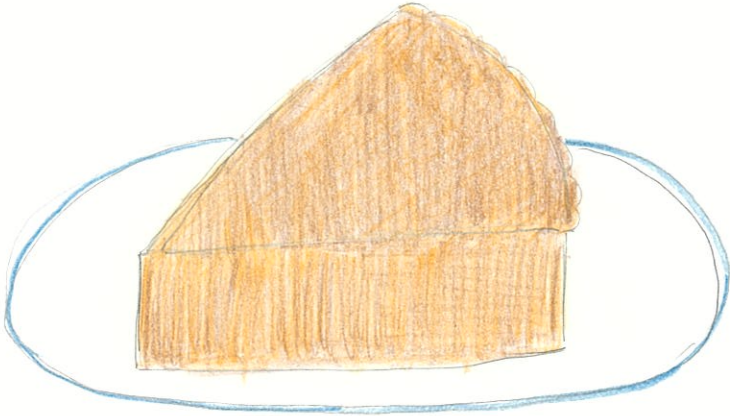


タイトル	キャロットケーキ
使用食材	人参
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>にんじんの甘さをいかして、砂糖は少なめにする。にんじんをすりつぶす等の工夫をして、野菜が苦手な人でもおいしく食べられるようにする。</p>

タイトル	やが香る旬の野菜スープ
使用食材	さつまいも、かぼちゃ、ブロッコリー、キャベツ、やが
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! あえてやがを入れてさっぱりとしたスープにしてみました。

タイトル

さつまいものかつケーキ

使用食材

ホットケーキミックス、卵、牛乳、サラダ油、砂糖、さつまいも

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

- ・甘くておもしろい
- ・カップに入れて

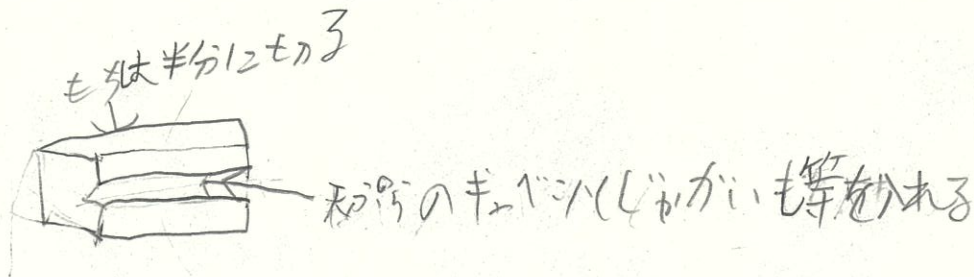
タイトル

おさいもち

使用食材

キャベツ・おもち・じゃがいも 等

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

もちのあいだに天ぷらにしたキャベツとじゃがいもを入れただけです。
天ぷらにはしめて味付け

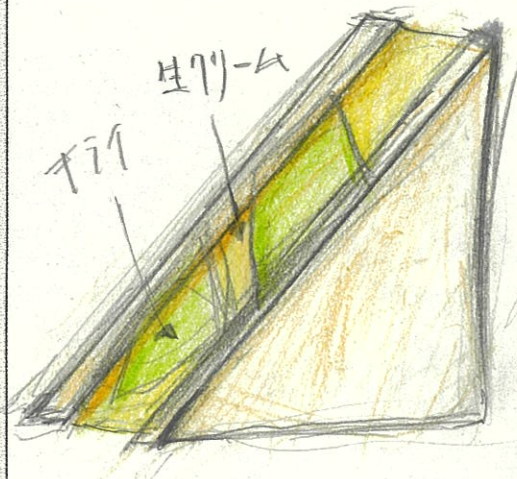
タイトル

キウイのサンドウィッチ

使用食材

キウイ、カスタードパン

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

カスタード入りキウイのほかに面積が大きくなるようにする。

カスタードは多すぎなくでいい
キウイの味がなじむように大きくする。

タイトル

さつまいもモンブラン

使用食材

さつまいも ホイップクリーム マルト生地

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

西東京市の野菜のさつまいもをたくさん使いました。
さつまいもとかぼちゃのコラボがとても美味しいです。
さつまいもクリームは皮ごと使って体に良いです。

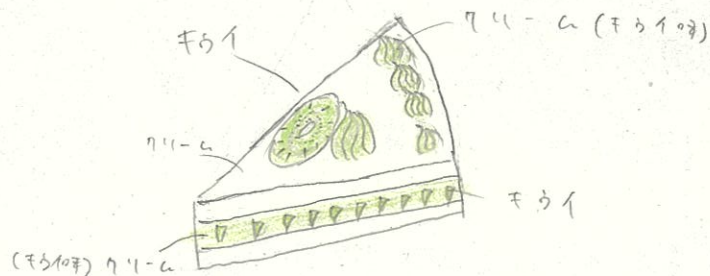
タイトル

フルーツたっぷり フロイヘーゼ

使用食材

フロイフル - ツ・スポンジ・クリーム

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

クリームは、でさかば"フロイオフ"の味の色は3色に3つだけ。

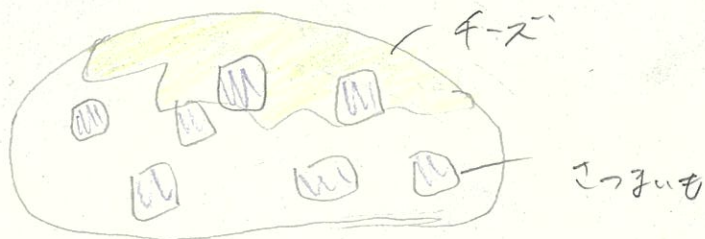
タイトル

ごっまいもチーズのパン

使用食材

ごっまいも・卵・チーズ・パン生地

イラスト




コメント

※味付けなども書いてね!

今の旬はごっまいもを使用して
チーズをたっぷり使う。
ごっまいもは、小さめに四角に切る。

20555

タイトル	だいこんと かぶのかけもの
使用食材	だいこん、かぶ、ゆず
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! コブをにかけてもいい 少しはおい 柚子でさあやかに

タイトル

かりん特産品と西東京市の野菜系局

使用食材

かりんとう、玉葱、ソーセージ、トト、ジャガモ、大根

イラスト



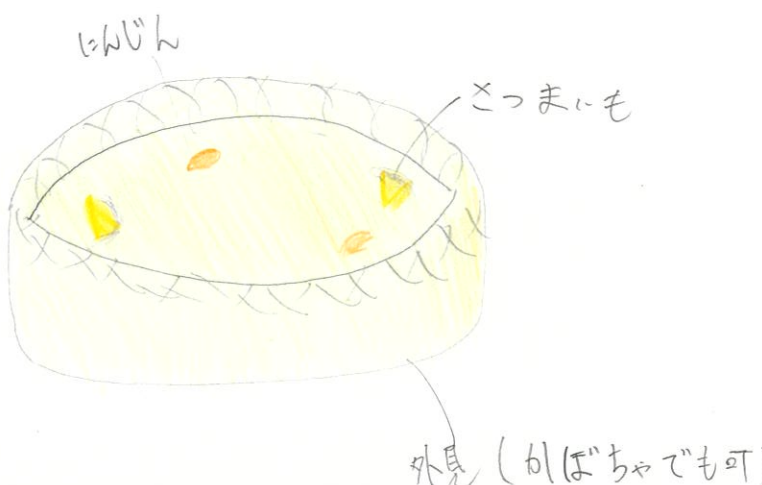
コメント


※味付けなども書いてね!

西東京市の特産品のかりんとうを系局にアレンジしたもの。


コンソメ、こしおろし? とか。

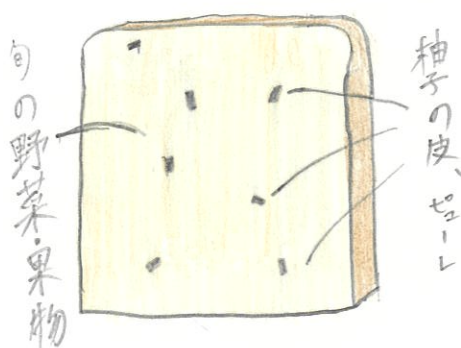
<p>タイトル</p>	<p>バランスのカレーセット</p>
<p>使用食材</p>	<p>米、人参、肉、かぼちゃ、じゃがいも、じゃがいも、木酢、きゅうり ^{ポテト} _{サラダ}</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! カレーはかぼちゃとじゃがいもをつかいあまみを出し、ポテトサラダに木酢を使い、バランスを注目した。</p>

タイトル	西東京野菜タルト
使用食材	さつまいも、りんじん、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>西東京市の野菜のキでも甘い物を使、タルトのりんじを出してみました。外見のタルトの所を、かぼちゃの外らを使うのもいいと思ます。</p>

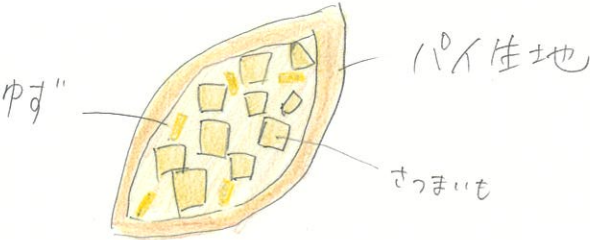
タイトル	西東京のシフォンケーキ
使用食材	人参、さつまいも、かぼちゃ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 抹茶粉をそえてください！ 薄力粉、卵、牛乳、砂糖使用


