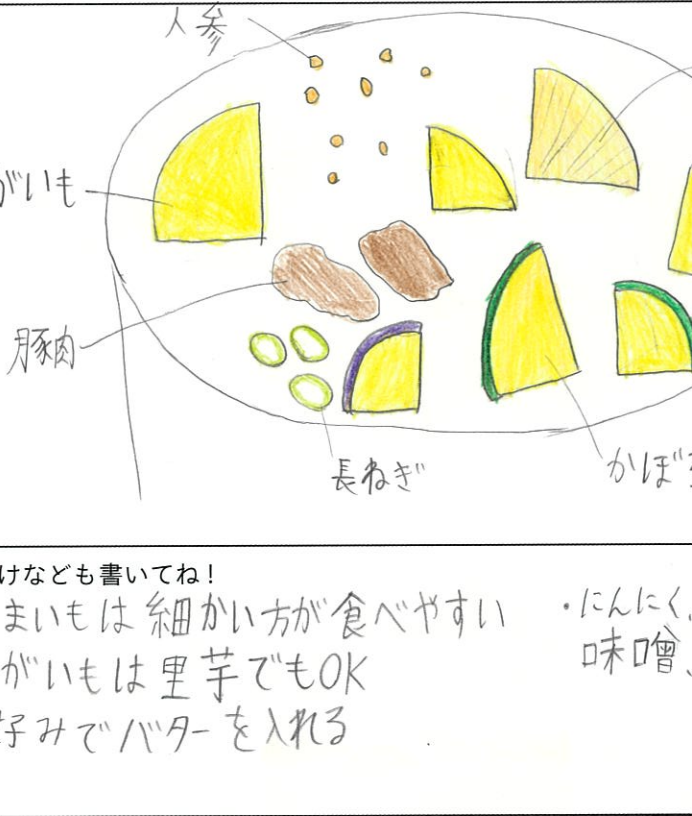
タイトル	カボチャのしっとりカップケーキ
使用食材	カボチャ
イラスト	<p>生地 はしっとり!!</p>  <p>カボチャの片割 (皮がついていても)</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>カボチャの食感も残したいので、カボチャをスムージー状にして混ぜない カボチャそのものが十分に甘いので、砂糖は入らない。</p>

タイトル	西東京フルーツサラダ
使用食材	りんご, キウイ, みかん, 白菜, レタス, にんじん(ドレッシング用)
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 秋～冬が旬の野菜・果物を使ったサラダ。 不足しがちなビタミンなども摂取できる。 にんじんドレッシングでさっぱりとした味わい。


タイトル	食感重視(ジューシー)おみそ汁
使用食材	大根、かぼち、にんじん
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 、食感がいいように具材はちょっと大きめに 、具材の味を引き出すためにおみそは薄くてもいいかも...


タイトル	1日分の野菜スープカレー
使用食材	にんじん、じゃがいも、たまねぎ、ほうれん草、トマト 鶏肉、さつまいも、ヒーマン
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 西東京市でとれる新鮮な野菜を使って生徒の健康面に焦点をあてて考えました。少しスパイスのきいた味付け。

<b>タイトル</b>	キウイセリーとレアースケーキの奇跡の組み合わせ。
<b>使用食材</b>	キウイフルーツ・ゼラチン・水・グラニュー糖・塩無バター リアース・ヨーグルト・生クリーム 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>キウイセリー キウイセリー レアース ビスケット</p> <p>という構成になっています。 レアースとヨーグルトとキウイの組み合わせは 昔からよくある組み合わせだと思います。</p> <p>キウイフルーツとゼラチンで固まるので加熱してはいけません。</p> <p>ぜひ食べてみてください。</p>


<b>タイトル</b>	ホクホク月豚汁
<b>使用食材</b>	さつまいも、かぼちゃ、じゃがいも、人参、大根、長ねぎ、豚肉
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・さつまいもは細かい方が食べやすい</li> <li>・じゃがいもは里芋でもOK</li> <li>・お好みでバターを入れる</li> </ul> <p>・にんにく、顆粒だし、醤油、ごま油、味噌、水などを使い、味付けをやる</p>




タイトル	さつまいもマッシュサラダ
使用食材	さつまいも, 玉ねぎ, ツナ, マヨネーズ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! つぶしたさつまいもを主に使い、味付けは醤油、こしょうで味付ける。


タイトル	冬野菜の豚汁
使用食材	白菜、人参、豚小間切肉、もやし、味噌、おろし
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>白菜と人参はカリウムを多く含むため、これからの夏に向けて暑バテを予防するためにこまめに食べます。</p>

<b>タイトル</b>	西東京あったか水炊き
<b>使用食材</b>	はくせい、人参、だいこん、大根、いたも、豆腐、 鳥手羽、ねぎ、ゆず、しいたけ
<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>冬なので、暖かい水炊きにしました。西東京野菜をたくさん美味しく食べられます。味付けは塩味、ゆずがあることでさっぱり。</p>

<b>タイトル</b>	小松菜とさつまいもの蒸しパン
<b>使用食材</b>	小松菜、さつまいも、卵、牛乳、薄力粉、ベーキングパウダー
<b>イラスト</b>	 <p data-bbox="989 491 1284 573">小松菜もミキサーに かけ、生地に混ぜる</p> <p data-bbox="406 686 526 724">さつまいも</p>
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! ・さつまいもは蒸した後に切る ・さつまいもは少し大きめに切る ・小松菜が鮮やかなので、カリウム、カルシウムが摂れる蒸しパン

タイトル	めぐみちゃんポタージュ トウモロコシ
使用食材	かぼちゃ、にんじん、バター、牛乳、パセリ
イラスト	 <p data-bbox="303 434 518 522">かぼちゃ・にんじん バター、牛乳</p> <p data-bbox="1173 415 1276 459">パセリ</p>
コメント	※味付けなども書いてね！ 甘い味にして誰でもおいしく食べられるようにする。 パセリを入れることにより見た目を良くする。 濃厚なポタージュにしよう。


タイトル	西東京野菜 コンソメスープ
使用食材	キャベツ、にんじん、水、コンソメ、オリーブオイル、塩コショウ
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つかい、 キャベツとにんじんの甘みがよくわかるスープ


タイトル	旬のかぶの えぼろ煮。西東京Special
使用食材	かぶ、豚肉、酒、石臼糖、しょうゆ、かたくり米粉
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ・旬のかぶはてんぷらもあらかた、皮をむかずに食べることもできます ・酒、石臼糖、しょうゆで煮たかぶはてんぷらも味がしみて白米はくあいです

タイトル	キャベツが多い野菜サラダ
使用食材	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、コーン
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 野菜をゆでて食べやすいように切る キャベツが西東京で有名だから多くつかう



<b>タイトル</b>	野菜たっぷり汁
<b>使用食材</b>	ブロッコリー、にんじん、ほうとう、かぼちゃ、ほうろく、じゃがいも、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！ 作り方は、鍋にたっぷりの汁の作りか。 汁は、たまご（ニセ卵）（一皿分） 旬の野菜をたっぷり使う。（ほうろくのせ）


タイトル	めぐみちゃんが作りあげた最高級のスイートポテト
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！ あまii、あまiiかちをねちしていい感じだけど、パサパサもあまiiよくない、こんがり焼きめつけてほしい。


<b>タイトル</b>	めぐみちゃん 7歳 塩丸パン
<b>使用食材</b>	にんじん、じゃがいも、かぼちゃ、パン、塩
<b>イラスト</b>	 <p>         目はじゃがいも          口はかぼちゃ          頬はにんじん          鼻は塩          目はさつまいも          他はパン       </p>
<b>コメント</b>	<p>         ※味付けなども書いてね！          にんじん、じゃがいも、かぼちゃは1日乾燥させてパリパリにする          丸パンを用意して、目、口、頬、鼻の部分に具を付ける。          めぐみちゃんの鼻に塩を少し付ける       </p>

<b>タイトル</b>	野菜たっぷりチゲ
<b>使用食材</b>	ちくわ、しいたけ、豆腐、ニラ 大根、にんじん、白菜、かぶ、えのこ、豚肉
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ ・辛いのが苦手な人でも食べられるように、甘辛い味付け ・寒い日(秋や冬)に食べて、心も身体も温まるような鍋。

<b>タイトル</b>	西東京市求山！ぽかぽか野菜スープ
<b>使用食材</b>	大根、にんじん、ほうれんそう、白菜 (鶏がらスープの素、しょうゆ、水、しょうが)
<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>・西東京市の地場産物を求山使った健康に良い野菜スープ。          ・野菜の水分が出て、濃くなりすぎない味。</p>


<b>タイトル</b>	少数精鋭クッキンググループ
<b>使用食材</b>	白菜、ベーコン、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！ 白菜とベーコンとにんじんを煮たスープ。 フリソメみたい味 やわい野菜イイ作子スープ


<b>タイトル</b>	めぐみちゃんゆず野菜サラダ
<b>使用食材</b>	ゆず、大根、キャベツ、ニンジン <small>(ゆずが)</small>
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! 冬野菜の栄養満点のサラダでゆず汁をサラダにかけると甘い野菜にしみ込んだ美味しいかもゆず汁がしやさいように少し大根を。


<b>タイトル</b>	西東京産かぼちゃの濃厚ポタージュ
<b>使用食材</b>	かぼちゃ、玉ねぎ、牛乳、生クリーム、バター、小麦粉
<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>黒粒=しょう・パセリがアクセント。西東京のかぼちゃをミキサーにか          け、皮が残りないようにし、バターと小麦粉を炒め、最後に生ク          リムもかける。オシャレなコク旨かぼちゃのポタージュにハズる人          続出間違いない！</p> <p style="text-align: right;">牛乳と ↓ ミキサーにか</p>




<b>タイトル</b>	めぐりのかぼちゃシチュー
<b>使用食材</b>	かぼちゃ、玉ねぎ、パセリ、じゃがいも、ほうれん草、ブロッコリー
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ かぼちゃシチュー - かぼちゃの皮を剥いてかぼちゃシチューにした。 シチューの味はサラダ油、水、牛乳で作ります。 材料が足りない場合は他の旬の野菜を追加してください。


<p>タイトル</p>	<p>秋のあんかけ焼きそば</p>
<p>使用食材</p>	<p>ニンジン・白菜・ホウレンソウ・豚肉・じゃがいも</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!  あんかけの味付けは基本の作り方で大丈夫です。</p>


<b>タイトル</b>	ほうれんそう入り かほ"ちゃ スープ
<b>使用食材</b>	かほ"ちゃ ・ほうれんそう
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! かほ"ちゃの味。かほ"ちゃ 多め。 一般的にかほ"ちゃスープの作り方で作る。

<b>タイトル</b>	ブタバラとキャベツのロール巻き
<b>使用食材</b>	・ブタバラ ・キャベツ ・ゴマダレ
<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>とてもかんたんで「電子レンジ」でも「焼き」          ぐらいかんたんで「1個たけつ」も「つくり」          出来る「できる」すばい本物!! であらう。</p>

タイトル	西東京めぐミネストローネ
使用食材	にんじん、キャベツ、たまねぎ、トマト、ベーコン
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! トマトの味が失くならないように出来るだけ味つけの量は少なめにする 具材は小さめに切って味を染みこませる

タイトル	かぼちゃと味噌の秋野菜ポタージュ
使用食材	かぼちゃ・牛乳・味噌・パセリ・醤油
イラスト	 <p>かぼちゃ 牛乳 味噌 醤油</p>
コメント	※味付けなども書いてね! 味噌と醤油を使うので、かぼちゃの甘みが引き立ち 子供でも飲みやすく! パンと合わせても、お味噌汁の 代わりに和食と合わせてもオススメ!

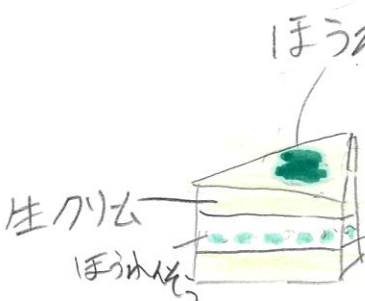
<b>タイトル</b>	ほ <sup>o</sup> かほ <sup>o</sup> か さつまいも 100g-ジュ
<b>使用食材</b>	さつまいも、玉ねぎ、バジル(ツレ)
<b>イラスト</b>	<p style="text-align: right;">バジルをツレかける。</p> 
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- フォンデュを使う。</li> <li>- 牛乳を入れてまるやかに</li> <li>- さつまいもがやわらかくなったら、ミキサーなどでなめらかにする。</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ほうれんそうなど入れてもおいしい</li> <li>・あたたかいドリンクにしたい</li> <li>・甘さがたやわらかた砂糖を入れる。</li> </ul>

タイトル	セタソウメン
使用食材	そうめん・にんじん(星)おろし 星の形はら(ぱい)ある。
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! あじは毎日とかだじかいで日本にならう味つけ に。



タイトル	パセリサラダ
使用食材	かぼちゃ、はくさい、りんご
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ かぼちゃをマヨネーズと具材とマヨネーズであえ子。 粒ゴシユウを仕上げた。

<b>タイトル</b>	フルーツ Sunday !!
<b>使用食材</b>	キウイ、いちご、みかん
<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>たくさんフルーツを使ったせいで、たくなパフェです。冬に旬があるフルーツをふんだんに使いました。絶対美味しいです。採用してくたさい!!</p>

<b>タイトル</b>	ほうれんそうのケーキ〜ほうれんそうのおひたしをえん
<b>使用食材</b>	ほうれんそう、生クリーム、砂糖、卵、小麦粉、ベーキングパウダー、塩、こしょう
<b>イラスト</b>	<p style="text-align: center;">ほうれんそうのおひたし</p> 
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>ほうれんそうのおひたしはしょうゆをたっぷりつけて、かわらかとする。ほうれんそうはほんらいの味をいかせて、生クリームとのあいしょうバツクリはまちがちなし!!!</p>

<b>タイトル</b>	虹色カレー
<b>使用食材</b>	いろいろな色、カレーのルー、にんじん、肉、タピオカ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! 美味しい味で、きれいな色。 見てうれしいような感じ。

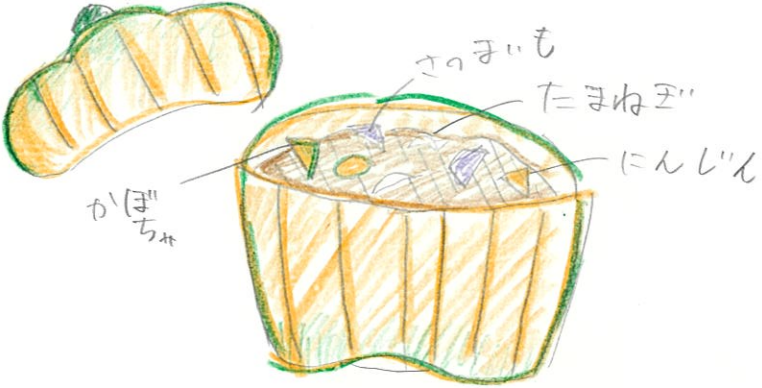


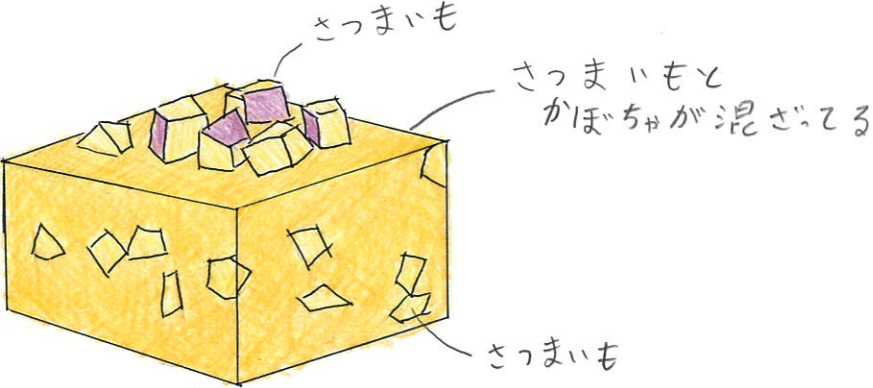
<b>タイトル</b>	西東京の野菜餃子即シユ-ジ-ハンバーガー
<b>使用食材</b>	トマト、にんじん、肉、たまねぎ、まかバツ
<b>イラスト</b>	<p>         シンシ          玉ねぎ          じゃがいも          細かく切る       </p> <p>         中身を切った→こんなかんじ       </p>
<b>コメント</b>	<p>         ※味付けなども書いてね！          野菜が苦手でも簡単に食べられると思う。          トマトはトマトソースにして一緒に食べる。          その子と野菜を沢山入れた。       </p>

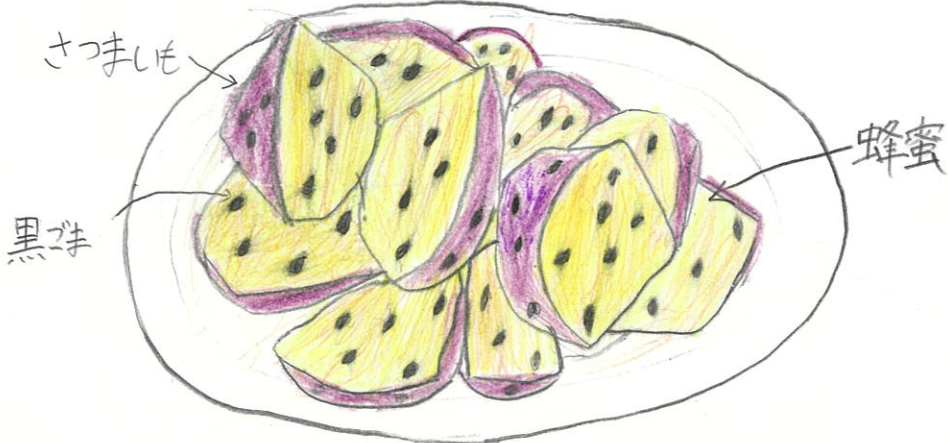
<b>タイトル</b>	やさしいたっぷりチーズグラタン
<b>使用食材</b>	にんじん、ブロッコリ、ジャガイモ、チーズ、玉ねぎ、マカロニ、キャベツ <small>肉</small>
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ やさしいが苦手な子でもチーズやマカロニとっしよに 食べればおいしくなります!! 採用してください!!!