タイトル	ロールキャベツ
使用食材	キャベツ、ひき肉
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 少し辛めの味付けでジューシーなロールキャベツ キャベツの甘みと少し辛めの味付けが合うロールキャベツ 2人分です。で煮こんでください。





タイトル	キウイサワ——
使用食材	炭酸水、キウイ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ キウイをまるごと1個つかい炭酸水で割り。 キウイをつぶして炭酸水で割ってつかい、 ※かき混ぜて仕上げ

タイトル	パウンドケーキ
使用食材	人参や南瓜 など西東京の野菜、果物、柚子
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! そのときに旬の野菜、果物を使う 柚子でさっぱりさせて味に変化をつける

タイトル	野菜たっぷりカレー
使用食材	にんじん、たまねぎ、さつまいも、じゃがいも、肉、米
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 中辛でおいしく食べれる。


タイトル	パイ in さつまゆず"
使用食材	さつまいも、ゆず"
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! パイの形はさつまいもの形にして、その中には、10サイズに切ったさつまいもと、細くしたゆず"を入れ、ゆず"の風味を感じながらさつまいもの甘みも味わえるようにしました。

タイトル	オウイのヨーグルトアイス
使用食材	オウイ、ヨーグルト、はちみつ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! オウイとヨーグルトを混ぜる さっぱりとしたオウイ味のアイス

タイトル	餃子の食べ比べ
使用食材	餃子の皮、餡 白菜、柚子、にんじん、かぼちゃ、さつまいも
イラスト	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>柚子入り サッパリ餃子</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>さつまいもの デザート餃子</p>  </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;"> <p>白菜入り シャキシャキ餃子</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>にんじんとかぼちゃの オレンジ餃子</p>  </div> </div>
コメント	<p>※味付けなども書いてね！</p> <ul style="list-style-type: none"> ・シャキシャキ餃子…餃子の餡に白菜を混ぜました。瑞々しくなってます。 ・サッパリ餃子…シャキシャキ餃子の白菜を柚子に変えました。 ・オレンジ餃子…にんじんとかぼちゃをペースト状にしてつめました。 ・デザート餃子…さつまいもをペースト状にしてつめました。 <p>※下二つは甘めです。</p>

タイトル	かぼちゃ蒸しパン
使用食材	かぼちゃ、さつまいも、はちみつ、小麦粉
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>生地をかぼちゃで焼き、<u>はちみつとからませたさつまいも</u>を <small>た¹いか¹く¹い¹も¹的¹な¹味</small> 入れる。</p>

タイトル	西東京野菜たっぷりハンバーグ
使用食材	ひき肉、パン粉、玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー、とろろこし
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>野菜がメインのハンバーグだから、にんじんや玉ねぎをたくさん入れる。</p> <p>ケチャップとウスターソースを混ぜたソースをかける。</p>

タイトル	西東京野菜カレー
使用食材	にんじん、ブロッコリー、さつまいも、玉ねぎ、ご飯
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使う。 1つ1つの材料の味がよく口味あえるように大きくと切る。

タイトル

西東京てんぷら

使用食材

かぼちゃ、りんじん、さつまいも


イラスト




コメント

※味付けなども書いてね!

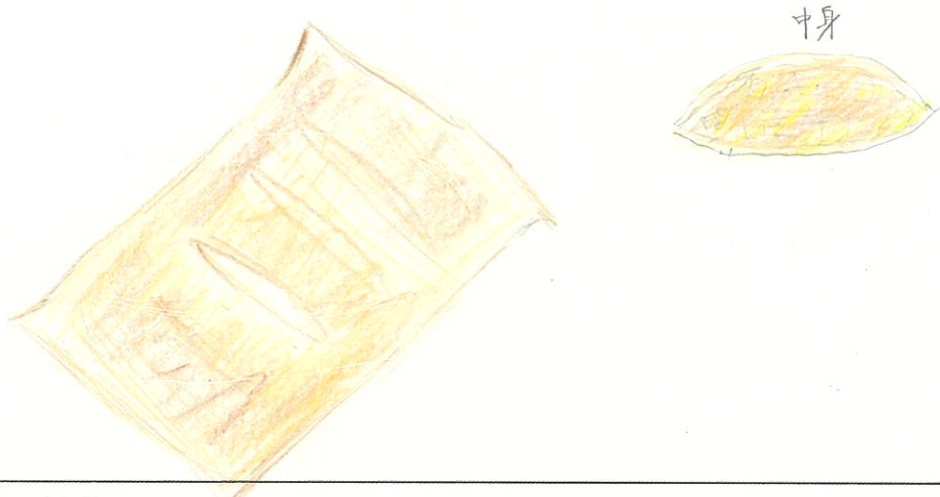
塩

タイトル	さつまいもフッキー
使用食材	さつまいも・白粉
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>材料</p> <ul style="list-style-type: none"> ・バター or マーガリン 50g ・砂糖 35g ・白粉 小袋(5-11玉)1個 ・小麦粉 180g ・バニラエッセンス 少々 <p>レシピーをおさねのように勢いでモイロです。 どんな味かは、自分でもわかりませト、物分さつまいも味で少しほのかに甘い味、 色を紫色にしてもよい。 少し生クリームをつけて食べるといいかも!!</p>

タイトル	野菜のコンソメチーズ焼き
使用食材	ブロッコリー、じゃがいも、はくさい、かぼちゃ、ソーセージ、チーズ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 具材にコンソメスープを味付け程度にしみこませ、チーズをかけてオーブンなどで焼く

タイトル	大根とからぶのつけもの
使用食材	大根, からぶ, 中ず
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ニンニクを付けてモいい。 少ししょうがはい。 中ずをいれてさわやかに

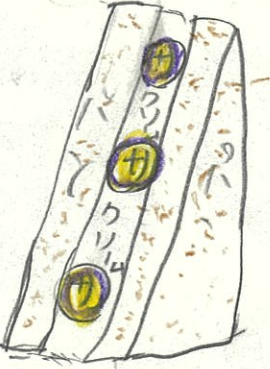
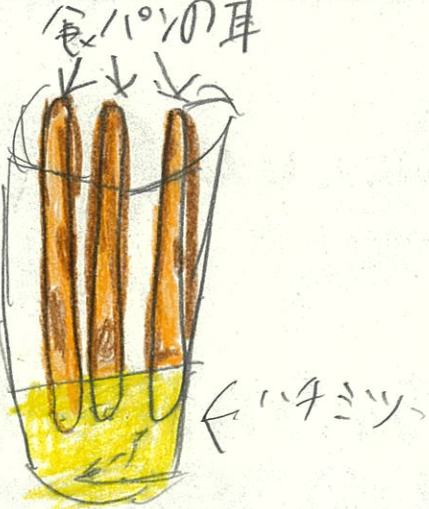
タイトル	ナツイロソーダ
使用食材	キウイフルーツ ゆず 炭酸水 砂糖 氷
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ ソーダを砂糖で味付け、ゆずの甘さや風味を楽しむようにしました。

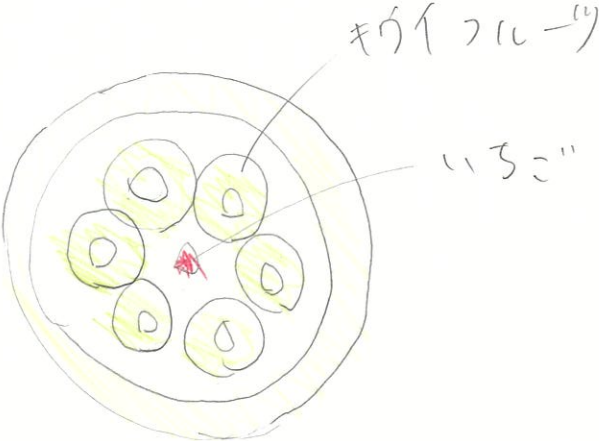
タイトル	かぼさつパイ.
使用食材	。かぼちゃ。さつまいも
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 。さつまいもとかぼちゃの甘さをいかしたパイ。砂糖とバターをいれておいしくUP。 。さつまいもを少し大きくして食感をよくする。

20576

タイトル	いもとかぼちゃのむしケーキ
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！ いもの方はさつまいもを小さく切っている かぼちゃの方はしっかり味がするよくに濃い目の味にする チョコで顔をかいて可愛いくする

タイトル	キウイの生ハム巻き(カッターチーズサラダ)
使用食材	生ハム、キウイ、カッターチーズ、スパラミント、ミニトマト、(オリーブオイル、黒しょう)
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>キウイを生ハムで巻いて、色どりにトマトとスパラミントをそえました。 カッターチーズをそえることで、サラッ感で食べれます。味付けは、地元の食材の味を生かし、エクストラバージンオイルと黒しょうのみで味付けました。小さい子ども、大人でも、幅広い世代で美味しく食べれます! (お父さんが柿を生ハムで巻いている料理を作っていて、それを参考にしました。)</p>

<p>タイトル</p>	<p>サツマイモサンド (と 耳ステック)</p>	
<p>使用食材</p>	<p>サツマイモ、食パンの耳をとった物、ホイップのクリーム (食パンの耳とイチミツ、ジャム、ナッパのロップなどの味付け材料)</p>	
<p>イラスト</p>	<p>① サツマイモ</p> 	<p>2、耳ステック</p> 
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>サツマイモサンドはフルーツサンドと同じ「パンの間」にサツマイモとクリームを入れる。(サツマイモはちゅん西東京産)</p> <p>耳ステックはサツマイモサンドであまった耳をイチミツがジャム(できれば西東京産)をつけて冷で食べる。これはお口の乾燥防止のため</p>	

タイトル	キウイフルーツのタルト
使用食材	キウイフルーツ、いちご
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! あっちはキウイっかう

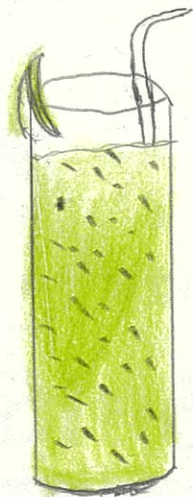
タイトル

西東京キウイジュース(炭素水)

使用食材

キウイフルーツ、炭素水

イラスト




コメント

※味付けなども書いてね!