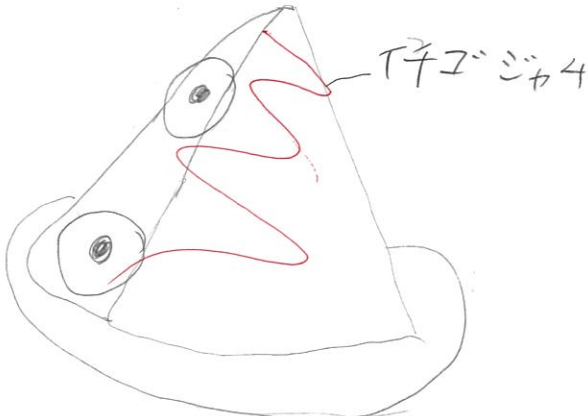
<b>タイトル</b>	かぼ"ちやとまつまいちのフルーツタルト
<b>使用食材</b>	かぼ"ちや、まつまいち、ぶ"ぶ"う、いちご、りんご、キウイ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>おいしいです たくさんたべよう。</p> <p>採用しないこと 泣くよ ??? by 土土ざ"あ、ち</p>




<b>タイトル</b>	かぼちゃのくり抜きカシュー♪
<b>使用食材</b>	かぼちゃ, さつまいも, にんじん, たまねぎ, カシューのルー
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! かぼちゃをお皿にするのでとってもエコです!! あえて、肉も入れずにヘルシーにしました。


<b>タイトル</b>	さつまいもとかぼちゃのようかん
<b>使用食材</b>	さつまいも、かぼちゃ、寒天、砂糖
<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を混ぜて固め、ようかんにする。          中にあらく切ったさつまいもを入れ、上にもトッピングする。</p>

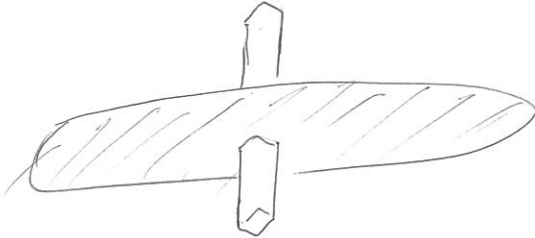
タイトル	西東京ほ、コリ大学芋
使用食材	さつまいも、黒ごま、蜂蜜
イラスト	 <p>The illustration shows a white oval plate containing several slices of sweet potato. Each slice is cut diagonally, revealing a yellow interior with small black seeds (black sesame) and a purple outer skin. Three labels with arrows point to specific parts: 'さつまいも' (sweet potato) points to a slice, '黒ごま' (black sesame) points to a seed on a slice, and '蜂蜜' (honey) points to the surface of a slice.</p>
コメント	※味付けなども書いてね! さつまいもは1口サイズに乱切りにする。 表面がカリッとなるようにし、カリ揚げる。

タイトル	自たまサンドイッチ
使用食材	自たまグミ、イチゴジャム、ハロウィン
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ これは、イチゴジャムを血に見せ、ハロウィン の肉とかに食べられるサンドイッチです。


<b>タイトル</b>	エビ"カルボ"ナーラー
<b>使用食材</b>	エビ", 生クリーム, パサリ, キノコ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! 西東京市の野菜をたくさんつかう。 おいしくつくる。 エビをあんまりつかわない。

タイトル	西東京市の ブルベリー タルト
使用食材	ブルベリー (西東京産)
イラスト	 <p>ブルベリー</p> <p>タルト</p>
コメント	※味付けなども書いてね! ブルベリー 味が、あまくておいしい! 目にやさしい! 視力回復!!


タイトル	④ ねこ"とキャバツまやろいしじゅー
使用食材	キャバツ、砂糖
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 西東京のフカウ スゥーギーにまよ

タイトル	りんごのりんご、おしよーせーぞ
使用食材	よーせーぞ りんご
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ↓ しお 5cc



<b>タイトル</b>	シュワ- ヲ-セ-シ- フロック
<b>使用食材</b>	シュワ- 、 ヲ-セ-シ-
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! ヲ-セ-シ- がおいしい、みんな大好き


<p>タイトル</p>	<p>2-日の大先生カレ by 林</p>
<p>使用食材</p>	<p>小麦、にんじん、じゃがいも、たまご、カレー</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!          小麦、EのA、          にんじん、じゃがいも、たまご、          ハートと星マーク</p>

<p>タイトル</p>	<p>西キンのラーメン</p>
<p>使用食材</p>	<p>メンマ、めん(ふとめん)、モヤシ、ネギ = 「西キン」        そぼろ にんじん きくらげ など</p>
<p>イラスト</p>	 <p>西キンのラーメン が出来ました</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!        西京市で生産を応援        パクリではおぼろ</p>

<b>タイトル</b>	内周率スープ
<b>使用食材</b>	にんじん、ブロッコリー、じゃがいも、玉ねぎ、ソテーシ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ ABCスープのような、内周率スープにした。3、π、1、4の形をしたにんじん、ブロッコリー、じゃがいも、玉ねぎは普通に切る。

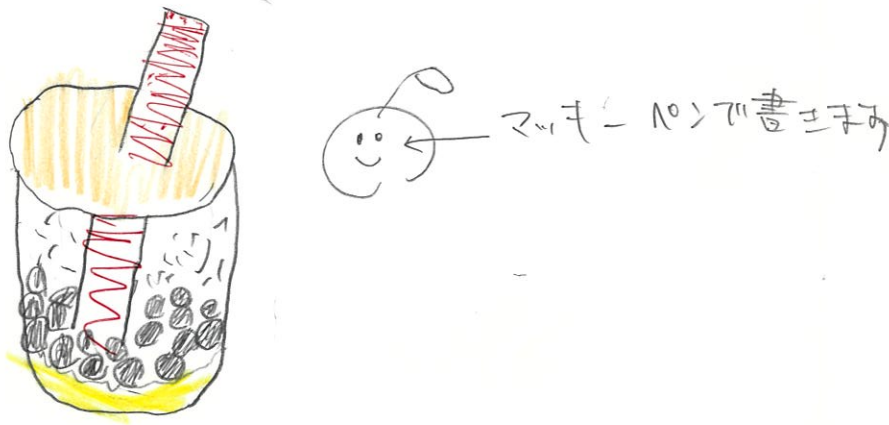
タイトル	西東京野菜のカレー
使用食材	にんじん、ごまつな、キャベツ、ブロッコリー、豚肉
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! みんな好きそうなカレー。 地元野菜でぐぐぐ育つ。

タイトル	2種類アイス
使用食材	トッピング
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! オレンジ味とレモン味を分ける

<b>タイトル</b>	つけみそ
<b>使用食材</b>	とうもろこし、人参、きんぴら、めん、みそ、だし、 かつお、しょうゆ、にんじん
<b>イラスト</b>	 <p>The illustration shows a bowl of miso soup with a lid. The lid is decorated with red diagonal lines. Inside the bowl, there are sketches of corn cobs and other ingredients. To the right of the bowl is a separate sketch of a tempura piece, possibly a vegetable or shrimp, with a textured surface.</p>
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! おいしいわ。


<p>タイトル</p>	<p>めぐみ 王ドキ (サラダ)</p>
<p>使用食材</p>	<p>キャベツ・かぼちゃ・ブロッコリー・キウイ</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>ドレッシングでイメチェン</p>



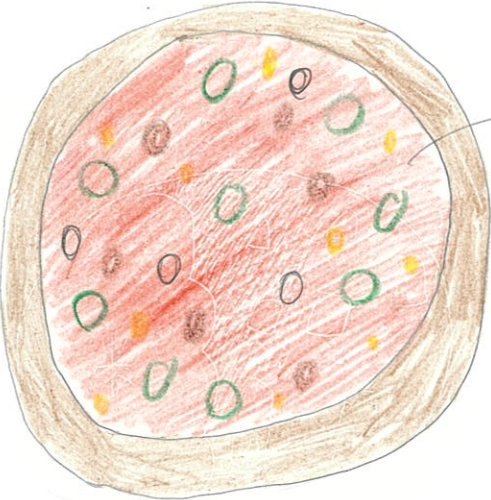
<p>タイトル</p>	<p>夕凧オカレモネード</p>
<p>使用食材</p>	<p>炭酸水、はちみつ、レモンピューレ、夕凧オカ</p>
<p>イラスト</p>	 <p>The illustration shows a glass filled with a yellow liquid and dark circular toppings. A red and white striped straw is inserted into the drink. To the right of the glass is a simple smiley face with a single line for a mouth and two dots for eyes. An arrow points from the text 'マーク-100で書きました' to the smiley face.</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>夕凧オカレモネード</p>


タイトル	かぼちゃ天
使用食材	かぼちゃ 揚げ粉 など
イラスト	 A hand-drawn illustration showing two pieces of yellow, textured fried pumpkin (kabocha) and several green leaves, likely representing the garnish or the original vegetable. The drawing is done with colored pencils or markers.
コメント	※味付けなども書いてね! しお(塩) 醤油 おいしいね

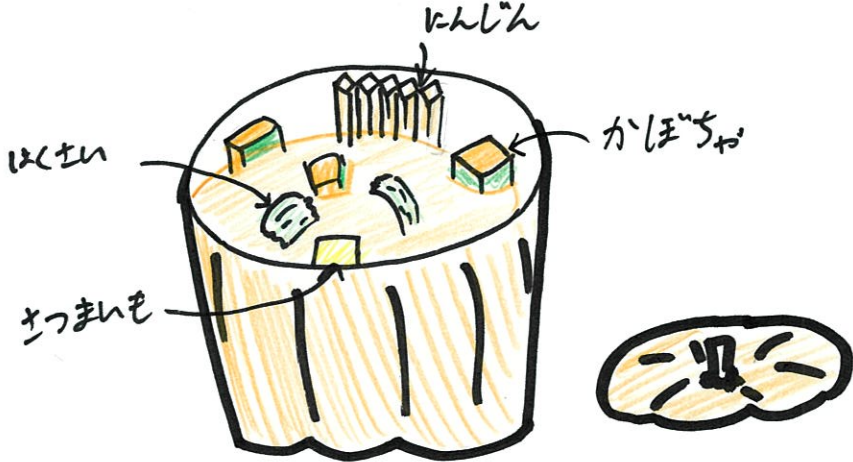
<b>タイトル</b>	サイダー - ポニキ
<b>使用食材</b>	マニトス、みっやサイダー、みかん、パイ、もも、キウ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! おいしいです!!

タイトル	西東京 秋野菜カレー
使用食材	さつまいも、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！ みんなが好きなカレーに秋野菜を入れました。 タイトルに「秋野菜」と入れる事で旬の野菜も賞えられます！

<b>タイトル</b>	甘くて濃厚、スィートホホト！
<b>使用食材</b>	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！</p> <p>・小サイズだから食べやすい！ 上にごまが乗っている。</p> <p>・カップに入れて、持ち帰れる。ほろみつなどをつけても◎</p> <p>・甘くて、ねっとりしている。</p>


<b>タイトル</b>	西東京市のピцца
<b>使用食材</b>	ウイナー、ピーマン、トマト、チーズ、オリーブ、コーン
<b>イラスト</b>	 <p data-bbox="1066 413 1428 463">チーズがかかっています。</p>
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ 色とりどりになるようにした。西東京市の野菜入れる。

<b>タイトル</b>	白玉フルーツポンチ
<b>使用食材</b>	白玉、みかん、サイダー、リゾット、キウイフルーツ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>秋冬は旬の果物をたくさん使う。</p> <p>果物のジュースを残す。</p> <p>白玉はもちもち</p>

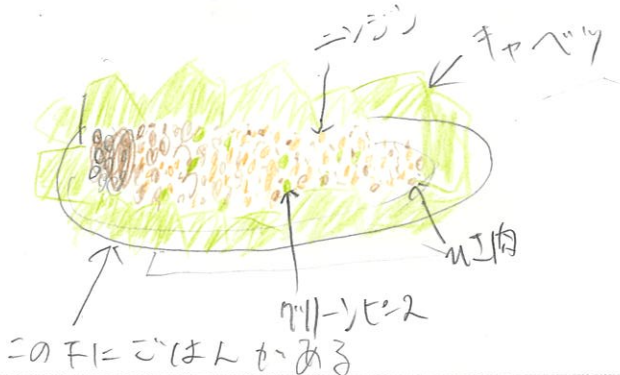
<p>タイトル</p>	<p>ハロウインの [のろい]</p>
<p>使用食材</p>	<p>かぼちゃ、芋、にんじん、はくさい</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!  秋だからハロウィンだと思って書きました。  芋、かぼちゃの味がよく  しょと甘いスープの感じです。</p>



タイトル	かしほ"ちや"しゅす
使用食材	かしほ"ちや"、砂糖、山酸
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! かしほ"ちや"が"味ゆえます

タイトル	西東京市ゆずしゅーす。
使用食材	ゆず
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね！ 付いているゆずをかけたら、もっと酸味が味わえて美味くなる。 ゆずは果物として食べるより、薬味や風味づけに使われるため、流通上では野菜として取り扱われています。</p> <p>参考文献 セイロイ青果</p>

<b>タイトル</b>	ほうねんそうとゆずのさっぱりれいせいパスタ ますし
<b>使用食材</b>	ゆず、ほうねんそう、玉ねぎ、パスタ、大根、ベーコン
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! ゆずを糸切したものを入れたものをパスタに混ぜる。 味付けはさっぱり、柑橘系の果汁で。

タイトル	西東京野菜 たっぷりタコライス
使用食材	キャベツ, ニンジン, びたひき肉, ごはん, グリーンピース
イラスト	 <p>この中にごはんがある</p>
コメント	※味付けなども書いてね! ニンジンとひき肉と同じくらい小さくカット。 肉は塩・こしょうを少々入れ、野菜の味をよりよく出させる。


<b>タイトル</b>	山の幸 パスタ (具だくさん)
<b>使用食材</b>	キノコ、キャベツ、ピーコー、のり、パスタ、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>絵が綺麗で、具だくさん、          いただきます。</p> <p>西東京市の          キャベツをつかして          いただきます!</p>


<b>タイトル</b>	だしたくさんみそラーメン
<b>使用食材</b>	みそめん ぶた肉 ほうれん草 もやし
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ 西東京の野菜をたくさん入れたラーメンです。

タイトル	オレンジスープ
使用食材	りんじん、かぼちが、みかん、オレンジ、かき
イラスト	 A simple line drawing of a bowl filled with a thick, orange-colored soup. The bowl is white with a thin black outline. The soup is colored with orange crayon or marker, showing some texture and shading.
コメント	※味付けなども書いてね！ オレンジ色の食材をアかう。


<b>タイトル</b>	西東京野菜たくさんのグラタン
<b>使用食材</b>	さつまいも・にんじん・ブロッコリー・かぼちゃ・チーズ・じゃがいも
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ 野菜をでかく切る。 野菜を並べた上から、チーズをのける。



<b>タイトル</b>	ラビョウ月風野菜入りたまごトースト
<b>使用食材</b>	はんぺん、ピーマン、じゃがいも、たまご、パン、チーズ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ おいしくしてほしい。 いろいろとりとりでおいしそう。

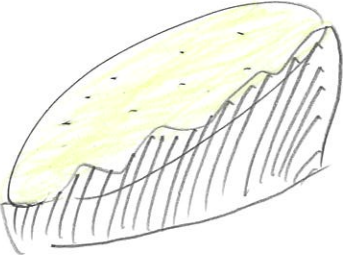
<b>タイトル</b>	野菜汁 -
<b>使用食材</b>	さつまいも、かぼちゃ、にんじん。
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! 野菜を絞った汁。

<b>タイトル</b>	王様 キュリ スープ
<b>使用食材</b>	ステーキ、コーン、ブロッコリー、じゃがいも
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! ステーキをトースター型にし、そこにコーンをのせ じゃがいもにしぼり汁とブロッコリーをいれよく

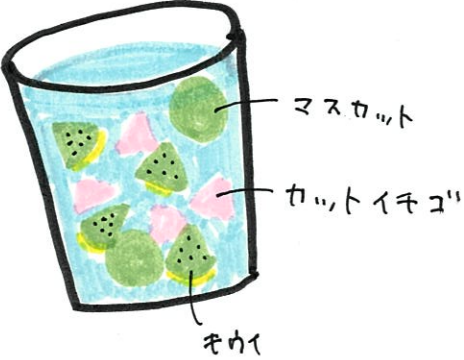
タイトル	西郷 担々麺ライス
使用食材	イタ、ライス、しょう油、かつお
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! うまい

20743

<b>タイトル</b>	西東京 さつまいも野菜カレー
<b>使用食材</b>	さつまいも、米、かぼちゃ、じゃがいも、にんじん、はくさい。
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ さつまいもは、かわつきて入れる。 にんじんはたんざくセリ、はくさいは大きめ、かぼちゃは三角形、 カレーのからめは「あまくち」 さつまいもは多めに入れる。

タイトル	スイートポテト
使用食材	さつまいも など
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 秋の旬のさつまいもを使う。

<b>タイトル</b>	めく"みじゅ"
<b>使用食材</b>	レタス、きゅうり、キウイフルーツ、トマト
<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>西東京市のフルーツが野菜をつかう"みじゅ"りや"むら"と"き"、"き"赤など"いろとりと"りて"とでもきれ"</p> <p>1つの材料がよく味ゆえておいしいと思う。</p>


<b>タイトル</b>	西東京 ゴロゴロ フルーツゼリー
<b>使用食材</b>	キウイフルーツ、マスカット、イチゴ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ キウイといちごは、カットしたもの。 ゼリーの中に入ってる。



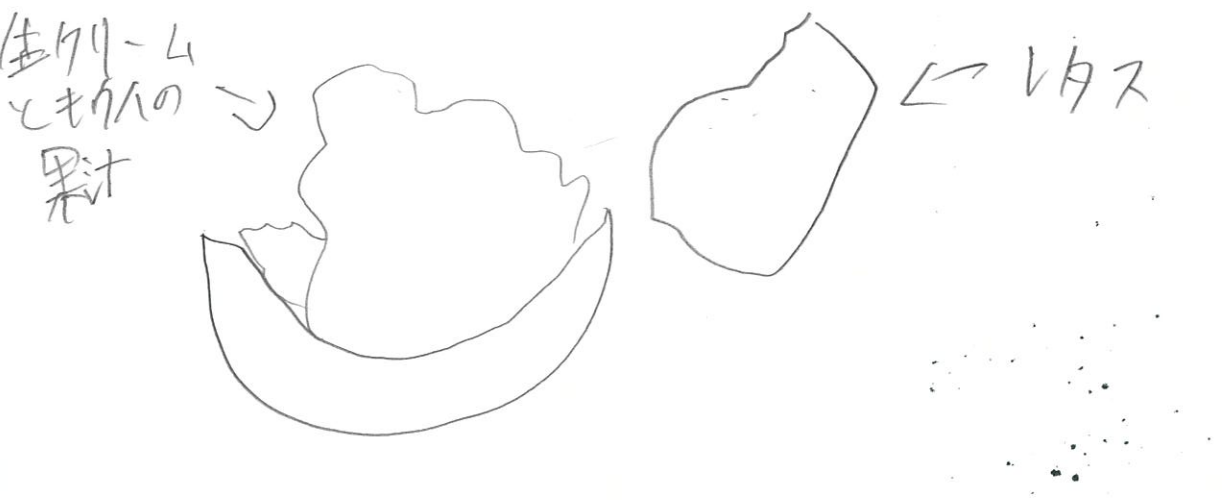
タイトル	おこのみ やき
使用食材	キャベツなどのおこのみやきの材料
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ソースとマヨネーズの味


<b>タイトル</b>	カボチャとさつまいものスープ
<b>使用食材</b>	カボチャ、さつまいも にんじんの葉、じゃがいも 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>秋といったらカボチャ!そんなカボチャを使ったカボチャスープにプラスしてさつまいもを加え、さらに秋らしさが増すあたりのスープ。</p> <p>最後に土からにんじんの葉っぱを散らせばよし、おしゃれに仕上がります。</p>