キウイフルーツをミキサーでミキサーして、それを炭素水で割ったもの。

20582

タイトル	おいもパイ in 西東京野菜
使用食材	かぼちゃ・さつまいも・パイ生地・粉砂糖
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 全体的に野菜の甘みと引き出す感じ。→デザート系 フォールパイのりんごの部分とかぼちゃ・さつまいもにかえた感じ 子供でも食べれるあじっけ。

20583

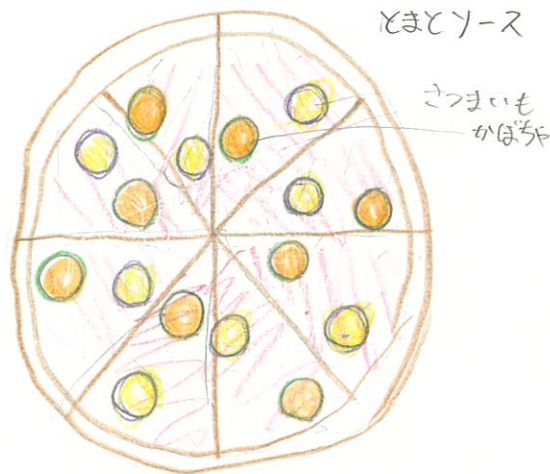
タイトル

西東京野菜ピザ

使用食材

とまと、さつまいも、かぼち

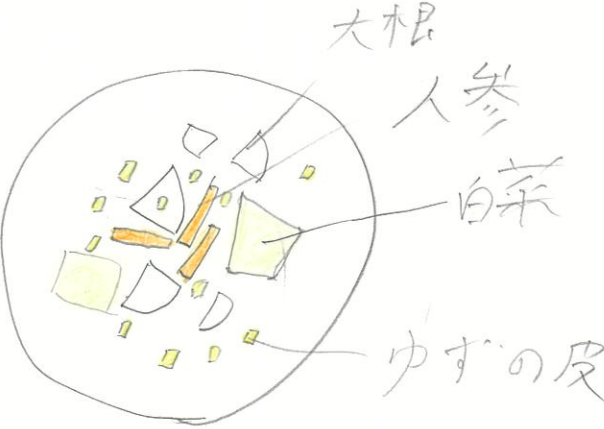
イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

旬の野菜を使った

タイトル	西京野菜のおひたし
使用食材	白菜、大根、人参、ゆず
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 味付けは だしに しょう油とゆずの果汁を入れる ゆずを強く感じてもらうため味はうすめにする ゆずの皮をかける

タイトル

アリン風 ゆずゼリー ~ オレンジシロップかけ ~

使用食材

オレンジ(シロップ)、ゆず(ゼリー)、タタコ

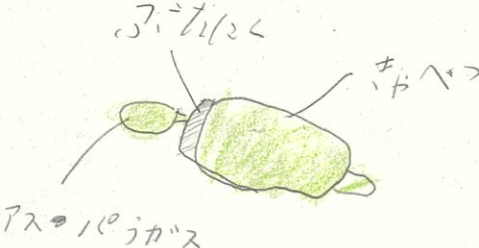
イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

アリンのようなみためをした ゆずゼリーです。
ずきりとした味付けなので甘い物が苦手な人でも食べられます。
タタコが入っているので食感等も楽しめることが出来ます。
西東京の食材を使ったみため味食感が楽しめるゼリーです。

タイトル	3-3 赤いハーフ
使用食材	赤いハーフ 鶏肉 アスパラガス
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 土鍋ニシウ 赤いハーフのゆいこがねで炊く

タイトル

みかん とぶどうの寒天ゼリー

使用食材

みかん、ぶどう

イラスト




コメント

※味付けなども書いてね!

みかんは丸ごと一つ使う

タイトル	白菜たっぷりの重ね鍋とあたたか野菜
使用食材	にんじん、大根、おぎな、肉はら、白菜、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>汁にしょうがが入っていて、飲むと身体が暖かくなる。白米と相性から合う。そう、野菜は少し大めに、粗野菜は月しか通すくらい煮る。</p>

タイトル	トロトロ カボチャのポタージュ
使用食材	南瓜、牛乳 (塩、コショウ)
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>南瓜、牛乳、塩、コショウでトロトロのポタージュを作ろう。 南瓜の味を生かすために、南瓜は煮ておく。 老若男女とわが家でいただく、とろとろのポタージュ!</p>

タイトル

西東京野菜スイートパンケーキ

使用食材

かぼちゃ、にんじん、キウイフルーツ、さつまいも

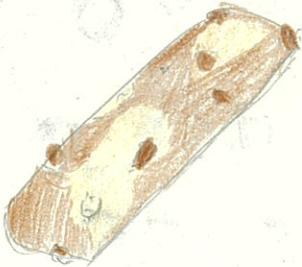
イラスト



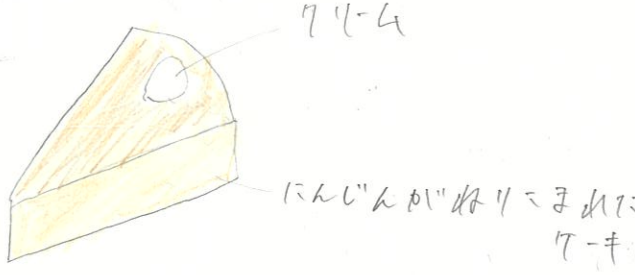
コメント

※味付けなども書いてね!

かぼちゃ、にんじんをつぶして、生地と混ぜたものを成形して円の形にする。
中には小さく切ったさつまいもを入れる。上には等間隔でキウイとにんじんを並べ、
真ん中に大きくさつまいもを切ったものを置く。素材の甘さを感じてもらうため、砂糖は
少量しか使わない。


タイトル	かぼちゃとさつまいものホットパイ
使用食材	かぼちゃ、さつまいも、パイ生地、砂糖
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ かぼちゃに火を通しつぶして、少し甘く煮る。さつまいもは火を通したらずさめに切る。かぼちゃとさつまいもを混ぜる。パイ生地はフツンで油で焼く。

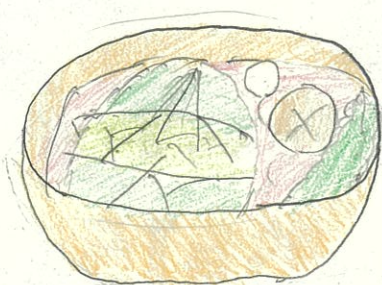
20592

タイトル	にんじんケーキ
使用食材	にんじん、クリーム
イラスト	 <p>クリーム</p> <p>にんじんが細かく切れてケーキ</p>
コメント	※味付けなども書いてね! にんじんが苦手な人でも食べられるようににんじんを小さく切る。 甘さ控えめのケーキ。

20593

タイトル	野菜盛りたくさん下りア
使用食材	ご飯, ホワイトソース, チーズ, 玉ねぎ, にんじん, とりこ, じゃがいも, さつまいも
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ・野菜は小さすぎずに「ロサイズ」～「大きいサイズ」で切る

タイトル	焼きいもパフェ
使用食材	さつまいも、生クリーム、アイス、フレーク
イラスト	 <p> 甘めの焼きいも 生クリーム アイスクリーム フレーク(チョコレート) </p>
コメント	※味付けなども書いてね! 甘めのさつまいもを焼きいもにして、0.5cmずつにうすせりにして一番上におせて、近くに生クリームをいれる。


タイトル	西東京野菜と二重ロールキャベツ
使用食材	白菜・人参・キャベツ・大根・あいびき肉(7)
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 二重ロールキャベツは、肉をキャベツと白菜の2つで巻き、肉の中には、人参を入れ、器には、大根や、カブ、キャベツを入れて完成。 よく煮て、やわらかく食でやすくなる。


20596


タイトル	ケ 木の身はナトだろな「デザートをあてろ！」
使用食材	カボチャ、(トコまいも、キウイ、チップス)
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 大きなトウモロコシを丸いので一部だけふたをとれるようにしてデザートが どれがあるゲーム。ゲームがたかたかあるパワクワクワ感がある 食ざいと食ざいのあいだには、かたをせつちする はいちほ、ランダム