<b>タイトル</b>	フルーツと苺のレアチーズケーキ
<b>使用食材</b>	クリームチーズ・ヨーグルト・砂糖・ゼラチン・レモン汁・バニラエッセンス キルシュ・リンゴジュース・ビスケット・バター・ぶどう・いちご・みかん・ エディブルフラワー・ブルーズロウ・レモンバーム・オスタキウム
<b>イラスト</b>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div data-bbox="399 541 670 831" style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>ほっぺ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・クリームチーズ</li> <li>・ヨーグルト</li> <li>・砂糖</li> <li>・粉ゼラチン</li> <li>・レモン汁</li> <li>・バニラエッセンス</li> </ul> </div> <div data-bbox="678 554 973 793" style="text-align: center;"> </div> <div data-bbox="1149 441 1452 693" style="border: 1px dashed blue; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ゼラチン</li> <li>・水</li> <li>・砂糖</li> <li>・キルシュ</li> <li>・透明なリンゴジュース</li> </ul> </div> </div> <div data-bbox="981 705 1149 831" style="border: 1px dashed green; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>ボトム</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ビスケット</li> <li>・バター</li> </ul> </div>
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>「甘い、かわい、きれい、色あざせが、</p>

<b>タイトル</b>	木もりもり野菜サラダ 林
<b>使用食材</b>	ブロッコリー、モウリ、キャベツ、レタス
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! 油、イタリアンドレッシング、ハーブ(タイム、タラゴンなど) ブラックペッパーが味付け。

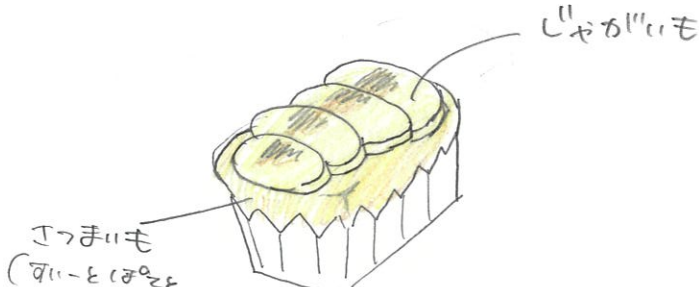
タイトル	じゃがいも肉爆弾
使用食材	じゃがいも、肉、にんじんの葉
イラスト	 <p>お皿!</p>
コメント	※味付けなども書いてね! 塩、バター 丸い丸


<b>タイトル</b>	カロコトゴロゴロ 揚げ - ヴァス
<b>使用食材</b>	揚げ フルーシ ヴァス 生クリーム
<b>イラスト</b>	 <p>生クリーム とフルーツ 果汁</p> <p>ワス</p>
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! 味付けは少し甘めで、ワスのサクサク食感で付けて食べてください

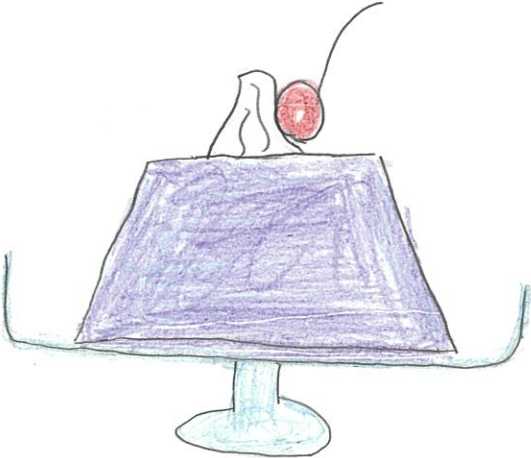
タイトル	(にんじんおにぎり)
使用食材	(にんじん、米、のり)
イラスト	 <p>(にんじん)</p> <p>(にんじん)</p>
コメント	※味付けなども書いてね! (にんじんの味がおいしいです)

タイトル	パラパラチャーハン
使用食材	キャベツ、ベーコン、ネギ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 西東京市で生産しているキャベツを多く使ったチャーハン 1口の味が味おえ栄養満点です。



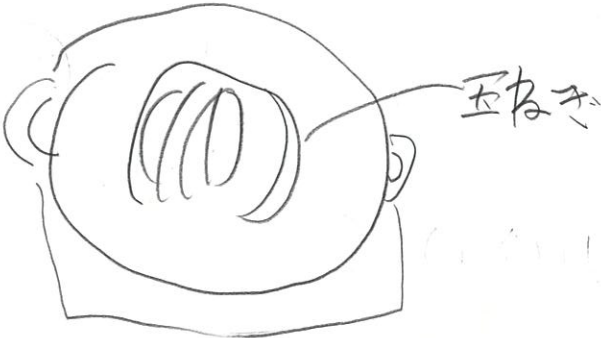
<b>タイトル</b>	くりーとほてと
<b>使用食材</b>	さつまいも と しゅがかりいも
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ 甘くておいしいです。ちょっと焦がします。しゅがかりいもはうすでかきです。


タイトル	野菜のモリおかし
使用食材	キャベツ トマト 12人分
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! そのままの野菜を焼いていませ

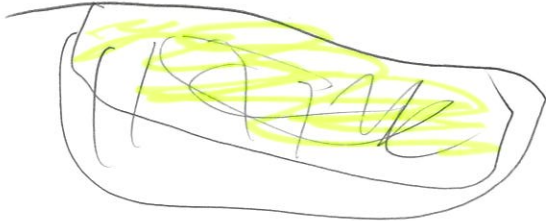
タイトル	西東京ブルーベリーゼリー
使用食材	ブルーベリー、生クリーム、さくらんぼ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 西東京市名物のブルーベリーを使い、生クリームとさくらんぼでゼリー感を出した。

タイトル	やさしけらた
使用食材	レタ、トマト、きゅうり、たまねぎ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ドレッシングと合う。

タイトル	レタスクレープ
使用食材	生地、レタス、岩塩
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 素材の味、しょっぱい


タイトル	西玉ねぎにこみ
使用食材	西玉ねぎ、熱とう
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 西東京産の玉ねぎをしっかりと長くにこむ、 素材の味を生かすため熱とうにした。

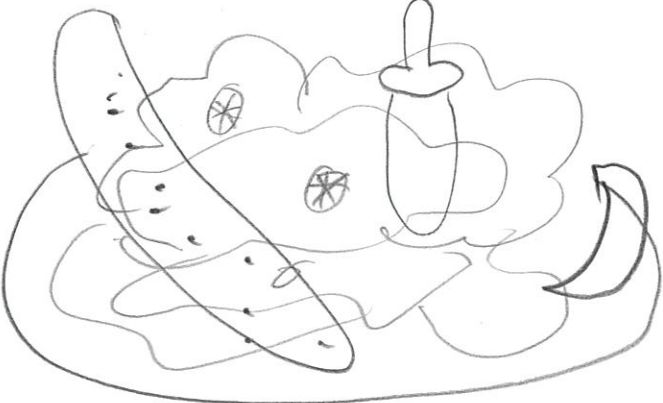
<b>タイトル</b>	かほ"ふ"スー"
<b>使用食材</b>	かほ"ふ" スー たまゆま"
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! しゃ、 [ま] の [い] ふ、 と あまい かほ"ふ" スー さいと かに した。

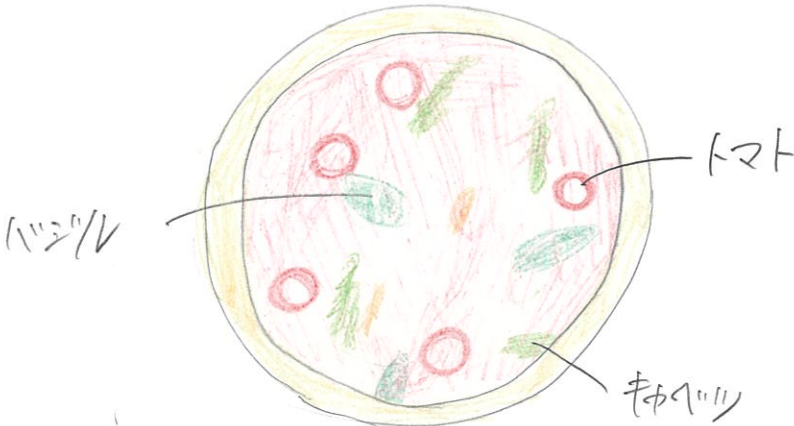
タイトル	かぼちゃプリン
使用食材	かぼちゃ、たまご、さとう
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! あまいです。

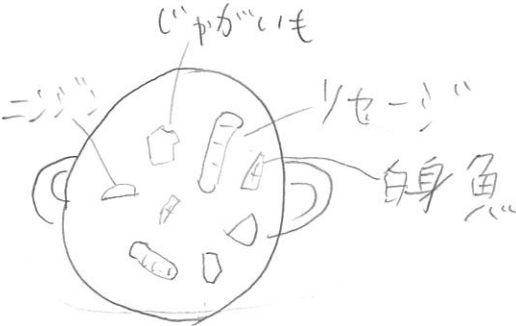


タイトル	西東京のファイツロール
使用食材	ファイツ (ロールの中に入っている物) 肉、たまねぎ、キャベツ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ファイツロールの中に野菜も入れる

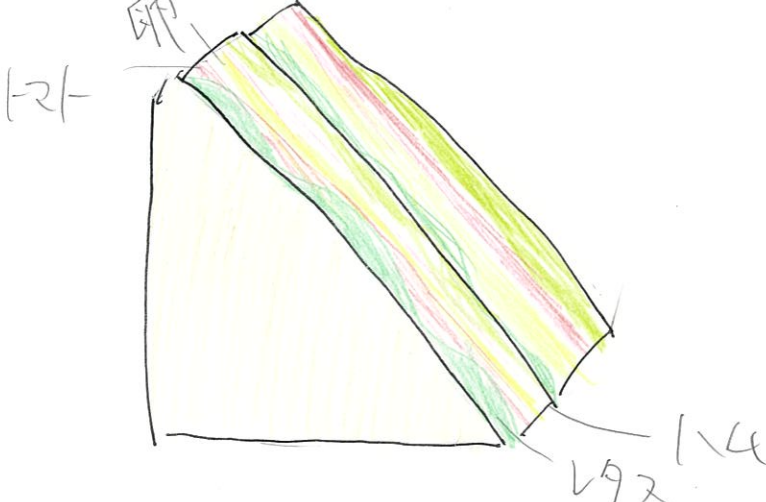
タイトル	スイートポテト
使用食材	さつまいも、卵(?)、牛乳(?)
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 西東京市で"とれたさつまいもを使った"スイートポテト! スイートポテトは主にさつまいもから作られ、甘みあるスイーツなので、西東京市で"とれたさつまいもの魅力"が"つまった"食べ物です。


<b>タイトル</b>	ｷｯｷｯｷｯｷｯ
<b>使用食材</b>	トマト、レタス、レモン、ナス、ｷｯｷｯ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ しおで"しよ"はく ドレッシングで おいしくした

タイトル	西東京市 野菜たっぷりピザ
使用食材	トマト、キャベツ、バジル、チーズ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 1つ1つの材料の味がよく味が出るようにする。

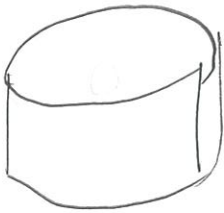
タイトル	自身魚のホムフ
使用食材	じゃがいも、ニンジン、ソーセージ、自身魚
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 野菜、肉、魚のそれぞれが"れか"入っているので、栄養のバランスが"良い"と思う。


<b>タイトル</b>	かぼちゃとさつまいものまるやかスープ
<b>使用食材</b>	かぼ"ちゃ・さつまいも・たまねぎ"・パセリ)
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! たまねぎはみじん切りにする。 さつまいもは大きく切る ↳かわごと!!


<b>タイトル</b>	西東京野菜 サンドウィッチ作り
<b>使用食材</b>	レタス、トマト、卵、ハム、パン
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ 西東京市の野菜を使いました。 おいしくしてください！

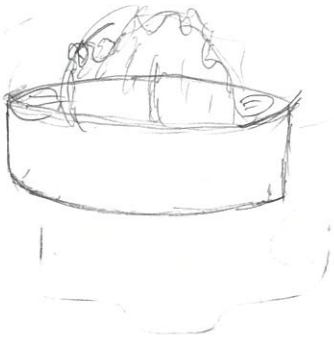
タイトル	西東京 キャベツのロールキャベツ
使用食材	ひき肉と キャベツ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 西東京の野菜のキャベツをつかう おいしく作る。

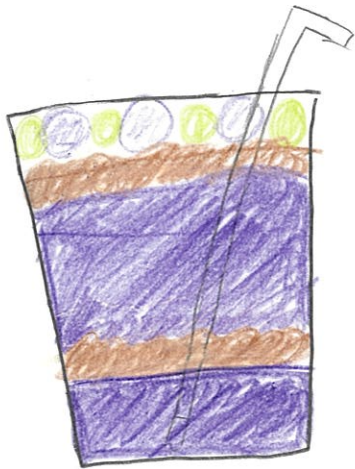



タイトル	トースト
使用食材	トースト、小麦、砂糖、卵
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ トーストの風味を強にするため砂糖を少なくして トーストを卵と混ぜてスポンジ状にする


タイトル	カラフル ミックスジュース
使用食材	いちご バナナ ×リン ココ <sup>ナ</sup> <sup>ココ</sup> <sup>ココ</sup> <sup>ココ</sup> スイカ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! いろいろな果実を使ったミックスジュース

タイトル	西京餅 かぼちとホウレンソウのクッキー
使用食材	にんじん、ホウレンソウ、かぼち、クッキーの材料
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 野菜の味を良くするために、砂糖などの味付けはおすすめ。

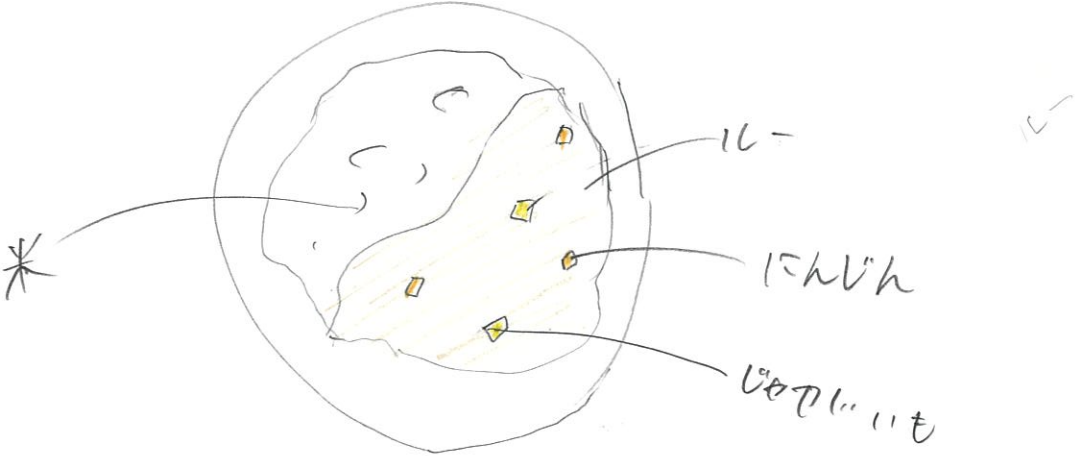
タイトル	ロールキャバツ丼
使用食材	キャバツ、肉など
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ごはんにはキャバツと肉をのせ、たれをかりけて食べる。 ロールキャバツは甘いため、ごはんもスリースにたべられる。

タイトル	クッキー&ぶどうムース
使用食材	クッキー、ぶどう、マスカット
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 味がよく味あえるようにぶどうとマスカットを 半分に切る。(交互)


タイトル	ミネストローネ西東京
使用食材	トマト、キャベツ、玉ねぎ、ベーコン、マカロニ、 にんじん
イラスト	 <p>トマトの スープ</p> <p>マカロニ</p> <p>ベーコン</p> <p>にんじん</p> <p>玉ねぎ</p> <p>キャベツ</p>
コメント	※味付けなども書いてね！ スープはほっこりあったかい味 具沢山でおいしい！

タイトル	冷やしホタージュ〜野菜ゴロゴロおくら
使用食材	とろろし、カボチャ、牛乳、ブロッコリー、じゃがいも
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 夏でも食でたいので冷やしにした。 西東京の野菜をたくさん使ったホタージュ。 コーンやじゃがいもなど食感を楽しくする

20778



<b>タイトル</b>	カレーライス
<b>使用食材</b>	人参 米 ジャコ じゃがいも ルー
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! おいしいです。

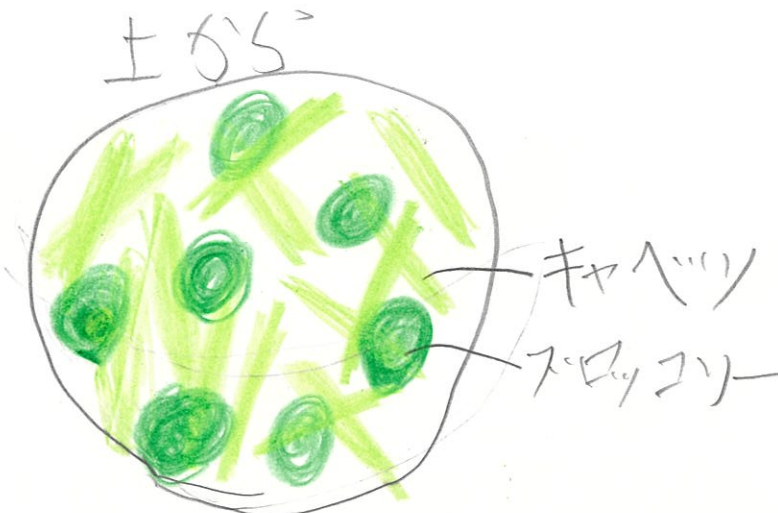



タイトル	チキンとレタスのサラダ
使用食材	トマト、鶏肉、レタス、ゆで卵、きゅうり、ネギ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 肉にはソース 野菜にはドレッシング (コンマモあり)

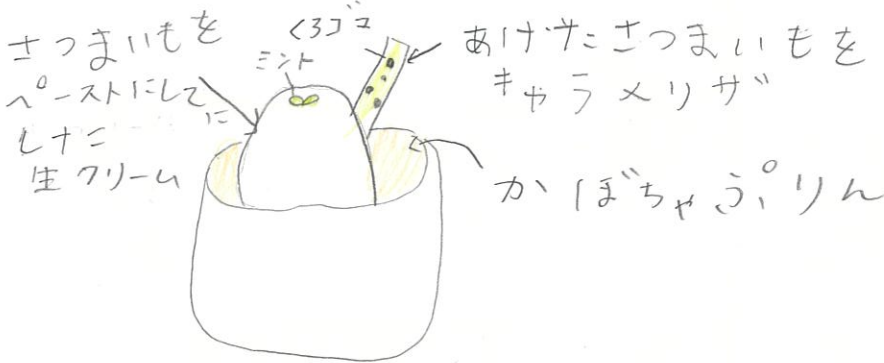
タイトル	さつまいものプリンタルト
使用食材	さつまいも、ビスケット
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ さつまいもならではの甘みがビスケットとよく合います！ 野菜はさつまいもだけですが、野菜が1つなのでさつまいもの味がよく味ねえます。


タイトル	西東京野菜コンソメスープ
使用食材	にんじん、はくさい、大根、じゃがいも
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 西東京の野菜をつかう。 コンソメ、塩、こしょう

タイトル	さつまいものざくざくスコーン
使用食材	さつまいも
イラスト	 <p data-bbox="863 408 1034 451">さつまいも</p>
コメント	<p data-bbox="277 854 579 883">※味付けなども書いてね!</p> <p data-bbox="272 892 1469 996">さつまいもをしっかりと感じられるように、これくらいの大きさにする。</p> <p data-bbox="272 1005 715 1047">片手で食べられるようにする。</p> <p data-bbox="272 1059 943 1110">味はシンプルで、素材の味を生かす。</p>