20597

タイトル	2種類目のサンドイッチ
使用食材	さつまいも、かぼちゃ、パン
イラスト	<p>The illustration shows two sandwiches. The first sandwich on the left consists of a slice of bread (パン) on the left, a slice of sweet potato (さつまいも) in the middle, and a slice of pumpkin (かぼちゃ) on the right. The second sandwich on the right consists of a slice of bread (パン) on the right, a slice of pumpkin (かぼちゃ) in the middle, and a slice of sweet potato (さつまいも) on the left. The sweet potato and pumpkin slices are shaded yellow.</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>パンの間に、さつまいもと、かぼちゃをはさんで、甘いサンドイッチにした。 どんな人でも食べられる。かぼちゃは、石臼米糖といれて甘くする。</p>

タイトル	西東京市野菜ポークカレー
使用食材	・カレー ・豚肉 ・大根 ・白菜 ・長ねぎ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ・西東京市の物の野菜を使う ・野菜を大きめに切る ・全年齢の方に食べやすいように

タイトル	さつまいもごぼく
使用食材	さつまいも、米。
イラスト	 <p data-bbox="718 394 893 455">さつまいも</p>
コメント	※味付けなども書いてね! かんたんだしすぐ作れる。

タイトル	土まにんじんケーキ
使用食材	にんじん、土まいも
イラスト	 <p data-bbox="550 564 699 609">土まいも</p>
コメント	※味付けなども書いてね! にんじんケーキの中に土まいもを入れた。 甘くて、デザート感覚で食べられる。柔らかくて食べやすい。

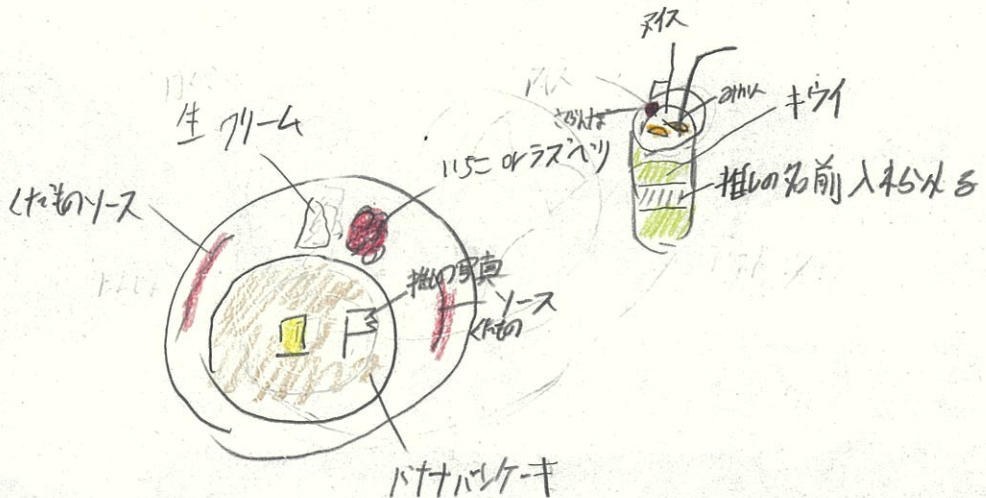
タイトル

推活スイーツ

使用食材

バナナ、生クリーム、みかん、生クリーム、アイス、115°or ラズベリー、クレープ

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

バナナは、ふたつとで、の2つのカップに推活の名前をいれたりバナナの皿のクレープのところに推活の名前を入れる

※ おまけに生誕祭などに使えるから推活の人はおめでとうと思います。

20602

タイトル	西東京具たくさん月豚汁
使用食材	にんじん, 玉ねぎ, 大根, 豚肉
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>西東京市で採れた野菜をふんだんに使ったメインの豚肉を良く目立たせるようにする。</p>

タイトル

あま〜い かぼちゃのカップケーキ

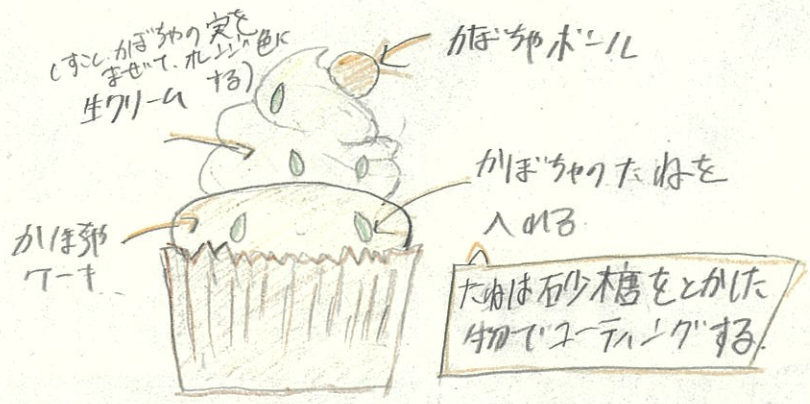
使用食材

かぼちゃ (砂糖, 牛乳, 卵, バター, 薄力粉, ベーキングパウダー)

イラスト

〈かぼちゃボール〉
 かぼちゃを裏の部分
 だけとってつぶし砂糖と
 混ぜ合わせる。
 それを1つずつ小さく詰め
 たう完成
 中にも入れて
 一番上にもつける

生クリーム



※味付けなども書いてね!

コメント

かぼちゃケーキはもともとあるかもしれないが、中にかぼちゃボールを
 入れることで工夫する。
 かぼちゃが苦手な人も食べられるようにする!!

パン屋で売ってもうんかも...??

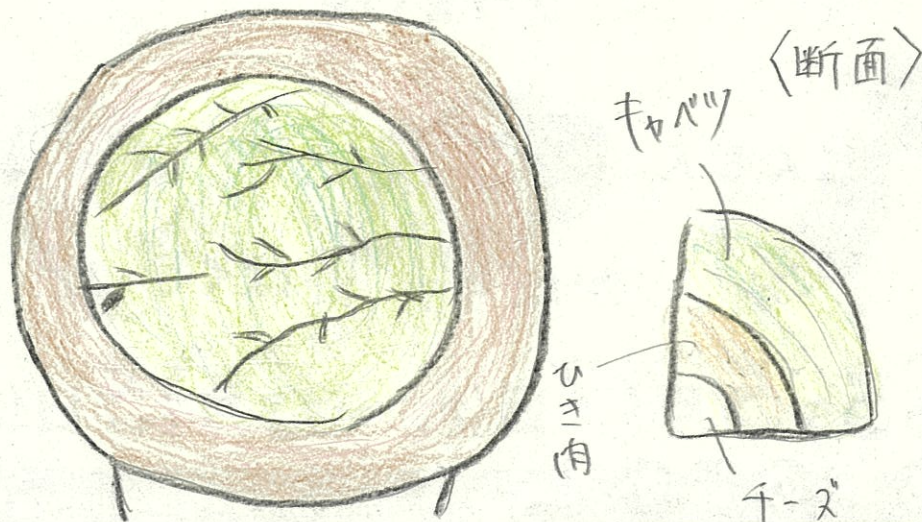
タイトル

丸ごとロールキャベツ

使用食材

キャベツ ひき肉 玉ねぎ チーズ にんじん

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

コンソメとケチャップで味付けする

中にチーズを入れる

ひき肉ににんじんも混ぜる

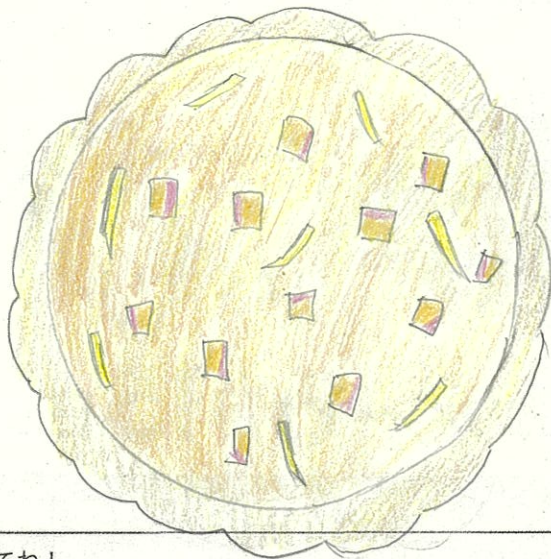
タイトル

さつまいもとゆずのパイ

使用食材

さつまいも、ゆず

イラスト



← 上の5月版図

コメント

※味付けなども書いてね!

- ・ゆずを生地になりこす
- ・さつまいもは皮もいれる
- ・生地の中にゆずピールを入れる

タイトル

大根とキャベツの食かんざくざくおのみ焼き

使用食材

大根, キャベツ, お肉, 紅しょうが, ソース

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

大根をおすのではたか焼くことにより、食かんがより柔らかい感がある。ふにゃふにゃ、キャベツの生とざく感と水分が出ていない大根を食べると、さといかんがと水分がしゃわしゃわと出ておいしい。

タイトル

かぼちゃとほうれん草のクアラタン

使用食材

かぼちゃ、ほうれん草、ソーセージ

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

かぼちゃをゆでるに使う。

材料をゆでるために大きめに切る。

タイトル	めぐぐクッキー
使用食材	にんじん、かぼちや、ほうねん草、小麦粉、バター
イラスト	<p> ほうねん草のクッキー にんじんのクッキー チョコチップ ほうねん草のクッキー かぼちやのクッキー チョコチップ </p>
コメント	※味付けなども書いてね！ にんじんやほうねん草かぼちやの味がしっかり味ゆえる。 たくさんしてる。

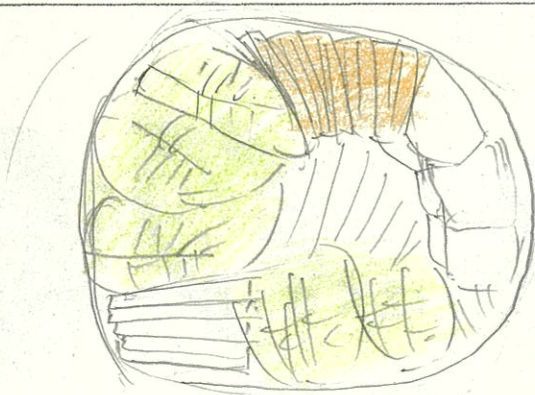
タイトル

五種野菜麺
ゴキウヤサイメン

使用食材

キャベツ、大根、にんじん、白菜、きゅうりの汁。

イラスト




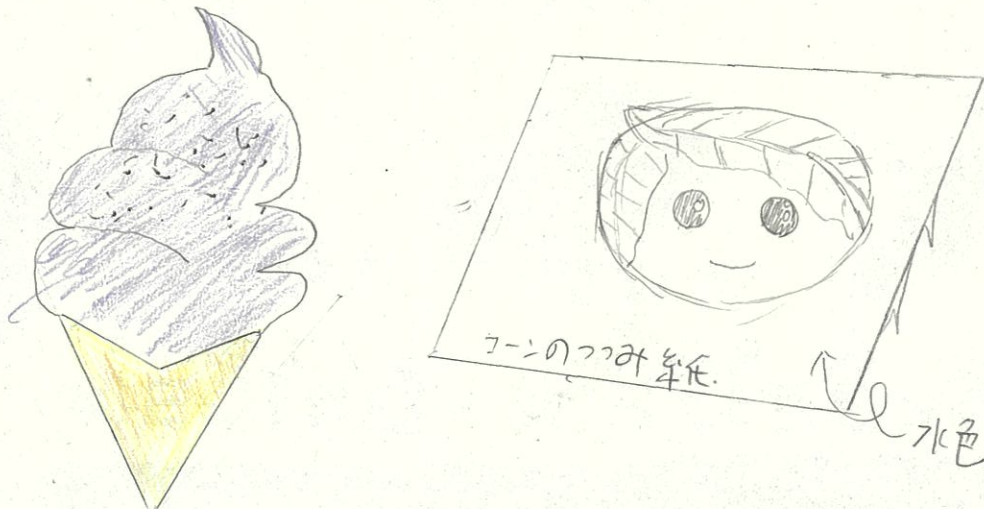
コメント

※味付けなども書いてね!

きゅうりの汁を入れる。
※一応麺

20612

タイトル	トマトのロールキャベツ
使用食材	キャベツ ひき肉 トマト
イラスト	 <p>キャベツ</p> <p>トマトソース</p>
コメント	※味付けなども書いてね! キャベツをよくにてやわらかくする トマトスープによくひたす

タイトル	かりんとう アイスクリーム (さっまいも味).
使用食材	かりんとう、 アイスクリーム (カップ入り). (1=んじん)
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ・かりんとうをくだいた物をソフトクリームにまぶす。 ・コーンには、子供が好きなにんじんを入れる。

タイトル

エッマモとかぼちせのスイーツ

使用食材

エッマモ、かぼちせ、砂糖、卵、バター、牛乳

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

卵黄をぬってからかく。
黒ゴマ少しかける

20615

10

タイトル

かぼち^んのポタージュ

使用食材

かぼちゃ、にんじん、玉ねぎ、ベーコン

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!
さらやかな味になるように牛乳なども入れ、かぼちゃもたくさん使う。
ベーコンも厚く切り、食感を大々にする。

タイトル

大学いも

使用食材

さつまいも、ごま

イラスト




コメント

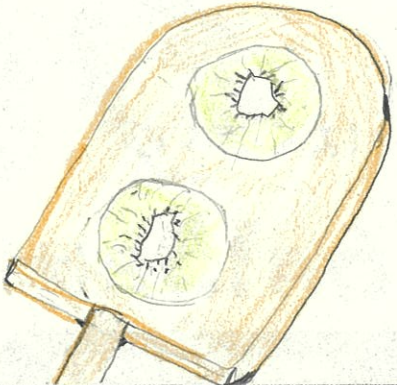
※味付けなども書いてね!

甘い
人気のメニューだし、西東京市の野菜もちゃんと入っている

20617


<p>タイトル</p>	<p>かぼちのすーぽ</p>
<p>使用食材</p>	<p>かぼち、人参、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! ニンジンは皮をむかずに</p>

<p>タイトル</p>	<p>ロールキャベツ</p>
<p>使用食材</p>	<p>豚ひき肉、玉ねぎ、にんじん、キャベツ</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! コシコシ、塩、黒こしょう、白こ粉</p>

タイトル	トロピカルアイスキャンディー
使用食材	キウイフルーツ マンゴージュース
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>アイスキャンディーの型を使う。 アイスはマンゴージュースの色で、中には輪切りの厚さ1cmのキウイフルーツを入れる。</p>

タイトル	西東京 キウイとミートソースのラニエア
使用食材	牛乳、チーズ、じゃがいも、玉ねぎ、キウイフルーツ、鶏肉、トマトソース
イラスト	 <p>チーズ</p> <p>中身</p> <ul style="list-style-type: none"> ① ミートソースとトマト肉の層 ② じゃがいも、玉ねぎ、キウイの層 ③ ミートソースの層
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>キウイフルーツはつぶして、玉ねぎは細く刻み、チーズの表面はこげ目があるくらいとした表面。ミートソースを使うときは、たぐさを使う。</p> <p>中のチーズはとろとろにミートソースの層とからみ合うように</p>

タイトル	ゆずクリーム の キャロットケーキ
使用食材	にんじん(実・葉)、ゆず
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! クリームにゆずの皮を入れる。 粉砂糖をかけるので少し甘くてかえめ。

タイトル	キャベツと昆布のごまおん
使用食材	キャベツ、昆布、ごま
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! さらばりといは た 未、キャベツは西東京市のもの

タイトル

パティッシュパティ

使用食材

かぼちゃ、卵、牛乳

イラスト




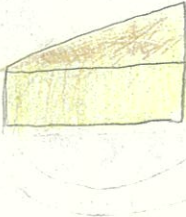
コメント

※味付けなども書いてね!

甘い、かぼちゃの味

20624

タイトル	リンゴとさつまいものジャム
使用食材	リンゴ、さつまいも、砂糖
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 果物と甘い物をジャムにしたらどうなるんだろうと思って書いてみました。さつまいもは、皮を剥いて中身をすりつぶして作ってほしいです。

タイトル	マッポいもケーキ
使用食材	マッポいも
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! あまい

タイトル	ブロブロカボチャポタージュ
使用食材	カボチャ、ニンジン、はくせい、ベーコン
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"> ・仕上げに牛乳をたらすとキレイかも。 ・カボチャの甘みをしっかり出したい。 ・ポタージュはちょっと食感があってゴロっとさせたい!

タイトル	かぼちゃと芋まいも のポテトサラダ
使用食材	かぼちゃ、芋まいも
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>ふつりのポテトサラダより少し甘めのものにしたくて芋まいもとかぼ"ちか"にしてみました。他の野菜も使ってあまないうりにする。(例えば"にんじん")</p> <p>芋まいものかわはそのまま使用可</p>

タイトル

キャベツチャーハンと野菜フルーツ

使用食材

キウイ、りんご、サツマイモ、ハクサイ、ごぼう、キャベツ、卵、調味料

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

野菜とフルーツのやつは素材の味を殺さず

チャーハンはとりがらスープの素とか塩とか入れる

タイトル

ポトパン

使用食材

にんじん、白菜、キャベツ、ウイナー(ソーセージ)、じゃがいも

イラスト




— 中はあいてる
パン

コメント

※味付けなども書いてね!

パンと一緒に食っても、べつべつで食ってもいい。
にんじんは食べやすいように小さく切って他の野菜は食べこたえ
があるように大きくする

タイトル	たっパリアルーツのセリ-
使用食材	ぶどう、キウイフルーツ、いちじ、なし、オレンジ
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。 オレンジを上にもせる。(グラスにはめる)

タイトル

春野菜巻き

使用食材

にんじん、かぼちゃ、さつまいも、ひき肉、春巻の皮

イラスト



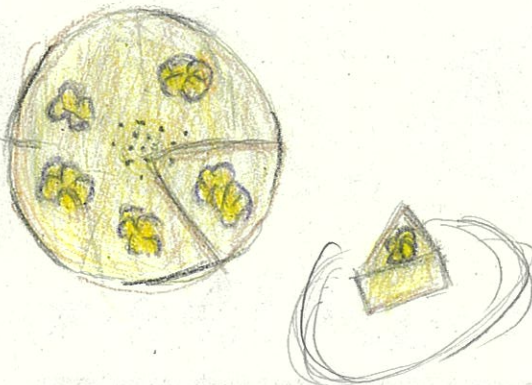
コメント

※味付けなども書いてね!


野菜の甘さがありとてもおいしいです。

タイトル	オリジナルトマトの缶
使用食材	トマト、ナス、キャベツ、セーミン、しほ(なすとん)ゴキウ
イラスト	<p>香りには無くて大丈夫</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>しほとトマトでトマトソースにしよう。具はうすく切る。 一口で食べると一口しゃべると食えない感じ。オリーブも軽く かけよう。粉チーズもいれよう。</p>

タイトル	ロールケーキのトマトスープ
使用食材	ウィンター、キャベツ、ピーマン、大根、さつまいも、かぼちや、トマト、玉ねぎ
イラスト	<p>さつまいもとかぼちや 入りのロールケーキ</p> <p>トマトスープ</p> <p>大根</p> <p>ピーマン</p> <p>玉ねぎ</p> <p>ウィンター</p>
コメント	※味付けなども書いてね！ トマトスープがベースで、コンヤキとかでもok。大根とピーマンの切り方は 何でもいい。玉ねぎはTにカットする。

タイトル	バスク風 スイートポテトケーキ
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! 上には大学芋のようなカリカリなものをのっけ、こぼれまん中へのせよ。 味はスイートポテト。

20635

タイトル	もちい、わさつましいもドーナッ
使用食材	さつまいも、HM(柑菜糖入)150g, 玉子1つ, 豆乳大さじ2, 塩小さじ1~2, 油, (はちみつやツナモレなど)
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! お好みでツナモレや'はちみつ、メープルシロップ を使って味付け。

タイトル

具沢山味噌汁

使用食材

わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、大根

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!
（他の野菜を、大きくさ、小さくさ、使う）

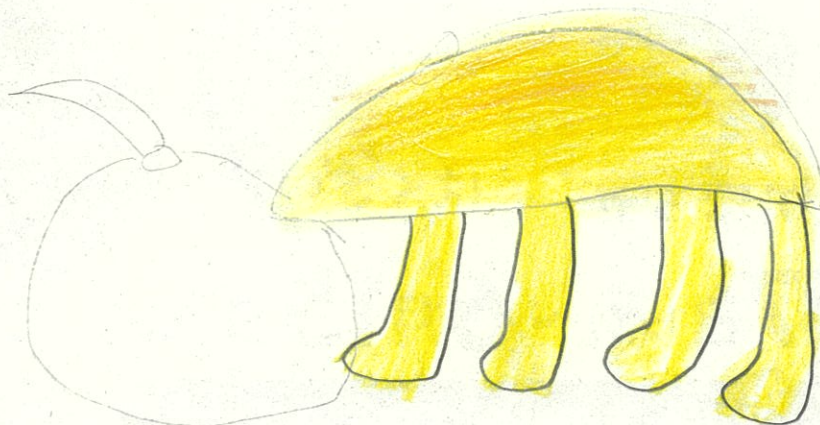
タイトル

スイートポテト^{イロ}大^{イロ}ずしかなる。

使用食材

ちまも、バター、さとう牛乳、塩、りんご(お好み)

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

甘くておいしいやつ。
インスタ映えしてる。

タイトル

野菜スープ

使用食材

キャベツ、いん、えだまめ

イラスト



コメント

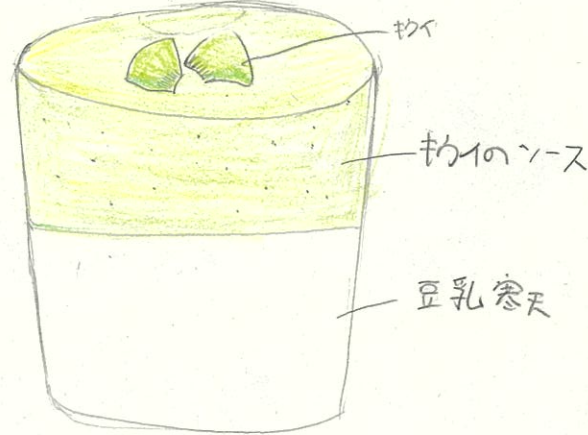
※味付けなども書いてね!

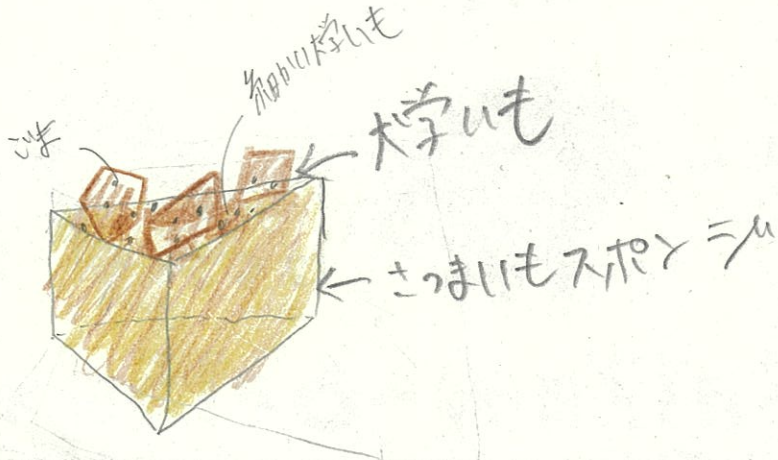
キャベツを丸々一個使う。

いんとえだまめでめぐみちゃんの顔をつくる。

20639

4

タイトル	豆乳を使ったキウイゼリー
使用食材	キウイ・豆乳・粉寒天・グロムユース
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>ダイエットや、美肌効果など女性がうれしい効能がいっぱい入っている豆乳を使い、プレゼントとしてお返し酸っぱいキウイのソースを入れました。</p>

タイトル	大学芋ケーキ
使用食材	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>さつまいものスポンジを作る。(スイートポテトみたいなスポンジを作る) 上に大学芋をこまかく切ったのをのせてその上に大きい大学芋をのせる 上に^{甘い}ごまをかけてかんせい! (大学芋はあましとく)</p>

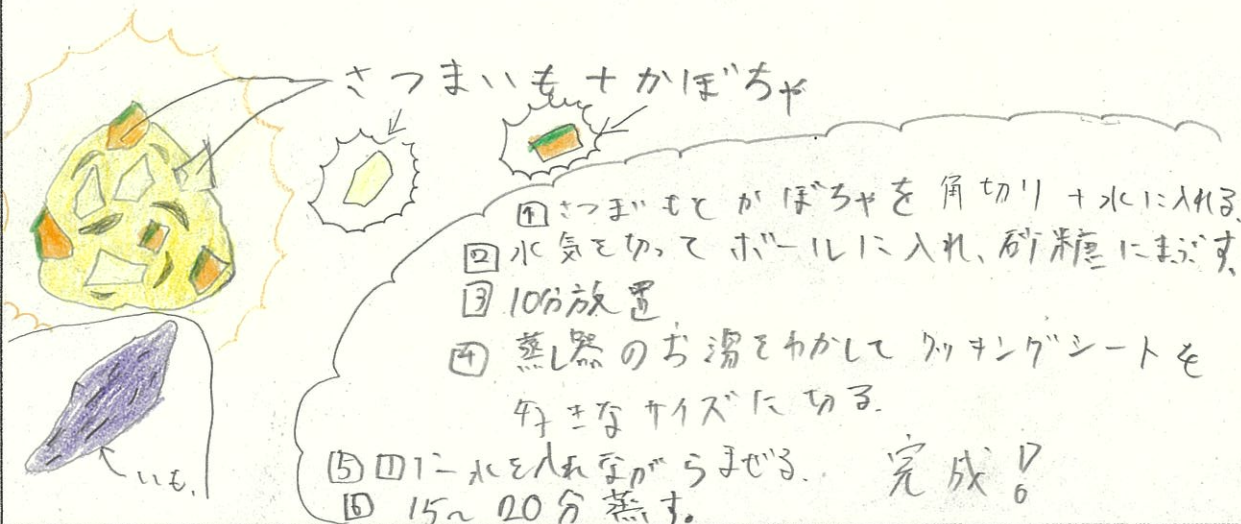
タイトル

さつまいもとかぼちゃの鬼まんじゅう

使用食材

さつまいも、かぼちゃ、+ (鬼まんじゅうの材料)

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

特産野菜(?) をつかった鬼まんじゅう!

愛知県名物!

簡単!

タイトル

大芋芋

使用食材

大芋芋、砂糖、しょう油、みりん、塩黒こま

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

甘くておいしいです。

20643

タイトル

栄養満点 カップケーキ

使用食材

さつまいも、ブルーベリー

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、さつまいもとブルーベリーを使う。
・さつまいもの甘さとブルーベリーのちがった酸味で美味しく食べられる。また、さつまいもとブルーベリーが入っているため、たくさんの栄養も取ることができ、ちがったデザートなどにピッタリ!(いつもは、さつまいもかブルーベリーのどちらかだけのため、どちらも入れてスペシャル感を)

20644

タイトル

西東京野菜コンソメスープ

使用食材

キャベツ、人参、大根、鶏肉

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

西東京の野菜を多く入れ栄養も考えて鶏肉を入れました。
コンソメを使って全ての野菜が合う味付けにしました。

20645

タイトル	チーズグラタン
使用食材	にんじん, フォンデュール, ジャガイモ, 白菜
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 野菜多めのチーズグラタン

20646

タイトル	ポテト 4-ス ^ハ 焼き
使用食材	ジャガイモ 4-ス ^ハ (ヒヨウチヨウ4-ス ^ハ など)
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ジャガイモ(輪切り)と4-ス ^ハ を皿に入れてオーブンで焼く。

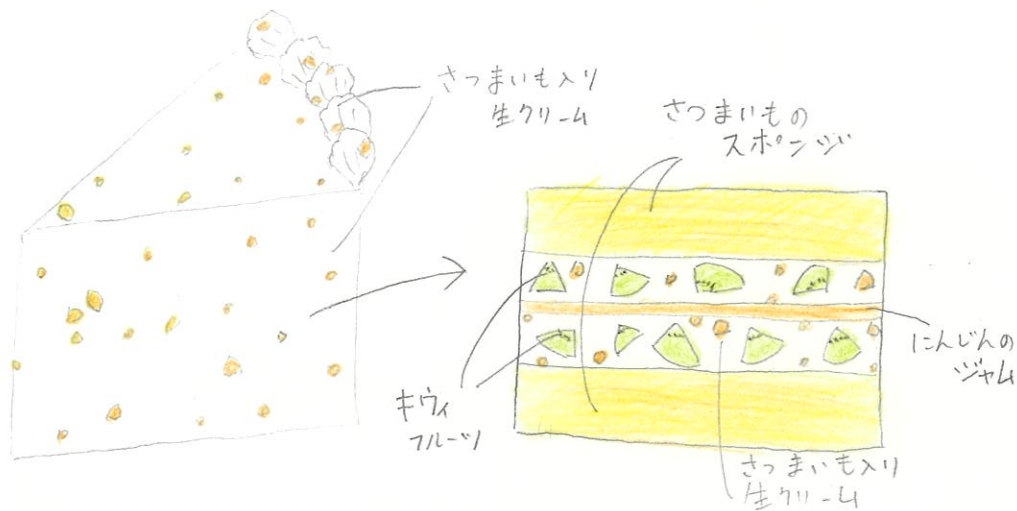
タイトル

さつまいものケーキ

使用食材

にんじん、キウイフルーツ、さつまいも。

イラスト

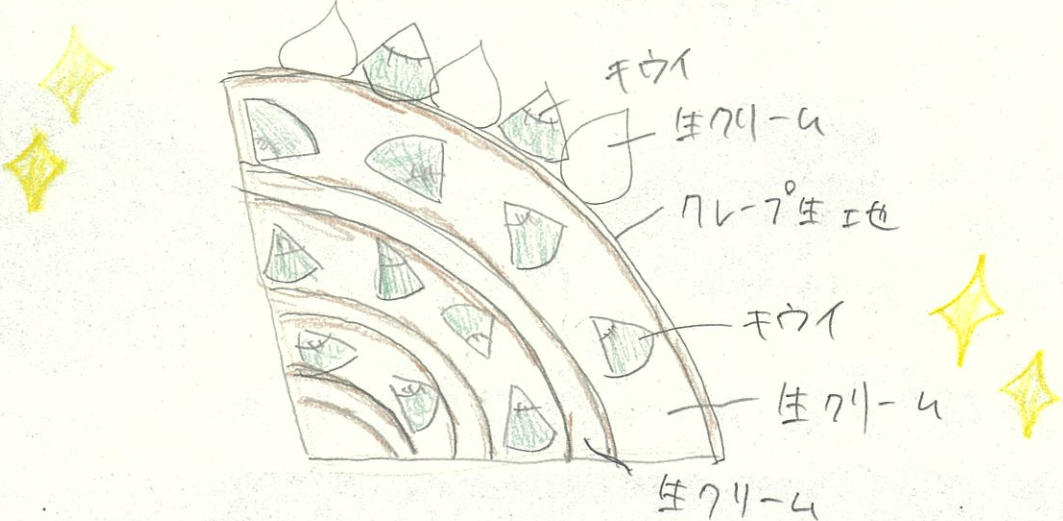


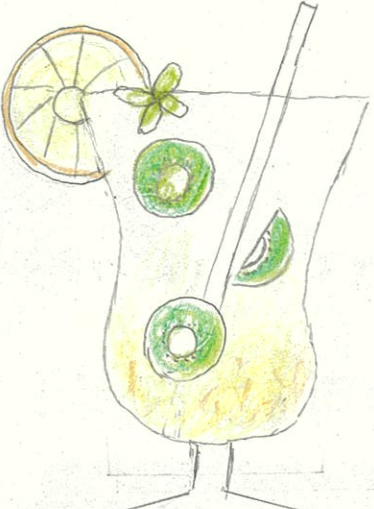
コメント


※味付けなども書いてね!

- ・ スポンジ、にんじんのジャムは、ほのかな甘さ。
- ・ キウイフルーツは大きめに切る。
- ・ にんじんのジャムは、はちみって甘さを付ける。

タイトル	2歳の食感楽ゆめ子スイートポテトパイ
使用食材	さつまいも、牛乳、バター、砂糖、卵黄、パイ生地
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>口どけなめらかなスイートポテトと、さくさくのパイ生地 が良バランスです。</p>


タイトル	食べて幸せ キウイミルクレープ
使用食材	フレーズル、キウイフルーツ、クレープ生地、生クリーム
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 食べたしゅんかん 幸せになる! 甘い甘いミルクレープ

タイトル	フレッシュソーダ
使用食材	みかん、キウイ、ゆず、ミント 炭酸水、はちみつ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ゆずと はちみつ を混ぜた シロップ に 炭酸水 を混ぜて かざりに キウイ みかん、ミントをかざる

タイトル	西東京パリパリ野菜チップス
使用食材	人参、さつまいも、かぼちゃ、ごぼう
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 西東京市で有名な野菜を使いました 塩をつけて甘じょろぽく

タイトル	スターバックス 最後の晩餐 めいみりん、最後の晩餐 (ほうじょう)
使用食材	にんじん、たまご、かぼち、ほうじょう、たまご、たまごめん
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 冬といえはほうじょうを思ったからほうじょうにした。 コンソメはおいしいから 野菜は色々入れてみたから、

20653

タイトル	大学いも
使用食材	さつまいも、砂糖、ごま
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! いもがおいしい

タイトル	西 東京のめぐみ さつまいもタルト
使用食材	さつまいも、バター、グラニュー糖、はちみつ、牛乳 卵黄
イラスト	<p>だんめん田</p> <p>ここにさとうをかける</p>
コメント	※味付けなども書いてね! 甘さひかいぬ

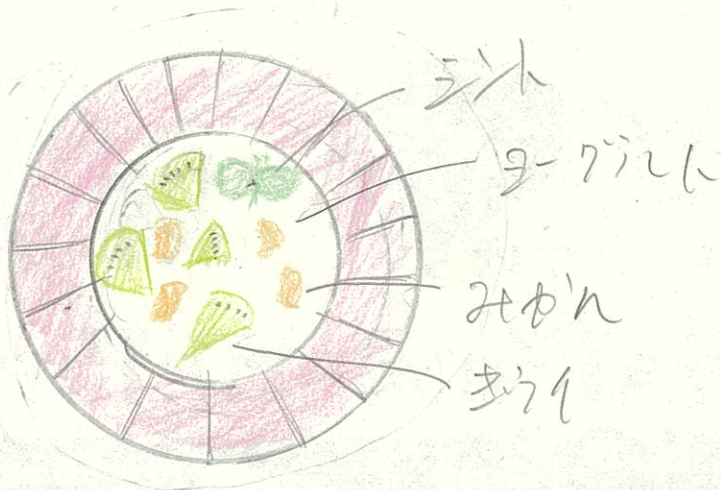
タイトル

フルーツヨーグルト

使用食材

ミント、ヨーグルト、みかん、いちご

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

ヨーグルトはプレーンだよ!

タイトル	The SARADA
使用食材	かぼちゃ、さつまいも、キャベツ、ブロッコリー、ニンジン、ダイコン 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! <u>塩</u> とドレッシングをかける

タイトル	フレンチさつまいもトースト
使用食材	食パン、さつまいも、キウイ、クリーム、バニラアイス、卵、牛乳、チョコソース
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>焼いもの上のアイスをカスタードであおいで、ブリュレにする。</p>

タイトル

野菜のチーズ焼き

使用食材

キャベツ、じゃがいも、さつまいも、チーズ

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

旬の野菜をいっしょに乗せたあと、チーズを乗せる。
塩こしょうをかける

20659

タイトル	ニンジンパスタ
使用食材	ニンジン、パスタ、とうがらし、葉っぱ
イラスト	<p>ニンジン パスタ とうがらし</p> 
コメント	<p>※味付けなども書いてね! 上に少しとうがらしをのせる。</p>

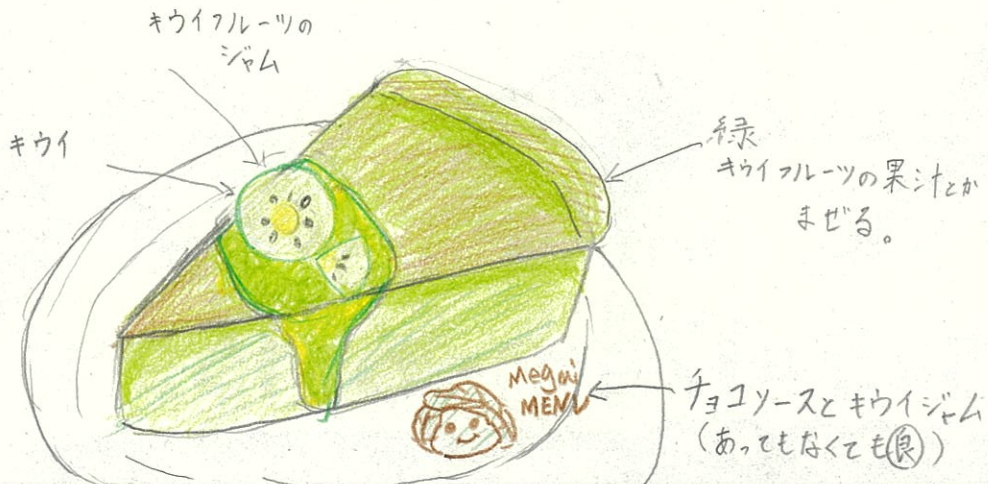
タイトル

キウイチーズケーキ

使用食材

キウイフルーツ、(チーズケーキの材料)

イラスト

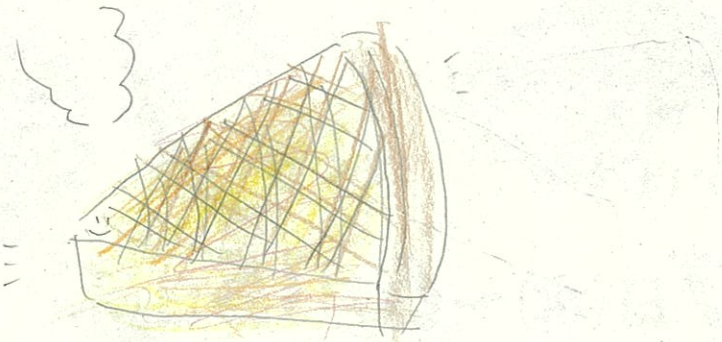


コメント

※味付けなども書いてね!

- ・ちょっと酸味があって甘ずっぱい感じ。
- ・上に大きめに切ったキウイをのせる。

20661

タイトル	アップルパイ
使用食材	アップル ... パイ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>まずりんごのコンポートをつくる。はちみつや、砂糖などで 煮つけ、それをパイにいれる。</p>

タイトル

めぐみちゃんおにぎり

使用食材

ポテツ米、ウインナー、チーズ、のり、ひき肉のそぼろ


イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

おんな太母生かしょうゆ味!!

タイトル	とろーりチーズのロールキャベツ
使用食材	キャベツ(大きめの葉)5-6枚、挽玉肉玉ねぎ、ケチャップ、水、ニンジン チーズ
イラスト	 <p>キャベツ</p> <p>挽玉肉、玉ねぎ</p> <p>中に細くしたニンジンを入れた、&とチーズも。</p> <p>ソースはケチャップを使う</p>
コメント	※味付けなども書いてね! 冬野菜をっか、て温まるようなメニューにしました。 またケチャップも使、てトマト風味にしました。

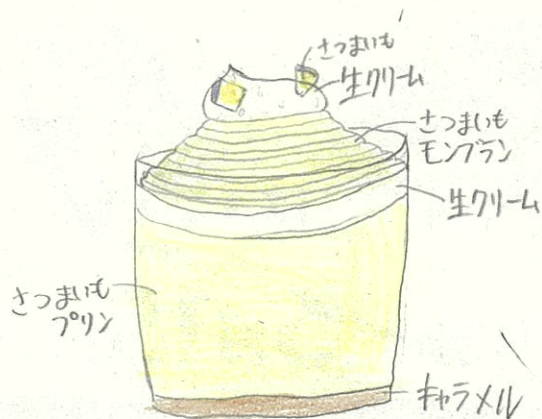
タイトル

とろとろさつまいもモンブラン & プリン

使用食材

さつまいも、牛乳、さとう、生クリーム、キャラメル

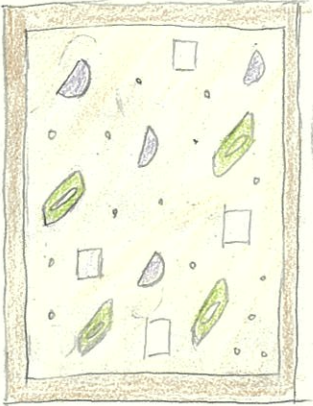
イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

さつまいもをたくさん使った甘いモンブランとプリン。
生クリームの上には小さいさつまいもをのける!

タイトル	あっさり野菜パン
使用食材	ネギ、スティッシュ、ユズ、カボチャ、食パン、
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"> ・パンに合う野菜を切ってユズで味付けをした。 ・量を多くして、たっぷり野菜で満腹になるようにした。

<p>タイトル</p>	<p>西京野菜ニゴコウ グラタン</p>
<p>使用食材</p>	<p>にんじん、ブロッコリー、じゃが、もよぎ、^(青のり)ベーコン、チーズ、ゴカニ</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> <ul style="list-style-type: none"> ◦ 島ガラスープのもと ◦ しょう油 ◦ チーズの油 <p>西京野菜をたこさんつかう。 1717の味がほろろおた 味つけね。</p>

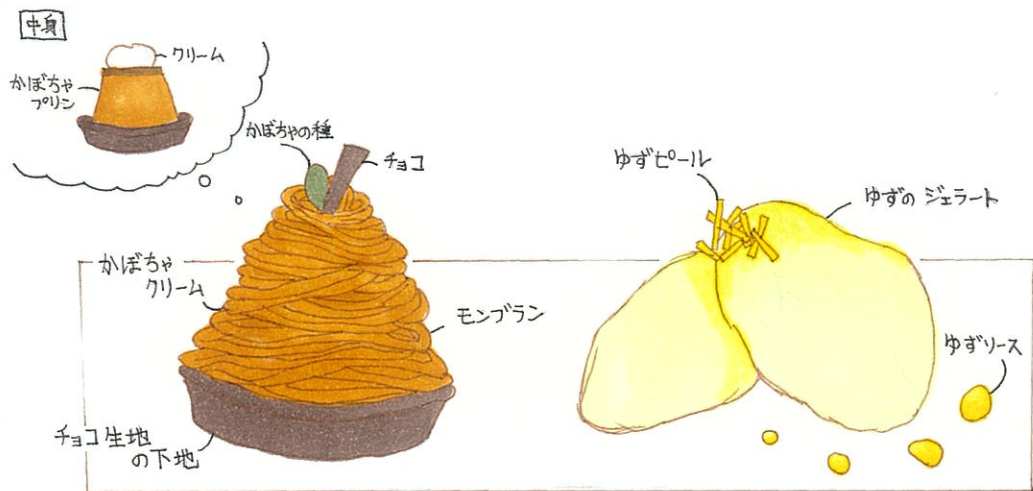
タイトル

季節のめぐみちゃんプレート

使用食材

かぼちゃ、ゆず、チョコレート

イラスト



コメント

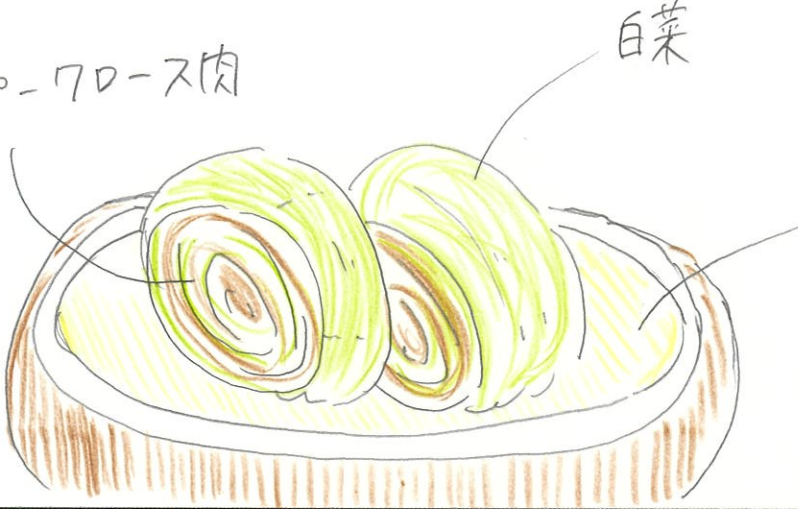
※味付けなども書いてね！

飲食店からケーキ屋まで幅広く使えるメニューです。

かぼちゃモンブランはさつまいもに、

ゆずゼラートはキウイに代用することができます。

ゼラートはカップに入れて販売すれば、ネット注文ができます。

タイトル	白菜と豚肉のクリーム煮
使用食材	ポークロース肉、白菜、生クリーム <small>他</small> 、こしょう、塩、小麦粉、 (コンヤク、牛乳、水)
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 白菜とポークロース肉を食べやすくするために重ねて巻く。 水、コンヤク、牛乳、塩を煮てソースを作る。 (50ml) (大さじ1/2) (50ml) (ふたつまみ) あとは上からこしょうをかけて完成。