タイトル	西東京市の野菜サラダ
使用食材	キャベツ、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! ドレッシングで味付けする。 キャベツは千切りにする。

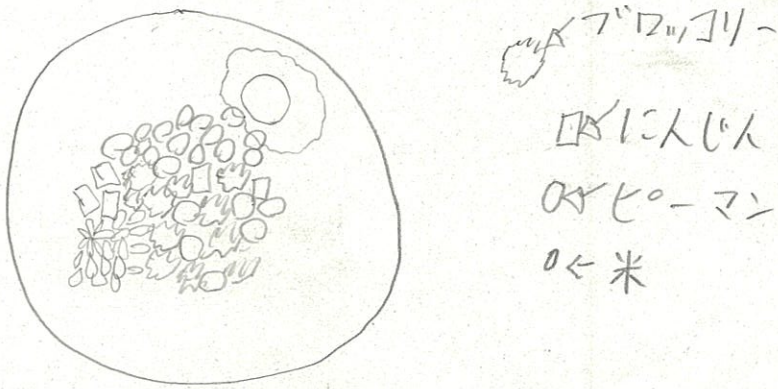
タイトル	ヘルツ - 大根餃子
使用食材	大根・豚肉・ニラ・キャベツ・長ネギ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 旬の野菜を使ったヘルツ-餃子です。 オススメの味付けはポン酢です。


<b>タイトル</b>	栄養 たっぷりん
<b>使用食材</b>	かぼちゃ、さつまいも、ミント
<b>イラスト</b>	 <p>さつまいもをペーストにして生クリーム</p> <p>ミント</p> <p>あけサ: さつまいもをキャラメリザ</p> <p>かぼちゃプリン</p>
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>かぼちゃプリンは今、卵高いし、弟が卵アレルギーなので食べられるように卵なしで作ってほしいです。</p> <p>西東京市のかぼちゃとさつまいもをつかってほしいです。</p>

タイトル	カロテンたっぷり! 西東京グラタン
使用食材	カボチャ, ブロッコリー, チーズ, マカロニ, 鶏肉, ホワイトソース
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 体があたたまる。 野菜の甘みを生かす。 カロテンでめんえきりよくUP。

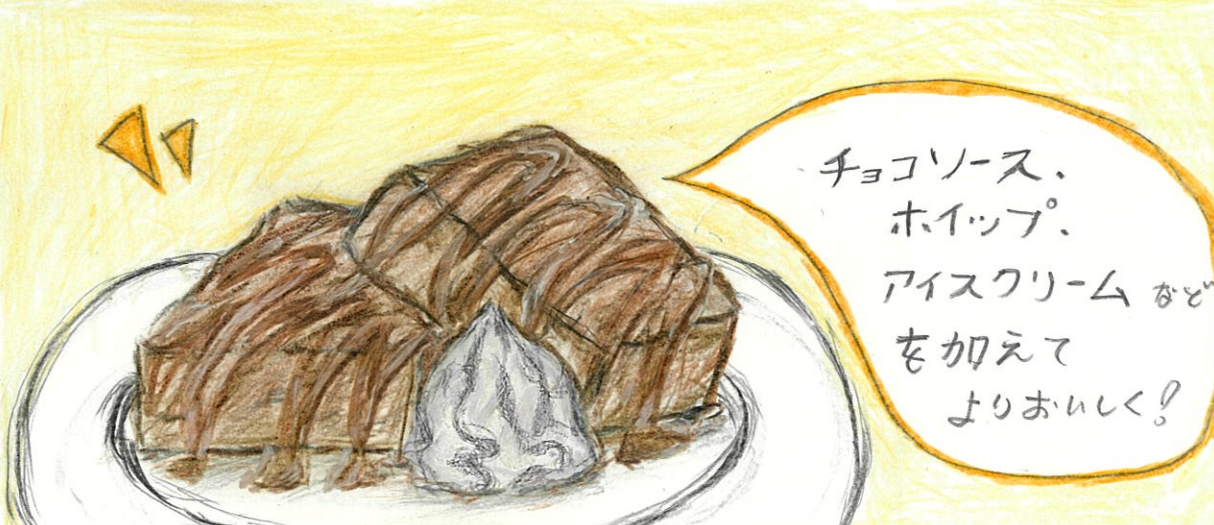


<b>タイトル</b>	スイートポテトにりんじんより
<b>使用食材</b>	にんじん、さつまいも (他にも甘い野菜を 使うとおいしいかも しれない→かぼ"ち"とか)
<b>イラスト</b>	<p>         こまかくきった          #いにんじん          スイート          ポテト          New          スイートキャロット?          にんじんこ          づくる。       </p>
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! ふあふあとしたスイートポテトに、ほんのり甘いにんじんを 入れてつくる。 スイートポテトと一緒につくれば、苦手な人でも食べられるかも しれない。

タイトル	西東京野菜たっぷりガパオライス
使用食材	にんじん、ひき肉、ブロッコリー、ピーマン
イラスト	 <p>★ブロッコリー □にんじん ○ピーマン ○米</p>
コメント	※味付けなども書いてね! 西東京の野菜を使う。 つつい味をたごすために大きくて力つたり味つけする。

<b>タイトル</b>	冬野菜たっぷりカレー
<b>使用食材</b>	レンコン、大根、人参、ほうれん草、玉ねぎ、里もも、ユーン
<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>冬野菜がメインになるようにする。 食べやすいように野菜サイコロ状にする。</p>

20790

<b>タイトル</b>	ほんのり甘い! さつまいものブラウニー
<b>使用食材</b>	さつまいも、こむぎ <sup>ぎ</sup> 粉、ココアパウダー など (くるみやチョコチップを入れても◎)
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! 西東京市のさつまいもの甘さを活かした、ちょうど良い甘さのブラウニー。チョコの味と共に感じるさつまいもの味が新感覚でおいしい。さつまいものねばりけを使った、パサパサしすぎず <sup>ず</sup> やわらかすぎず <sup>ず</sup> しっとりしたブラウニー。3時のおやつやデザートに。

<b>タイトル</b>	ぼくが考えた最強の西東京カレー
<b>使用食材</b>	キャベツ、カレールー、牛肉、さつまいも、 <sup>米、りん</sup> の皮、 <sup>じん、ゆず</sup> の皮、 <sup>ガス</sup>
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ 辛いカレー、ロールキャベツの中には <sup>ふた</sup> 豚肉を入れる。かなりうまいと思う。

豚肉

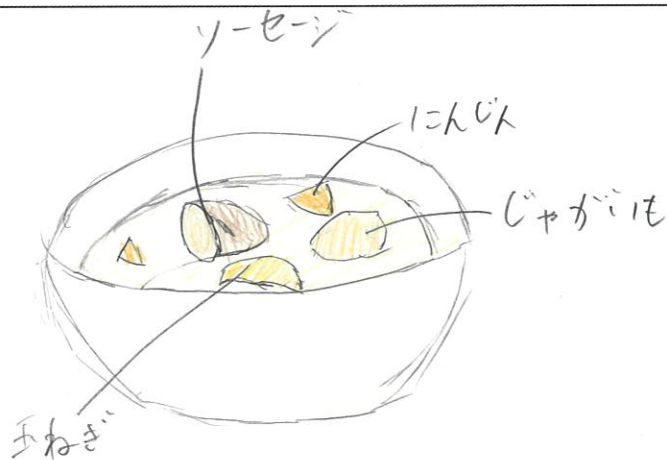
タイトル

西東京シチュー

使用食材

ソーセージ、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも

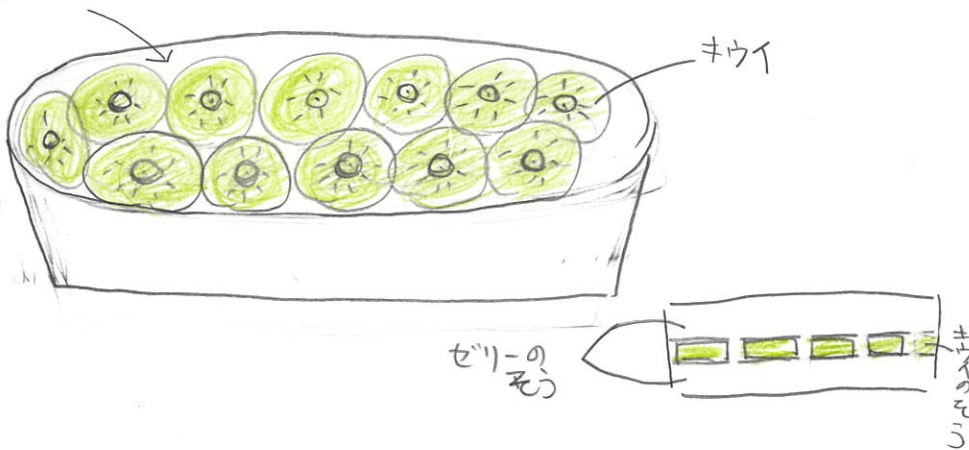
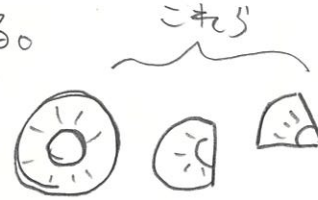
イラスト

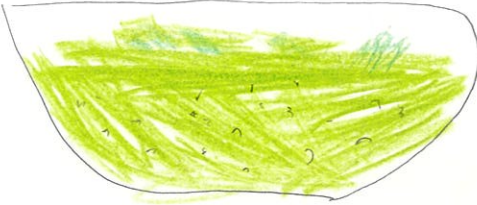


コメント

※味付けなども書いてね!

食べやすいように  
味がよくしめこむように) 具材を小さくする

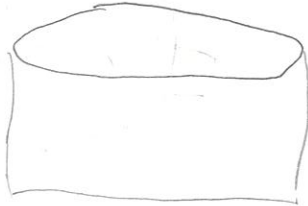
<b>タイトル</b>	サイダーキウイゼリー
<b>使用食材</b>	キウイ・フルーツ、ゼラチン、サイダー
<b>イラスト</b>	<p>サイダーゼリー(とろめい)</p>  <p>キウイ</p> <p>ゼリーの断面</p> <p>キウイの断面</p>
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね！          サイダーをゼラチンでかためて、キウイをならべる。          きれいに見えるキウイの切り方で。</p> <p>きれい</p> 

タイトル	キュウイフルーツのゼリー
使用食材	キュウイ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 上にゴロゴロ果実をのせてください。


20795




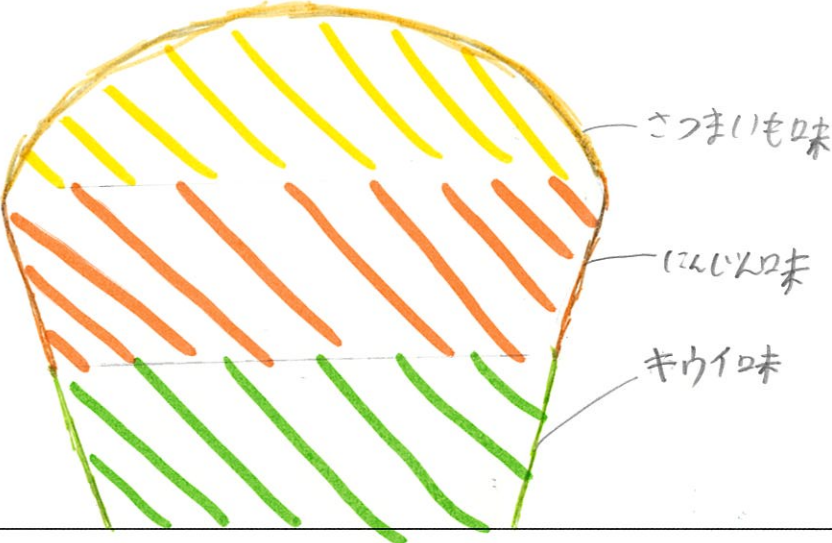
<b>タイトル</b>	(フルーツたっぷり) エネルギー補給パフェ
<b>使用食材</b>	ふ"ど"う, キウイフルーツ, 梨, みかん
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! 西東京の果物をたっぷり使う。 4層にしててありがとう!! ソフトクリームでエネルギー回復 ◻◻

タイトル	コンソメスープ
使用食材	白菜、キャベツ、人参、トリモモ肉
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 野菜 もでる コンソメスープにです

20797


<b>タイトル</b>	めぐみちゃんのリールキャベツスープ
<b>使用食材</b>	キャベツ、ひき肉、ニンジン、サツマイモ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! スープはコンソメで、ロールキャベツは大きめで。

<b>タイトル</b>	かぼちゅぷリン
<b>使用食材</b>	かぼちゅ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! 生クリーム、ミントをうえにのせる。


<b>タイトル</b>	3つの野菜のカップケーキ
<b>使用食材</b>	にんじん、キウイフルーツ、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!</p> <p>味付けは、3つとも甘くする。</p> <p>野菜はこまかくしたり、すりつぶしたりしてきじりませる。</p> <p>にんじんとかはイチミツとかを混ぜて甘くする。</p>

タイトル	西東京ピザ
使用食材	チーズ、トマト、ナス、パプリカ など
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 見た目がカラフル！ 野菜が沢山！


<b>タイトル</b>	ジャパンピザ
<b>使用食材</b>	ソーセージ、ピーマン、チーズ、ジャガイモ、トマト
<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>コナ チーズじゃない方がいいと思います。トマトは大まめにピーマンは、細くした方がいいです。</p> <p>コショウなどどうですか。</p>

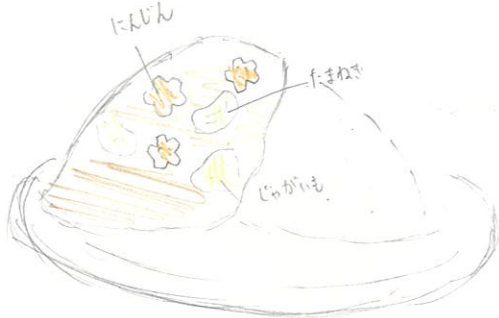
<b>タイトル</b>	材料 そのままカレー
<b>使用食材</b>	ニンジン、ジャガイモ、タマネギ、カレー、コメ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!          湯気スパイア</p> <p>アニ肉のように野菜をそのままワイルドにかぶりっ          ぽっ</p>





タイトル	キャベツ 白菜 ラーメン
使用食材	キャベツ ラーメン
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! しあ

20804

<b>タイトル</b>	キャベツとほくさりとにんじんのサラダ
<b>使用食材</b>	キャベツ ほくさり 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！ さっほりしてておいしです。

タイトル	西東京野菜沢山カレー
使用食材	にんじん、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！ 西東京市の野菜を使う。 形を可愛くする

<b>タイトル</b>	おしゃれな休日ランチ ~ かぼちゃのクリームチーズ、ハニーヨーグルト ~
<b>使用食材</b>	ケーキ → かぼちゃ、レーズン、カリカリベーコン、クリーム、くるみ、食パン、バター、チーズ ドリンク → キウイフルーツ、ヨーグルト、ほうれん草、柚子茶
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ ハニーヨーグルトを少しカリカリにした物をかぼちゃのクリームパンに入れる。 柚子茶のほろみがかかると味


タイトル	西東京野菜たっぷりスムージー
使用食材	かぼち、キウイ、にんじん、キャベツ、ミカド、はちみつ
イラスト	 <p data-bbox="1018 413 1508 636">キウイ、にんじん、キャベツ、ミカド、はちみつ</p>
コメント	<p data-bbox="276 851 582 888">※味付けなども書いてね!</p> <p data-bbox="260 851 1508 1116">西東京市のいろいろな野菜を使ったスムージー。食物繊維を摂ることが出来るかぼち、きゅうり、たくさくの野菜を使い、大人も子どもも食べやすい味にする。</p>

<b>タイトル</b>	甘野菜ケーキ & サラダ
<b>使用食材</b>	かぼちゃ。にんじん、さつまいも。(応キヤベツ) <small>サラダ</small>
<b>イラスト</b>	<p>サツマイモ</p> <p>サラダ</p> <p>ニンニクのほっほ° (糸田かくてもいい)</p> <p>の皮</p> <p>かぼちゃの皮を 米粉にしたらと(ものずごく) クッキーを米粉にしたら</p>
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>スポンジケーキの中ににんじんを混ぜ、その上にかぼちゃとさつまいもクリームをぬる。 にんじんは甘く煮てからとってほしい。上のサツマイモはでまたら焼いてほしい。 にんじんは皮をむいてほしいので、葉と一系者にサラダにしたい。</p> <p>どちらかだけでもいい。</p>

<b>タイトル</b>	大地のめぐみパイ
<b>使用食材</b>	さつまいも、りんご、レーズン、春巻きの皮、クリームチーズ、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>りんごは甘くにしてさつまいもと練る。</p> <p>皮はハロイッ と揚げる。</p>

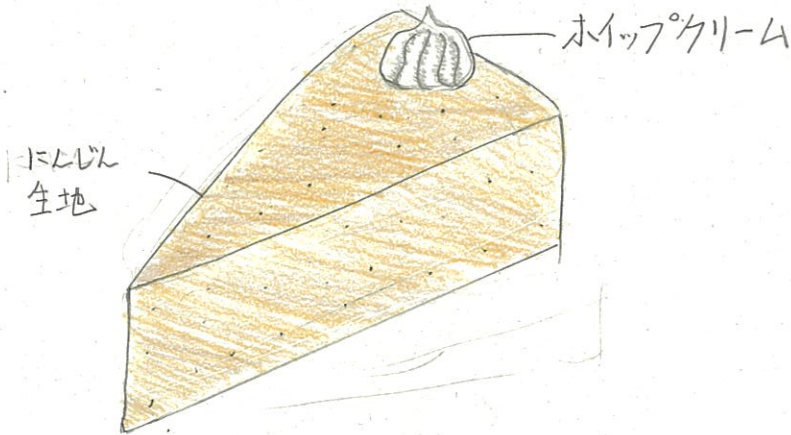
<b>タイトル</b>	里予菜 たっぴりシチュー
<b>使用食材</b>	にんじん、きゃべつ、カボチャ、じゃがいも
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>西東京市の里予菜をたっぴりっかう。</p> <p>カボチャをこまかくすり、きゃべつはたべやすいサイズにする。</p> <p>にんじんの形を「○」や「△」「□」にする。じゃがいもは大きくやわらかい。</p>




<b>タイトル</b>	いもゴロ the ワッフル
<b>使用食材</b>	さつまいも、ジャガ"いも、ブロッコリー、ワッフル
<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>ワッフルは、甘くなるように!!          (サクサク食感!!)</p> <p>ワッフルは、厚めに!!</p> <p>老若男女だれでも楽しめるように          野菜はホロホロに!!</p>

<b>タイトル</b>	西東京 ツチュー
<b>使用食材</b>	さつまいも ツーセージ たまねぎ はんぺん フロッキー
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! 野菜をやわらかくする、大きめに切る

<p>タイトル</p>	<p>ブルーベリーチーズケーキ</p>
<p>使用食材</p>	<p>ブルーベリー</p>
<p>イラスト</p>	<p>ブルーベリー</p> <p>ブルーベリーソース</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>きいの中にブルーベリーソースをながし2人で 味をまきさせないチーズケーキ</p>

タイトル	しっとりキャロットケーキ
使用食材	にんじん、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! 西東京市産のにんじんをたくさん使う。 しっとりさせる。老若男女食べられるやさしい甘さにする。

タイトル	かき揚げのハーブバーガー
使用食材	かき揚げ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね!