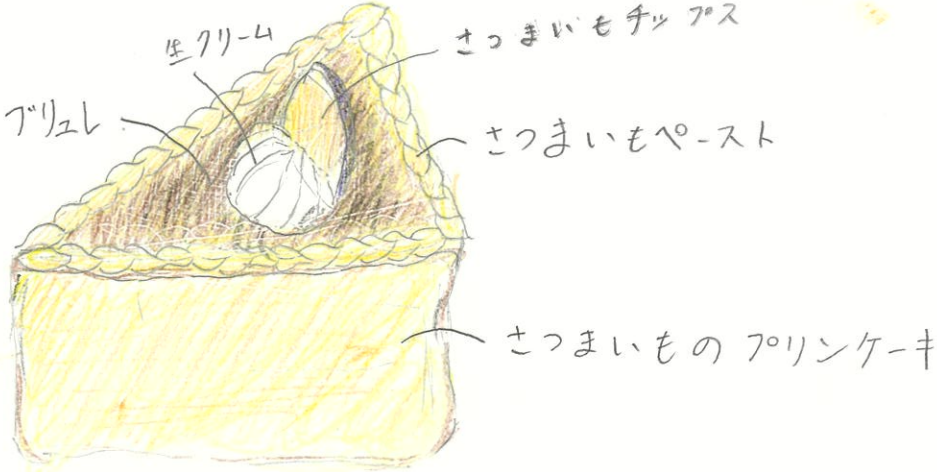






<b>タイトル</b>	さつまいものブリュレフロリンケーキ
<b>使用食材</b>	・さつまいも ・牛乳 ・卵 ・薄力粉 ・砂糖 ・バター ・バニラエッセンス ・生クリーム
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ ケーキの部分は、さつまいもと牛乳、卵、薄力粉、砂糖、バター、バニラエッセンスを混ぜて、オーブンで焼く。 さつまいもペーストは、さつまいもと、生クリーム、砂糖を混ぜて、しぼる。 ブリュレは砂糖をふりかけ、バーナーをあぶる。 全体的に甘めにしあげる。

<b>タイトル</b>	ゆずマフィン
<b>使用食材</b>	ゆず 小麦粉等きじを作るもの さとう
<b>イラスト</b>	<p>※カップはイメージ</p>
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ さとうをいれて甘めに。 ゆずを自立させる(味の話し) 持ち帰り可能


<p>タイトル</p>	<p>サツマ伊のパソコン</p>
<p>使用食材</p>	<p>チーズ ハム 甘いも(はちみつ)</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!          チーズはのせ。あぶる          ハムも上にかけては、女の子の          サツマ伊のかちを全部と</p>

タイトル	西東京秋冬野菜ミルクスープ
使用食材	かぼ"ちゃ、さつま"いも、ベー"コン、玉"ねぎ"
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! かぼ"ちゃのミルク"スープ"です。 チ"ーズ"を入れます。


タイトル	キャベツとジャガイモのチーズ焼き
使用食材	じゃがいも、キャベツ、ベーコン、チーズ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ポ酢か、醤油+ラー油をかけるより美味しい!

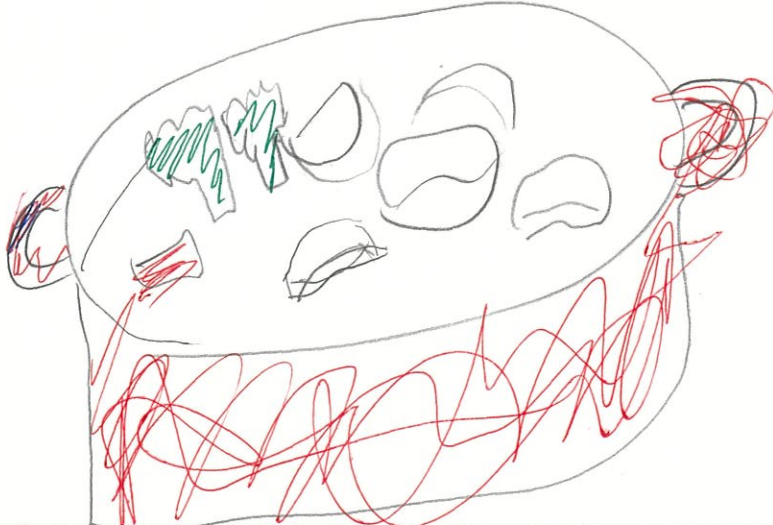
タイトル	鶏と冬野菜の塩スープ
使用食材	鶏肉(モ)、玉ねぎ、ショウガ、ニンジン、大根、ツメツメ(ツメツメ) 白菜、塩、花椒か山椒
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 冬でもあったまるようになる おいしくする


<p>タイトル</p>	<p>めぐみメンチカツ</p>
<p>使用食材</p>	<p>キャベツ、ひき肉、玉ねぎ、卵、小麦粉、パン粉、油、ソース</p>
<p>イラスト</p>	 <p>こ3毛</p> <p>キャベツ 玉ねぎ ひき肉</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!  ひき肉、キャベツを半分ずつでヘルシースは。ソースで味付け  (食1回時)</p>

<b>タイトル</b>	西東京冬鍋
<b>使用食材</b>	キャベツ、カブ、ゴボウ、コマツナ、ホウレンソウ、
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! とりあえず塩をふちかまして、具を入れて煮こむ。 煮汁、とうもろこし、(ほう)



タイトル	玉ねぎのチーズがま
使用食材	玉ねぎ、チーズ、バター
イラスト	 <p>これが玉ねぎ</p>
コメント	※味付けなども書いてね! 西東京市の里予菜をつくりました 味付けはバターの塩味

<p>タイトル</p>	<p>冬野菜のチーズ山盛り → 肉多め</p>
<p>使用食材</p>	<p>チーズ、ブロッコリー、ピーマン、人参、かぶ、はちま</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!          チーズ山盛り! 肉多め          野菜少なめ</p>

<b>タイトル</b>	ゆず風味の野菜スープ
<b>使用食材</b>	はくさい、ニンジン、玉ねぎ、ゆず
<b>イラスト</b>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div data-bbox="327 375 454 431">はくさい</div> <div data-bbox="1045 369 1220 425">ニンジン</div> </div> <div style="text-align: center; margin: 20px 0;">  </div> <div style="text-align: right; margin-right: 100px;">       玉ねぎ     </div>
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ ゆずは風味をきかすので入れる、一口サイズに切る。(野菜)

<b>タイトル</b>	心ほっこりシチュー - パスタ
<b>使用食材</b>	かぼちゃ、にんじん、ジャガイモ、キャベツ、ソーセージ、ハム、ブロッコリー、パスタ、ほうれんそう
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>里予菜<sup>しよっぽい</sup>の旨味とシチューの旨味で甘じょっぱい          口味になります! しかもめじみちゃん<sup>めじみ</sup>の目にはブロッコリー          のくぎを使っているのでSDGsです! しかも野菜、お肉、          炭水化物の3つの栄養が入っていて、めじみちゃんの顔もキュート!</p>

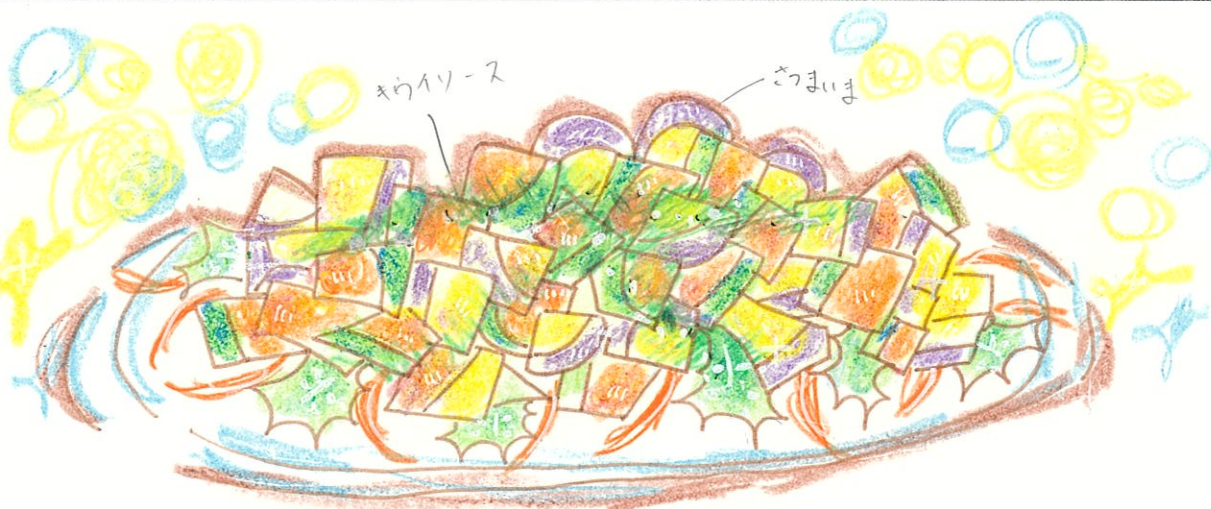
タイトル

秋のカラーサラダ！

使用食材

かぼちゃ、さつまいも、にんじん、大根、水菜、キウイ



イラスト



コメント

※味付けなども書いてね！

キウイを使ったドレッシングでデザート感覚でサラダを楽しめます。小さい子も食べやすい一品です。彩りがまさに「映え！」

<b>タイトル</b>	
<b>使用食材</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・りんご</li> <li>・さつまいも</li> <li>・ポッキー</li> <li>・ぶどう</li> <li>・タルトレット</li> <li>・生クリーム</li> </ul>
<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>私が好きなりんごで、煮りんごと型抜きをしたりんごを入れました。りんごチップスで星空をイメージしました。</p> <p>煮りんごでは、型抜きであまった所を煮て、エコを意識しました。</p> <p>小さいタルトで、1口、2口くらいで食べれるようにしました。</p>

タイトル	ダイコンとレンコンのステーキ
使用食材	ダイコン、レンコン、ネギ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ バターとしょうゆで濃いめの味つけ、

タイトル

野菜たっぷり！クリームグラタン

使用食材

さつまいも・にんじん・かぼちゃ・玉ねぎ・じゃがいも・ほうれん草・薄力粉・牛乳・塩  
黒こしょう・有塩バター・チーズ・赤パプリカ・ソーセージ

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね！  
旬の野菜がたくさん使われているので栄養バランスがすごく良いと思います！  
また、野菜が苦手な方でもチーズと一緒においしく食べれると思います！！



<b>タイトル</b>	エズのサッパリサイダー
<b>使用食材</b>	エズ、オレンジ、アロエ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>冬には、サッパリしたのが飲めるとおいしい。かんきつ類を入れる(果実)と、食感がおいしい。</p>

タイトル

かぼちやの皮をま回に! 野菜いばいグラタン

使用食材

イラスト

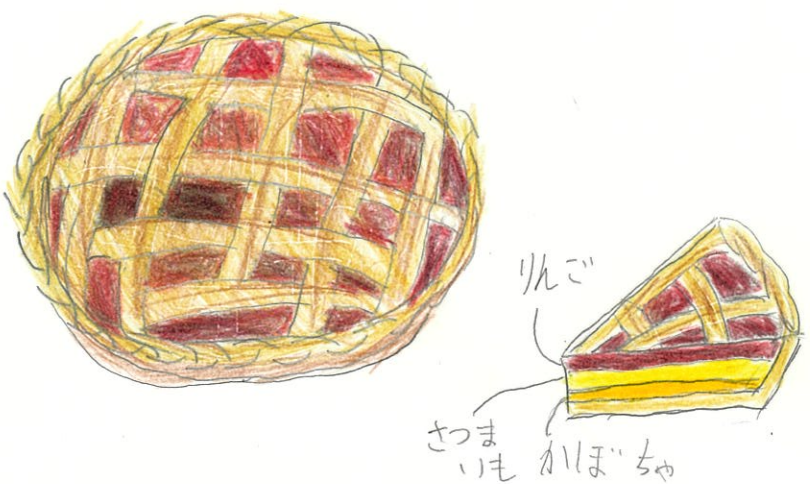


コメント

※味付けなども書いてね!

20822

<p><b>タイトル</b></p>	<p>野菜たっぷりマカロニグラタン</p>
<p><b>使用食材</b></p>	<p>鶏肉、たまねぎ、マカロニ、ほうれん草、かぼちゃ(皮)</p>
<p><b>イラスト</b></p>	
<p><b>コメント</b></p>	<p>※味付けなども書いてね! 旬のかぼちゃ、ほうれん草を使用する。 ふつうのマカロニグラタンにかぼちゃとほうれん草をいれて いつものマカロニグラタンとは一口味違う風にする。 赤、緑、黄を全て使用している。</p> <p style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;">かぼちゃは皮も使用するからSDGs!</p>

タイトル	さつまいもとかぼちゃのアップルパイ.
使用食材	りんご、さつまいも、かぼちゃ
イラスト	 <p>The illustration shows a round pie with a golden-brown lattice crust. A slice has been cut out and is shown to the right. The slice is filled with a red layer (apple) and a yellow layer (sweet potato/pumpkin). Labels with lines pointing to the slice are: 'りんご' (apple) pointing to the red layer, 'さつまいも' (sweet potato) pointing to the yellow layer, and 'かぼちゃ' (pumpkin) pointing to the bottom crust layer.</p>
コメント	※味付けなども書いてね! さつまいもやかぼちゃ、りんごをたくさん入れて、 素材の味がひきたつようにする。 さつまいもやかぼちゃは、ペースト状にする。


<b>タイトル</b>	具たくさん! 郷土料理の手打ちうどん
<b>使用食材</b>	手打ちうどん、天ぷら(えび、かぼちゃ、さつま芋)、卵、かまぼこ、豚肉、にんじん、ねぎ、小松菜
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! 西東京市の郷土料理、手打ちうどんをアレンジしました。 なるべく秋、冬の旬の野菜を使い、五大栄養素を満たすようにしました。


タイトル	こんにちとキャベツとさつまいものみそあえ
使用食材	こんにち キャベツ さつまいも みそ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! なし


<b>タイトル</b>	鶏と根菜の甘酢火締め
<b>使用食材</b>	にんじん、人参、鶏肉、さつまいも
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! 酢、砂糖、醤油、ニン

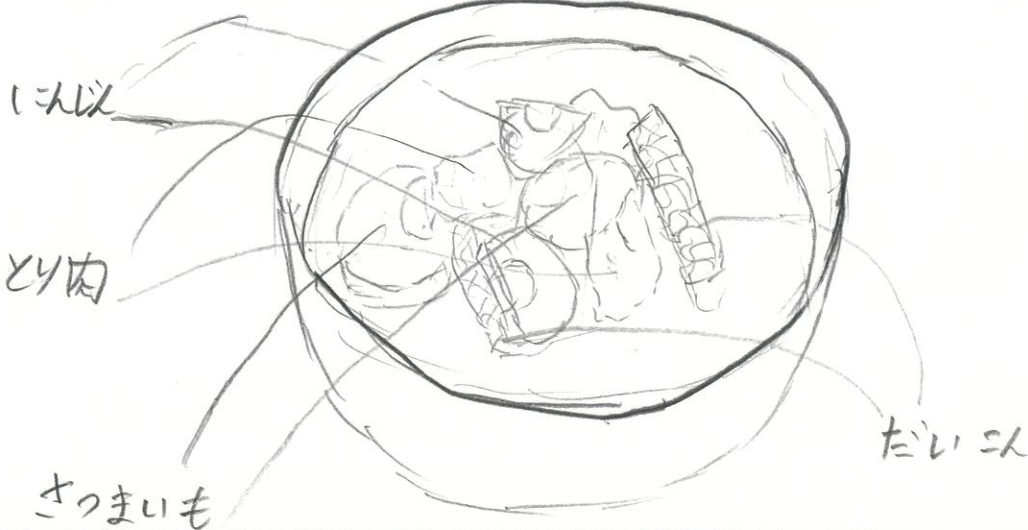
タイトル	オレンジ マフィン
使用食材	無塩バター、卵、牛乳、砂糖、薄力粉、オレンジ、グラニュー糖、ビターチョコ、ミルクチョコ
イラスト	<p>ミルクチョコ</p> <p>ビターチョコ</p> <p>グラニュー糖</p> <p>オレンジ</p> <p>中に切ったオレンジ</p> <p>カップ</p>
コメント	※味付けなども書いてね! 少し甘くて中はずきり。




<b>タイトル</b>	フルーツたっぴり1107エ
<b>使用食材</b>	みかみ、いちご、マンゴー、かき、おとうもろこし
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! フルーツを使っているおおい1107エ

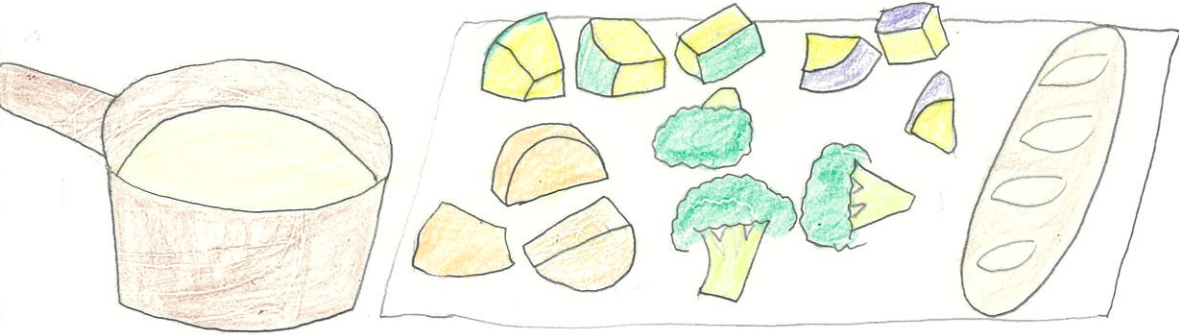
タイトル	かぼちゃのスープ
使用食材	かぼちゃ、トマト、玉ねぎ、ソーセージ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 少し口みかであるくらいかぼちゃを入れた

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! ノンオイルな'スイートポテト'です

タイトル	旬のとり汁
使用食材	とり肉、にんじん、だいこん、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>旬の野菜ととり肉を入れたとり汁。 とり肉のじゆと汁が合わさって野菜のうまみをひきたてる。</p>

タイトル	旬のおびん
使用食材	だいこん、 <sup>かぶ</sup> 、 <sup>ゆでたまご</sup> 、 <sup>シニヤク、ちくわ</sup> 、 <sup>はくせい</sup> 、 こんが、ソーセージ、はんぺん、
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>味かよくとまわえるように大き切って、汁はな みかく濃く</p>

<b>タイトル</b>	西東京野菜たっぷりかぼ"ちゃのクリームシチュー
<b>使用食材</b>	かぼ"ちゃ、ブ"ロッコリー、ホウシ"ソウ、ニン"ジン、ブ"コン
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! 野菜 を一口大の大きさに切ってたくさん入れる。 とくにかぼ"ちゃをたくさん入れる！

<b>タイトル</b>	旬野菜たっぷりチーズフォンデュ
<b>使用食材</b>	にんじん・ブロッコリー・かぼちゃ・さつまいも・パンなど好きな具材、 チーズ、ハーブなど (ソーセージやベーコンなども◎)
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! 旬の野菜をたくさん使う。 チーズにハーブなどを少し混ぜることで香りも楽しめる! 2種類のチーズをブレンドすればよりおいしくなる!





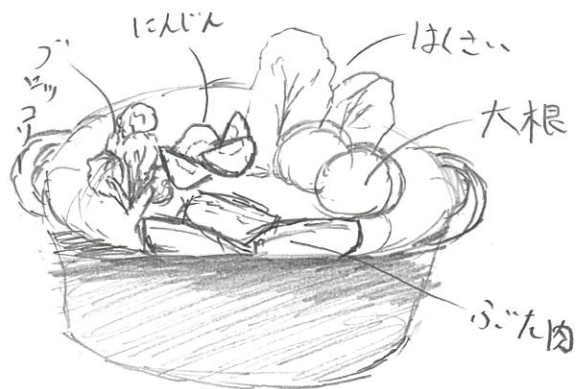
タイトル

ポカポカお鍋

使用食材

はくさい・にんじん・大根・ブロッコリー・ふた肉

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!  
にんじんの皮も使っている。

タイトル

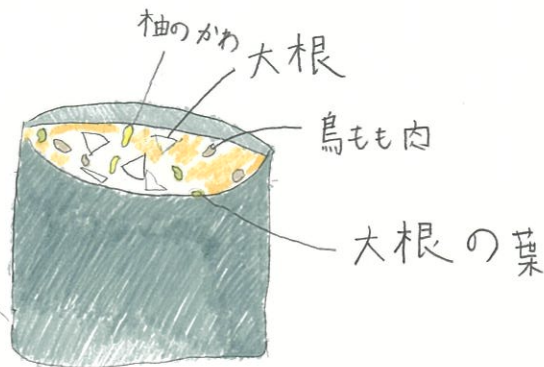
# 柚薫る大根スープ

使用食材

- ・大根 1/4本くらい
- ・イタリオンパセリ(あれば) 4~8本
- ・木由子皮 (大根の葉も) 1/2コくらい 使う
- ・里芋菜フイヨン 小さじ 4~6
- ・クレーンソルト 小さじ 2

(4人分)


イラスト



コメント


※味付けなども書いてね!

木由子の皮を入れずしぼるだけでも、とてもおいしいですよ!  
ほんのり木由子の香りがします!  
寒い時にこのスープをのむと身体ホカホカになります!;

タイトル	豚肉と白菜のクリームグラタン
使用食材	白菜 豚肉 チーズ 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! 野菜をたくさん使う 体にいいものを使う

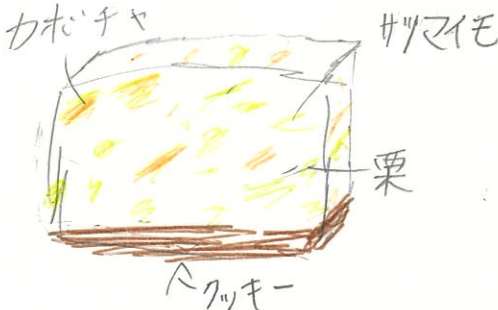
<b>タイトル</b>	バナナとキウイとさつまいものパフェ
<b>使用食材</b>	クリーム、チョコチップ、バナナ、キウイ、クッキー、スポンジ、さつまいも、ミカン(ゼリー)
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! クッキーは、チョコあいで、ミカンは、ゼリーでコーティングし、スポンジはカステラ

<p>タイトル</p>	<p>西東京市の秋冬とん汁</p>
<p>使用食材</p>	<p>だいこん、にんじん、鶏肉、みそ、しょうが、さつまいも</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! 西東京市の野菜となるべしつかってとん汁をつくら た。</p>

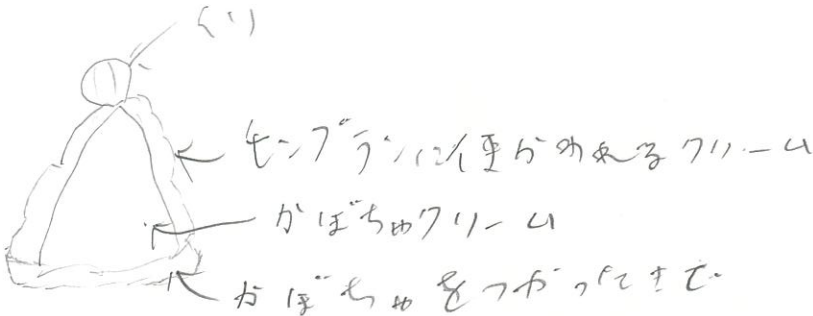
タイトル	西東京市のさつまいもで ストロベリー ポテト
使用食材	さつまいも
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 西東京市のさつまいもを利用する。 味を再現!!

20842

<b>タイトル</b>	野菜いろいろのホカホカ豚汁
<b>使用食材</b>	にんじん、大根、はくさい、さつまいも、玉ねぎ、豚肉
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! 季節の野菜をいろいろ使って作る。 野菜の甘みや味がたまりびています。

<p>タイトル</p>	<p>秋の食材を使ったチーズケーキ</p>
<p>使用食材</p>	<p>サツマイモ、カボチャ、栗、レアチーズクッキー</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>①レアチーズはさしうで味付けする。 ②クッキーはゼラチンでちょっとだけ水をいれてかためる。 ③サツマイモ、栗、カボチャはでんぷんシロップでやわらかくするまで熱める。</p> <p>④混ぜる ⑤こげやう感じのいい ⑥水いれでジュで固める ⑦かんせい</p>



タイトル	くりとかぼちゅのモンブラン
使用食材	くり、かぼちゅ、その他モンブランの生地には使うもの
イラスト	 <p>くり</p> <p>モンブランの生地がめぐるクリーム</p> <p>かぼちゅクリーム</p> <p>かぼちゅをのっけた生地</p>
コメント	※味付けなども書いてね!

<b>タイトル</b>	さつまいもモンブラン (そちらで名前を変更をお願いします)
<b>使用食材</b>	さつまいも、生クリーム、くり、タルト、クッキー、スポンジ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>・くりはくりきんとんで</p> <p>・エ夫は下がかためで上にクリがやわらかくなるように</p> <p>・いちばん上にはさつまいもをきったものをのせる。</p> <p>・グラニュー糖を100%で</p>

<b>タイトル</b>	コロコロ野菜入りホッポニオムレット
<b>使用食材</b>	人参、パプリカ、ズリー、さつまいも、カボチャ、ピーコニ、チーズ
<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>西東京のおいしい野菜を小学生にもたたく工夫してもらおうように形をコロコロ切って見えばえもよくある。</p> <p>小学生や小さい子が好きなチーズをたたく人もいます。</p>

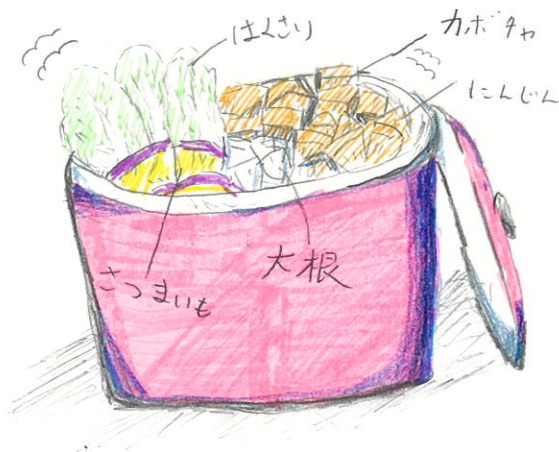
タイトル

お野菜たっふりぐっぐなべ

使用食材

はとさい、カボチャ、にんじん、大根、さつまいも

イラスト




コメント

※味付けなども書いてね!


なべにたむことにより、にんじんが、大根さつまいもカボチャは、やもふかくなり、大根は、甘みがあり、さつまいもも、カボチャも同じく甘みがまします。

・ほんのり甘くて、旬の野菜をっかた小さい子供も食べやすいメニューを考えました。

・はとさいなど、あまりあじかない場合は、ホウチキがしよりりなむ味付けしたり、アレンジできず。(塩など)


<b>タイトル</b>	ゆずとさつまいものハチミツケーキ
<b>使用食材</b>	ゆず、さつまいも、(蜂蜜、アイシング)
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! レモンケーキのゆず ver. のようなケーキをイメージしました! さつまいもはなるべくホクホク感がでるように大きめサイズにカットして、 ゆずも消えないよう、トッピングにきざんだ皮を乗せるなどの工夫もしてみました。

<b>タイトル</b>	貝 だくさん あたか みそ汁
<b>使用食材</b>	大根 ふた肉 さつまいも キャベツ たまご
<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>※ みそ汁の汁はかきたで、おねがいします。</li> <li>※ たまごは、はんじやくでおねがいします  <small>または、かため</small></li> <li>※ 野菜は、1口サイズくらいがいいと思います。</li> </ul> <p style="text-align: right;">* 野菜をいっぱい入れました。  * 秋、冬に食べたくなるあたたかい料理にしました!!</p>

タイトル	秋のたきいれご飯
使用食材	まいたけ、にんじん、さつまいも、米
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! さつまいもをにんじんの大きさを同じにする。

<b>タイトル</b>	西東京野菜の天ぷらなべうどん
<b>使用食材</b>	さつまいも、かぼちが、はくさい、たけいこん、 うどん。
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! 汁はふつ々のうどんの汁。 あたかい



タイトル	スイートがぼちポテト
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! 砂糖の入れすぎに注意!!(ほこいせきになるように!!)

<b>タイトル</b>	にんじんとかぼ"ちゃのプリンアラモード。
<b>使用食材</b>	にんじん、かぼ"ちゃ、キウイフルーツ、イチゴ、みかん、ホイップクリーム
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ 冬のフルーツや野菜などをたくさん使った。 にんじんやかぼ"ちゃのプリンを基に作ってフルーツと味が あまらにある。

<b>タイトル</b>	ポトフ
<b>使用食材</b>	たまねぎ、にんじん、じゃがいも、キャベツ、ウイナー、トマト、にんにく、しょうが
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ コ末付けに少し、にんにくとしょうがをいれました。にんにくとしょうがをいれたことで、こくがよりで、おいしくなりました。

タイトル

いもストローネ

使用食材

かぼちゃ、じゃがいも、キャベツ、玉ねぎ、ベーコン

イラスト

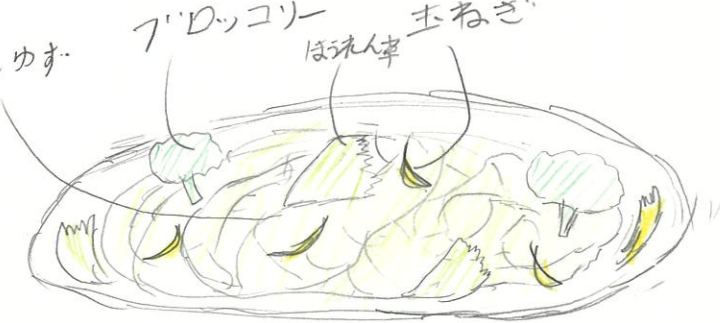


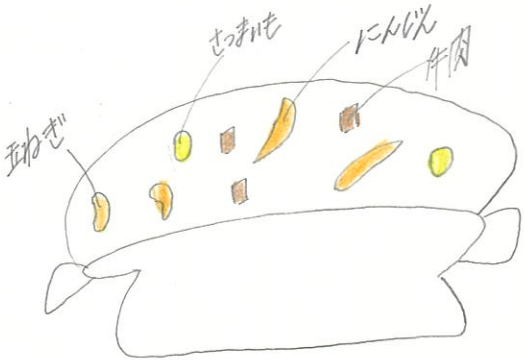
コメント

※味付けなども書いてね!

味はトマト缶を使い、簡単にする!

できるだけ食べやすい大きさに切り、旬のかぼちゃ、じゃがいもを使い、はかたえが、いい!

タイトル	冬の旬野菜のクリームパスタ
使用食材	ブロッコリー、ほうれん草、玉ねぎ、少しゆずを入れる。
イラスト	 <p>少しゆず ブロッコリー ほうれん草 玉ねぎ</p>
コメント	※味付けなども書いてね! 旬の野菜をいっぱい使う。 こしょうと塩も少し入れる。

<b>タイトル</b>	さつまいもを茹でたあまの牛肉じゃが
<b>使用食材</b>	キュウバツ、にんじん、じゃがいも、玉ねぎ、牛肉、さつまいも
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! 肉じゃがは元々甘いけど、さつまいもはゆでると甘くなる

<b>タイトル</b>	とり肉まるごと焼き やさいとん
<b>使用食材</b>	とり肉(まるごと)、かうい、かぼちゃ、ニンジン、たけのこ(まるごと)、はくさい(2枚)
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! とり肉で油は油ですがたけのこまるごとなので栄養まんまん です😊

<b>タイトル</b>	西東京の野菜スティック
<b>使用食材</b>	にんじん、だいこん、びた肉
<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>・お肉に合うようなソースにする。</li> <li>・ソースにも野菜を少し入れる。野菜の良さを知ってもらうために。</li> </ul>

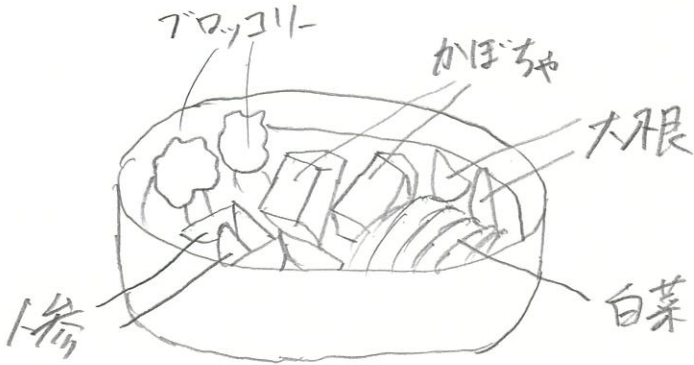



<b>タイトル</b>	旬の野菜味噌汁
<b>使用食材</b>	にんじん、だいこん、さつまいも、たまねぎ、味噌
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! 食べやすいように小さく切ってかき混ぜる。

<p>タイトル</p>	<p>西東京さっぱりゆずうどん</p>
<p>使用食材</p>	<p>うどん、ゆず、しょうゆ、ふた肉、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!      にんじんは、ほそざり。これは少なめ。      ゆずとしょうゆベースのつゆ      うどんの大きさか(ゆずのかき混ぜ)</p>

<b>タイトル</b>	めぐみにぎり	デザートほん! めぐみケーキ
<b>使用食材</b>	キャベツ・ケチャップ・米・卵・ソーセージ <small>(6でた)</small> <small>(5で3)</small>	さつまいも、ホイップクリーム、チョコソース チョコチップ
<b>イラスト</b>		
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! ・このおにぎりのモチーフはめぐみちゃんです。 ・キャベツはセブチなどを使用してコストをおさえることができます。 参考価格: 150~250円・みなぐりかき値段。	

タイトル	果物詰めマーマイもフルーツポンチ
使用食材	マーマイも キウイ エズ 梨 ぶどう
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!        マーマイもと果物をいれかきかいて、マーマイもの中に果物を入れる。        果物の果汁を入れて完成</p>

タイトル	野菜鍋
使用食材	白菜、人参、かぼちゃ、大根、ブロッコリー
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! とりがらすーぽの味。 野菜と相性抜群

<b>タイトル</b>	旬のかさねをっからなほろとろな10
<b>使用食材</b>	カサネ、チコ、にんじん、はくさい、ほうとう
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! 旬のかさねをっからなほろとろな10 カサネとチコ、にんじん、はくさい、ほうとう

タイトル

カボチャスープ

使用食材

カボチャ、ニンジン、タマネギ、ブロッコリー

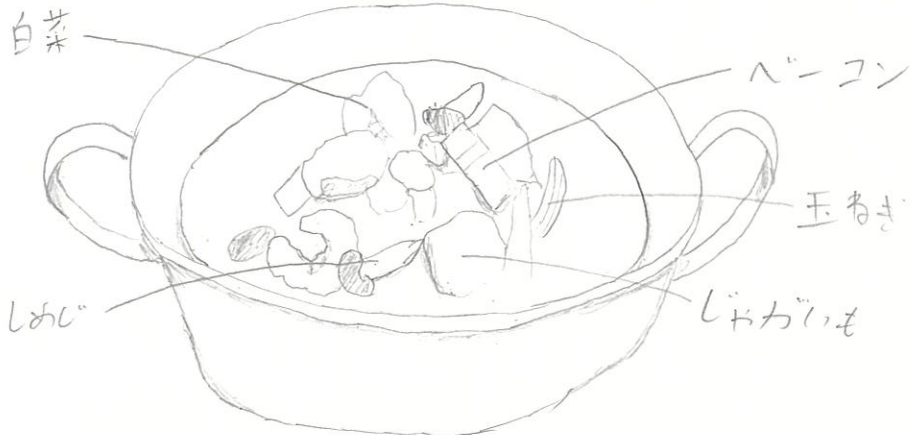
イラスト



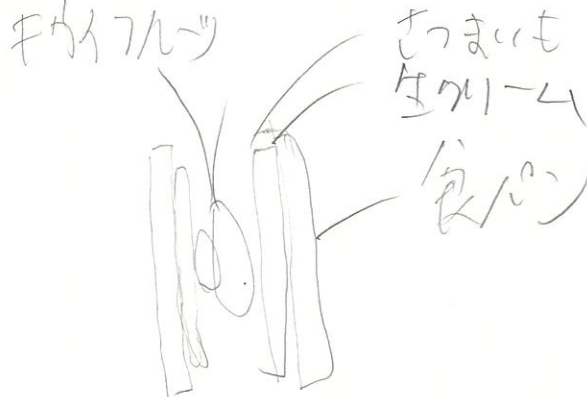
コメント


※味付けなども書いてね!


子どもが食べれるようにお少とう少し入れてください。

<b>タイトル</b>	野菜たっぷりミルククリームスープ
<b>使用食材</b>	・ニンニク ・じゃがいも ・カリフラワー ・小麦粉 ・ベーコン ・しめじ ・オリーブオイル ・水 ・玉ねぎ ・白菜 ・バター ・牛乳
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ ・食感を味あえるようじゃがいもや白菜は大きめに切る。 ・他の野菜を入れても良い。 ・マカロニやとけるチーズを入れても良い。 ・塩やこしょうで味付けする。



タイトル	フルーツとさつまいもサンド
使用食材	食パン・さつまいも・生クリーム・フルーツ
イラスト	 <p>The illustration shows a cross-section of a sandwich. It consists of two slices of bread (食パン) with a layer of whipped cream (生クリーム) and a slice of sweet potato (さつまいも) in the middle. On top of the sandwich, there are some fruits (フルーツ). Lines connect the labels to the corresponding parts of the sandwich.</p>
コメント	※味付けなども書いてね! 味付けはなし

<b>タイトル</b>	野菜たっぷりミチュー
<b>使用食材</b>	にんじん、じゃがいも、玉ねぎ、ベーコン、ブロッコリー
<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>汁は小麦粉と牛乳だけで、西東京市の野菜を使い、ブロッコリーは最後に入れる。</p>

<b>タイトル</b>	西東京野菜グラタンパン
<b>使用食材</b>	さつまいも、にんじん、コーン、ベーコン、チーズ
<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>食べやすいように具材を小さく切る。</p> <p>器型にしたパン生地にはグラタンを入れて焼き上げる。</p>

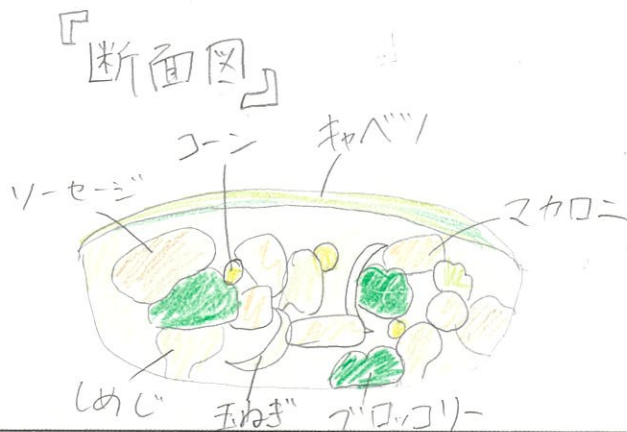
タイトル

グラタンのキャベツまき

使用食材

キャベツ、ブロッコリー、玉ねぎ、しめじ、マカロニ、ソーセージ、コーン

イラスト

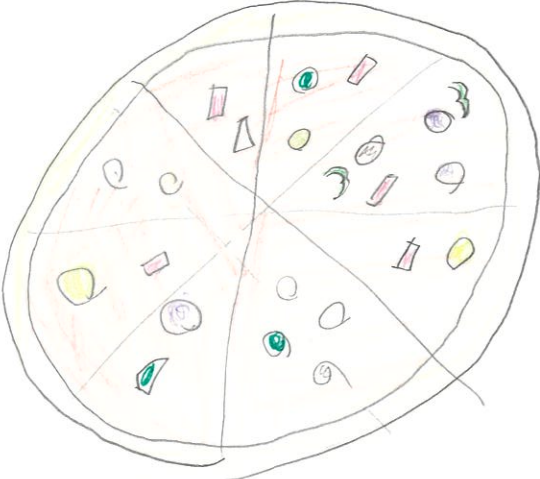


コメント

※味付けなども書いてね!

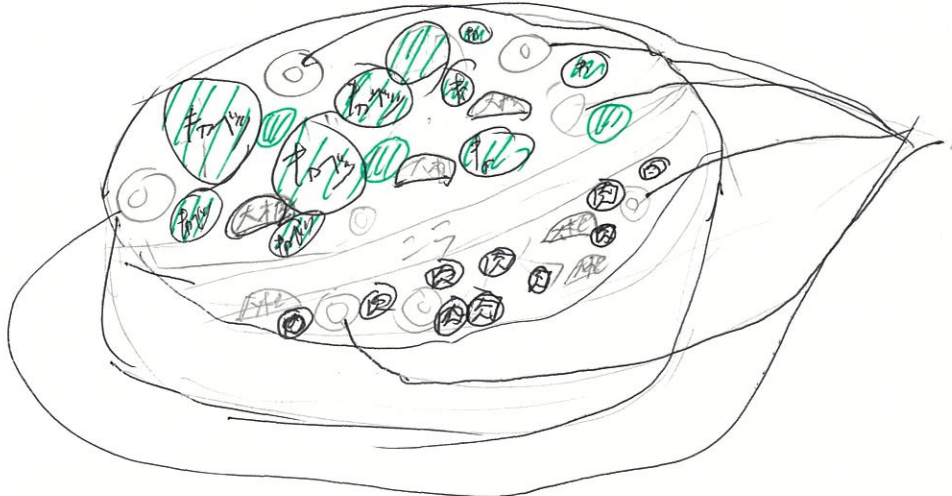
キャベツを少ししなしなにする  
玉ねぎをうすく小さめに切る

野菜がたぐい入っていて、ビタミン豊富。


タイトル	秋野菜たっぷりピザ
使用食材	ホウレンソウ、なす、ピーマン、玉ねぎ、小麦粉、チーズ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 秋の旬の野菜をたくさんかう。 野菜の苦手の人でも食べれるよう小さくきる!


タイトル	野菜たっぷりリチーズナポリタン
使用食材	ピーマン、にんじん、玉ねぎ、ソーセージ、粉チーズ、パスタ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ パスタの中に入っているにんじんの皮も使うこと。 野食で野菜をたっぷりとれること。

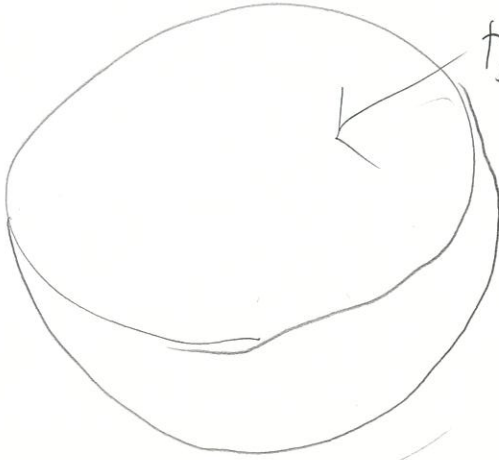
<b>タイトル</b>	秋・冬の甘辛煮
<b>使用食材</b>	さつまいも、鳥、カボチャ、きのこ、ゴボウ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ 洋食ではなく和食にしました！ 寒いから作る秋と冬のじきに合ったまろろと言う意味もこめました。 スープでけいはいです！

<b>タイトル</b>	体温たまる、キャベツたっぷり鍋
<b>使用食材</b>	キャベツ、鶏肉、にんにく、大根、しょうゆ、ニラ、ねぎ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! にんにくベースにしょうゆ風味 キャベツは、多く 大根、ねぎは、量ちりかき




タイトル	ニッポンケーキ
使用食材	土産物
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ニッポンのケーキです

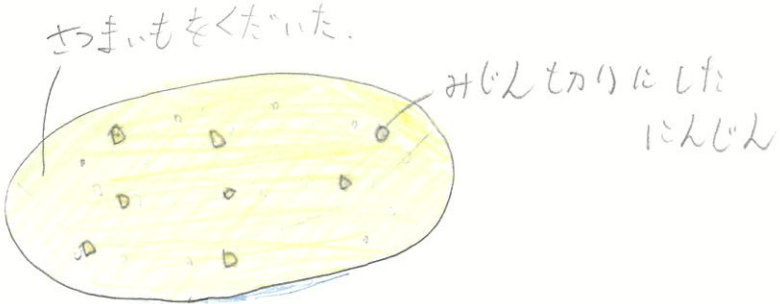
タイトル	冬の食材色とりどり肉巻き
使用食材	豚肉、キウイ、大根、さつまいも
イラスト	 <p>さつまいも 大根 イラスト キウイ 豚肉</p>
コメント	※味付けなども書いてね! 味は、もちろん色も鮮やかになるように、食 材 <sup>2</sup> 選びをしました。

<b>タイトル</b>	まるごとカボチャのスープ
<b>使用食材</b>	カボチャ、さつま芋
<b>イラスト</b>	 <p>かぼちゃとさつま芋のスープ</p> <p>かぼちゃ中をよさ やつ</p>
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>旬の野菜を使ったゴミを出さない料理</p> <p>旬の野菜のほみをいかす器具がたくさん使う。</p>

<b>タイトル</b>	白菜と大根のあじかスープ
<b>使用食材</b>	白菜, 大根, 出汁, 豚肉, 生姜
<b>イラスト</b>	<div data-bbox="638 394 1005 739"> </div> <div data-bbox="1021 320 1372 492"> <p>白菜・大根は短冊切リ          生姜は少しスキメに          してアクセントを</p> </div>
<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>・食材を食べやすい大きさに切る</li> <li>・生姜が入っているから寒い秋・冬にぴったり。(体の芯からあったまる)</li> <li>・くどくどく食欠みやすい。</li> </ul>

<b>タイトル</b>	秋の味覚 さつまいも1107エ
<b>使用食材</b>	さつまいも、生クリーム、ワッケー、コーンフレーク
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! 生クリームは甘いものだけだからさつまいもをちょっと塩味にする。

タイトル	旬野菜のはりねずみスイートポテト
使用食材	バター、さとう、牛乳、さつまいも、かぼちゃ、チーズ
イラスト	 A simple line drawing of a sweet potato. The potato is round with a small stem at the top. It has a simple face with two dots for eyes and a small smile. The surface of the potato is covered with small, upward-pointing spikes, representing its skin texture. The potato is placed on a shallow, oval-shaped plate, which is also drawn with simple lines.
コメント	※味付けなども書いてね！ 黒ごまで目、ほなをつける！ はさみ、ピンセットでつまんでトゲトゲさせる。 チーズでかぼちゃをもっとおいしくする。

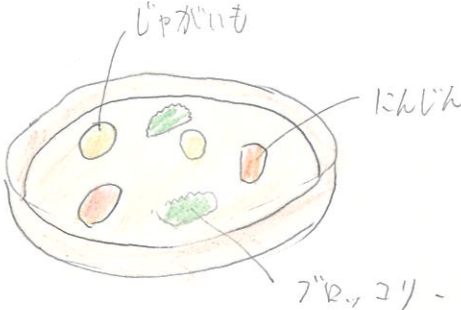
タイトル	ふわふわスイーツポテト
使用食材	にんじん、さつまいも
イラスト	 <p>さつまいもをくたいた。</p> <p>みじん切りにした にんじん</p>
コメント	※味付けなども書いてね! 西東京の食材を使う。 砂糖

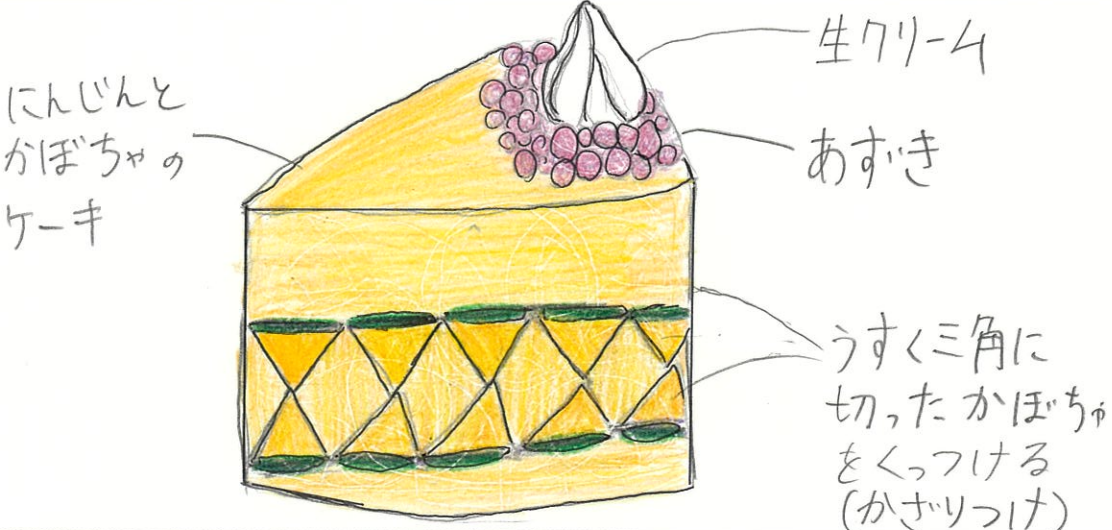
<b>タイトル</b>	西東京フルーツポンチ
<b>使用食材</b>	キウイフルーツ、タタデココ、みかん、パイナップル、もも、甘蔗
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! 西東京市のフルーツをなるべくたくさん使う。




<b>タイトル</b>	作り方簡単! にんじんと玉ねぎの糸切りスープ°
<b>使用食材</b>	にんじん (1/2)、玉ねぎ (1/2)、春雨 (15g)
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	<p>           ※味付けなども書いてね! 水2と1/2            塩、しょうゆ、ごしょう、ごま油、鶏ガラスープの素            1/3と1/2、各1/2、小さじ1/4            秋、冬の間をたたく            使う!         </p> <p>           にんじんや玉ねぎが苦身な人も食べられるように糸切りにする         </p>

<b>タイトル</b>	秋・冬野菜たっぷりのとんじる
<b>使用食材</b>	にんじん、大根、ごぼう、ブロッコリー、さつまいも、さといも、ふた肉、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！ 秋と冬の野菜をたくさん使うから栄養まんまん 温かいから体がホカホカになる。みぞれ味

<b>タイトル</b>	西東京 シチュー
<b>使用食材</b>	にんじん、ジャがいも、ブロッコリー、
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ 野菜は、食べやすいように1口サイズにする。


<b>タイトル</b>	パンプキンケーキ
<b>使用食材</b>	にんじん , かぼちゃ , あずき , 生クリーム
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>西東京市の野菜を使う。にんじん、かぼちゃの甘みを引き出して甘いケーキにする。</p> <p>ビタミン豊富なのでビタミン不足の方や、野菜が苦手な方におすすめ。</p>

<b>タイトル</b>	和食
<b>使用食材</b>	だいこん、にんじん、さんま、とうら、米
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! さんまは塩がき

タイトル	ピーマンとしんがいのものを塩コショウの火少め
使用食材	ピーマン、しんがいも、ハム (お好みでチーズ)
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 全ての食材を糸切りにして塩コショウの火少め。 上にチーズをのせてもおいしいです。

<b>タイトル</b>	ケン野菜の唐揚げ <span style="background-color: #90EE90; padding: 2px;">レシピ 注意</span>
<b>使用食材</b>	しいたけ、にんじん、じゃがいも、ごぼう、エビ、オムレツ <small>お豆腐、糸こんにゃく、もやし、もやし、もやし、もやし、もやし</small>
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! 行程 1. 野菜を3cm位に切る。2. たれ汁に15分位つけたおく。(たれ汁おたけ時間短縮) 3. 片栗粉でまぶす。4. 油で揚げる。5. 揚げたてを紙コップで吸い取る。 ※上のメニューの野菜の代わりに、ひき肉を巻いて揚げたら、片栗粉でまぶしてもおいしい料理です。


お豆腐、糸こんにゃく、もやし、もやし、もやし、もやし、もやし

タイトル	匂のにんじんケーキ
使用食材	にんじん...1 卵...3 石臼米唐...100g プロセスチーズ <sup>4個分</sup> 80g (糸状 コップ4こ) サラダ油...100g 小麦粉 小さじ2
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"> <li>・匂のにんじんを皮ごと使う。</li> <li>・形には牛乳パックの底が、一度使った糸状コップなどでもできる。</li> <li>・にんじんがきらいな人も、ケーキでおいしくたべれる</li> </ul>

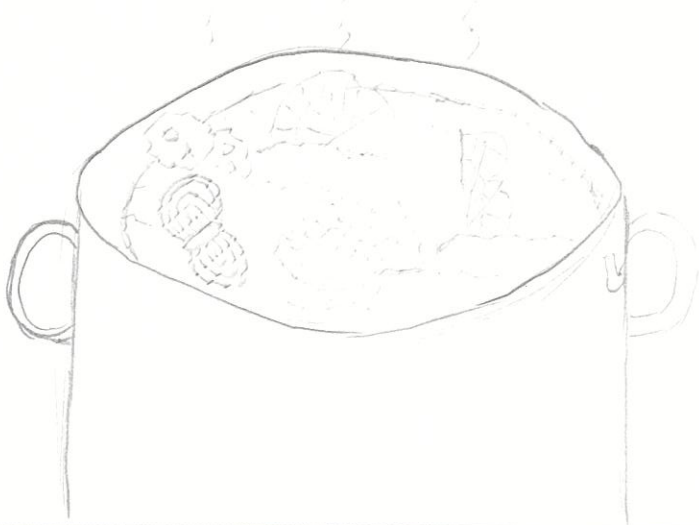


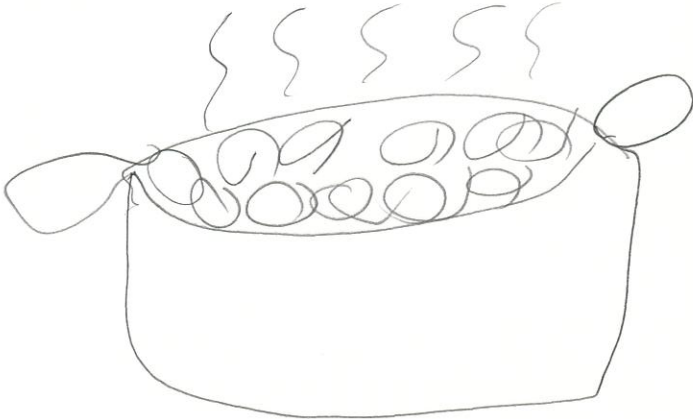
<b>タイトル</b>	野菜たまりくまらゆん? スイートポテト
<b>使用食材</b>	カボチャ、サツマイモ、バター、牛乳、さとう、卵
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>甘めの味付けで小さい子もたべやすい、形もくまでかわいいから。</p> <p>野菜は糸切りにして野菜が苦手な子でもたべやすいから。</p> <p>さかさからみてもかわいいから</p>


<p>タイトル</p>	<p>秋冬野菜たっぷり丼 <sup>2657</sup></p>
<p>使用食材</p>	<p>米、はくさい、ネギ、ブロッコリー、タリ肉、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！</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 西東京市の野菜を使う。</li> <li>- ブロッコリーは、さえるようにするため、少なめにする。</li> <li>- 卵はスワランブルエッグの卵にする。</li> </ul>

タイトル	ふんわりスープ
使用食材	にんじん、ブロッコリー、玉ねぎ、かぼち <small>かぼち</small>
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ ・ちょっとかたいけど、おいしい。 ・スープがこく、うまいです。

<p>タイトル</p>	<p>おいしいいゆし。</p>
<p>使用食材</p>	<p>ブロッコリー、チーズ、さつまいも、ソーセージ</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！</p>

タイトル	かぶ
使用食材	はくさい、にんじん、だいこん、じたま、肉たまご
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! かぶだしをベースにして野菜の旨みを出している。

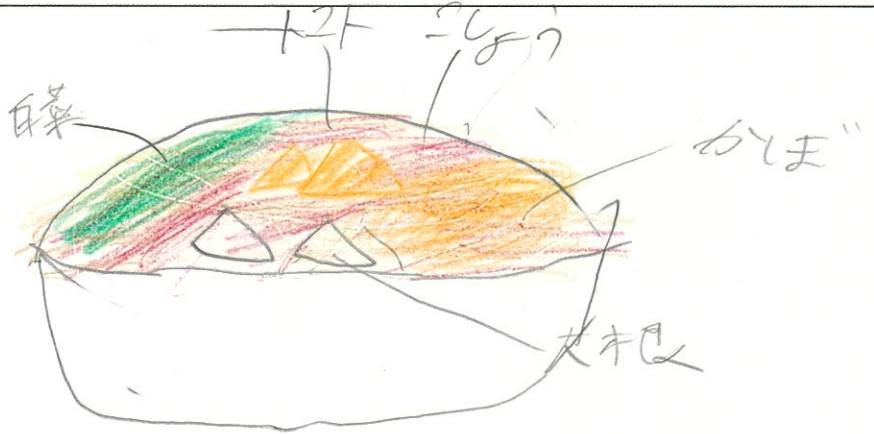
タイトル	旬野菜のなづな
使用食材	ほうねんそう・はくさい・大根・しめじ・木
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 味付けは、塩とだしの素材の味を 楽しむ。

タイトル	けんこうコンソメスープ!!
使用食材	コンソメ、キャベツ、じゃがいも、たまねぎ、ベーコン
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! やさしいをいっぱい使ってけんこうになる。 なるべくこまかく切った方が食べやすい


<p>タイトル</p>	<p> <span style="color: pink;">* スイート スイート ニゴニゴ *</span> <span style="color: yellow;">ポテトパイ</span> <span style="color: pink;">* (顔) *</span>   <small>しあわせ</small> </p>
<p>使用食材</p>	<p>       * さつまいも、カスタード、パイ生地、チョコ。(バナナマシソンズ)     </p>
<p>イラスト</p>	<p>       The illustration shows three potato pies designed to look like flowers. Each pie has a brown outer ring and a yellow center with a simple face. Labels with arrows point to various parts: 'パイ生地' (pastry) for the outer ring, 'カスタード' (custard) for the yellow center, and 'チョコ' (chocolate) for the facial features. One pie is labeled 'パイキジ' (pastry crust). A speech bubble above the pies says 'お花開ク' (flowers bloom) with a flower icon. There are also several small, colorful flowers scattered around the pies.     </p>
<p>コメント</p>	<p>       ※味付けなども書いてね!        とにかく(愛)をこめて作る。笑彦頁のお花で、みんなを笑彦頁にできる、あま〜い♡さつまいもの#デザート     </p>

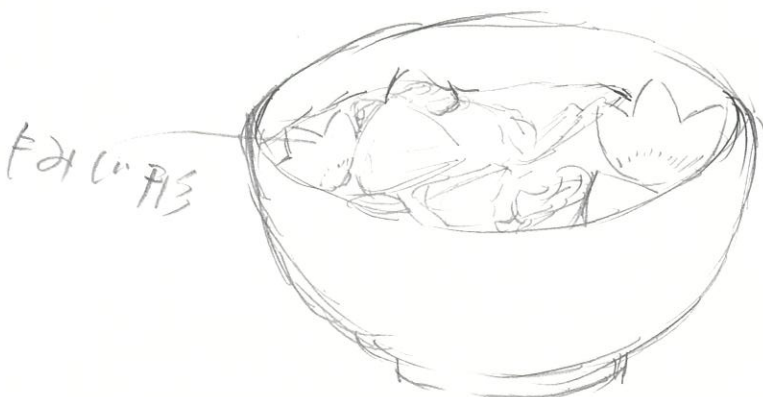


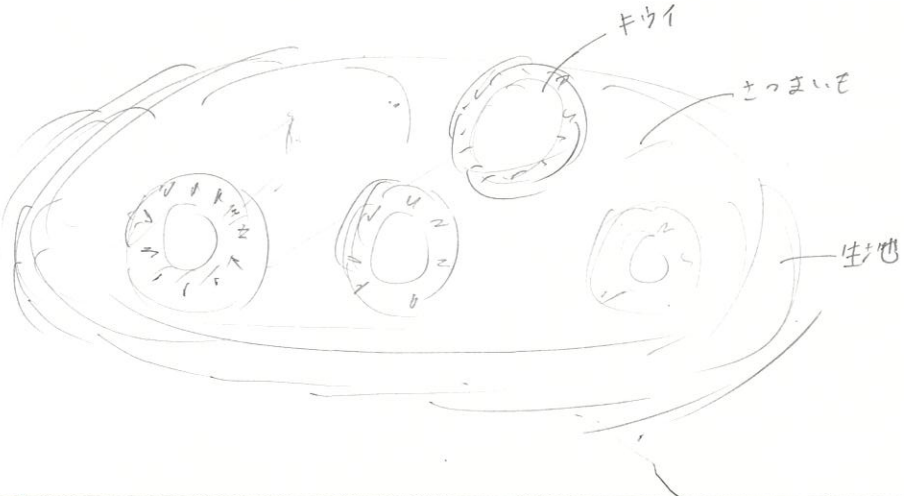
<b>タイトル</b>	心もポカポカ パンプキンスープ
<b>使用食材</b>	かぼちゃ、人参、ブロッコリー、ベーコン、チーズ、パセリ(粉)
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>かぼちゃは少し、固まりを残し、食感を感じられるようにする。          チーズはとろけるようにあたたかいうちにのせる          粉末のパセリをトッピングする。</p>

<p>タイトル</p>	<p>冬野菜米2ポツ<sup>2</sup>70</p>
<p>使用食材</p>	<p>大根、はしご、しんじん、かぼちゃ、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!      「冬が一番おいしい野菜を70の味を煮込む」</p>

タイトル	野菜たっぷりスープ
使用食材	にんじん かぼちゃ いも じゃがいも フロッキー
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 野菜がたくさんが 野菜の美味いさがわかるように少し大きくする。

<b>タイトル</b>	野菜大量めん
<b>使用食材</b>	にんじん、卵、トマト、チャーシュー、ほうれんそうめん
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! えだ豆野菜をとらない人でも美味しく野菜をとるごとが出来る。あれは、あつほ卵は何こでも入れてくださいどうまいが。

タイトル	ファミン汁
使用食材	にんじん・大根、ほうれん草、ふた肉、ごぼう、長ねぎ
イラスト	 <p data-bbox="335 480 542 579">ファミン</p>
コメント	※味付けなども書いてね! ぶつうのあたたかい香せつをかんいらりる 味 (ふんいき)

タイトル	
使用食材	さつまいも パン生地 キウイ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! とにちかく甘く

タイトル

西東京あ。たかかぼち#ク"ラタン 

使用食材

(しめじ)  
かぼ"ち、玉ねぎ、きのこ、チーズ

イラスト




コメント

※味付けなども書いてね!

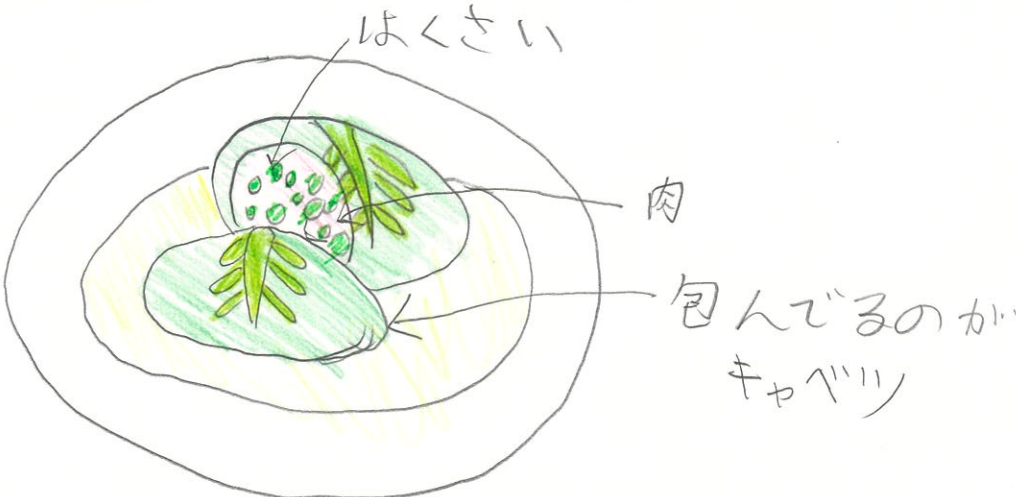
やさしくて子どもも好きそうな味にする


旬の野菜を使う。

心をこめて作る  


<b>タイトル</b>	キャベツたっぷり回鍋肉
<b>使用食材</b>	キャベツ、ピーマン、ぶた肉、ねぎ、ごま油
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! ごま油、醤油、みそ、少量味噌

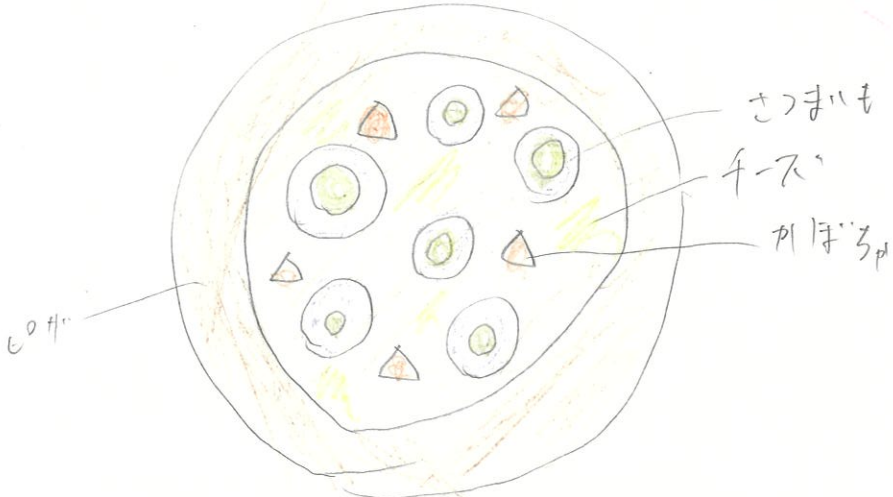


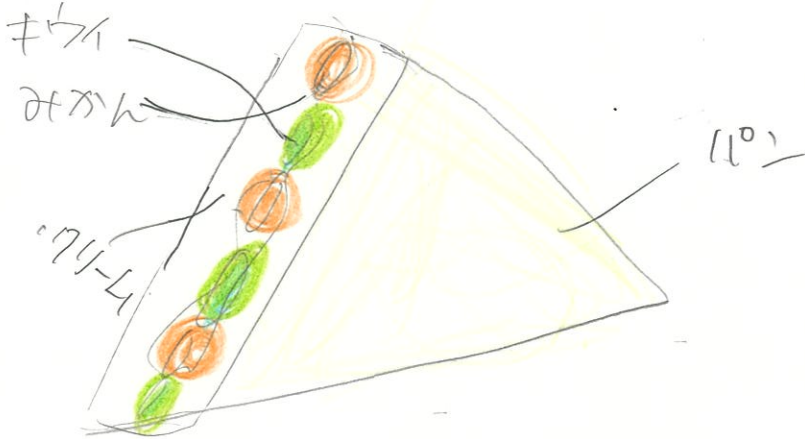
タイトル	秋冬ほっこり キャベツ&はくさい肉ロール
使用食材	キャベツ、はくさい、肉、コンソメ
イラスト	 <p>はくさい</p> <p>肉</p> <p>包んでいるのが キャベツ</p>
コメント	※味付けなども書いてね! 秋・冬旬のキャベツとはくさいで肉を巻いて、コンソメ風味にする。


タイトル	秋の味覚カボチャとさつまいものスイートポテト
使用食材	さつまいも、カボチャ、バター、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！ さつまいもとカボチャの自然の甘みを生かした やさしい味のスイートポテトです

<b>タイトル</b>	ゆず 香る 冬のあったかホタテシユ
<b>使用食材</b>	はんじん、ゆず、ほうれん草、はくさい、かぶ、ベーコン、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! 味付けはコンソメと牛乳を入れ、ミルクスープにする。

<b>タイトル</b>	スイートポテトブリュレワレーフ
<b>使用食材</b>	さつまいも・砂糖、ホイップクリーム、あんこ、抹茶のワレーフ生地
<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>① ワレーフの中には、T字でホイップクリームと、あんこをのせ、まく。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>② まいたら、表面(上)にさつまいもペーストをのせ、さとうを広げ、あぶり、カリカリにする。</p>

<b>タイトル</b>	さつまいもトッパ
<b>使用食材</b>	さつまいも、かぼちゃ (トッパ用) 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! さつまいもをいっしょに焼くください。


タイトル	冬の果物 サンドイッチ
使用食材	キウイ、みかん、リン、クリーム
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! フルーツのクリームをたくさん使う。 フルーツを大きく切る。

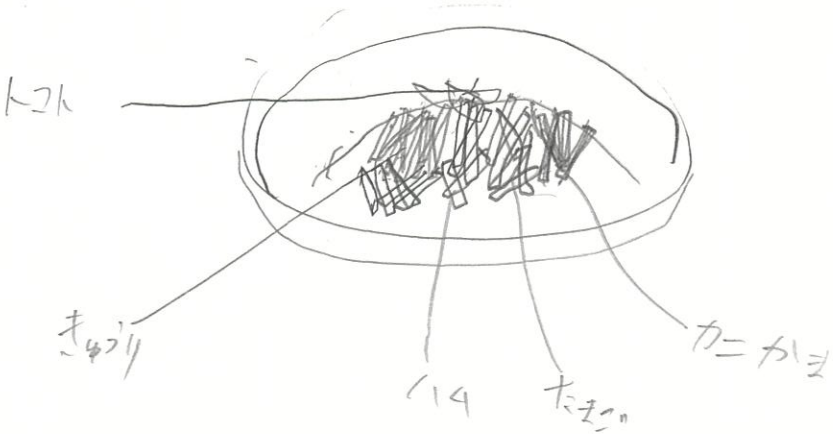
<b>タイトル</b>	しょりしゃきしゃきスイートポテト
<b>使用食材</b>	さつまいも、にんじん、りんご
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>旬の三つの食材をつかった。スイートポテトの生地のにんじんをねりこむ。上にりんごジャムをのせる。</p>

<b>タイトル</b>	家族・友達と食べれる!!! ちよと夕めの野菜なべ!!!
<b>使用食材</b>	白菜、大根、人参、カブ、長ねぎ、豚肉、つくね、みそ、肉団子、キャベツ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! 大根、人参、カブは輪切りに 白菜、キャベツは1枚そのまま 肉より野菜のほうが多い 豆乳みそなべ → ぬめにはご飯を入れておいしくする。




<p>タイトル</p>	<p>西東京野菜たっぷりカレースープ</p>
<p>使用食材</p>	<p>にんじん、だいこん、かぼちゃ、ウイナー、さつまいも、カレー粉</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!          野菜の栄養がたっぷりとれるカレースープです!体の芯から温まります。かぼちゃは、少しとけかかんにする!ウイナーは、輪切りにする!</p>


タイトル	西東京ピザ
使用食材	ピザソース、チーズ、サラミ、にんじん、カブ、はさい
イラスト	 <p>中入</p>
コメント	※味付けなども書いてね!


タイトル	冷やし中華
使用食材	きゅうり、たまご、ハム、カニカマ、めん、トマト
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 夏にはよく食べる中華料理 すがいいめんときゅうりなどの食材の 味がおいしい料理です。

タイトル	旬の野菜を使った麻婆茄子
使用食材	ナス、ピーマン、にんじん、ひき肉
イラスト	 <p>ピーマン(旬の野菜) ナス(旬の野菜) にんじん(旬の野菜) ひき肉</p>
コメント	※味付けなども書いてね! 味付け... みそ 旬の野菜を大きめに切り味を出す

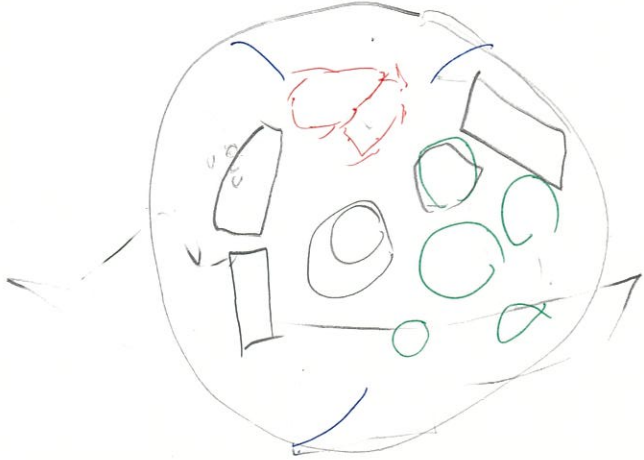
<p>タイトル</p>	<p>黒酢のラーメン</p>
<p>使用食材</p>	<p>アサツキ こしょう やん 黒酢(だし) こんが(は)り</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!          黒酢をめんがさる          アサツキが土にのさる          こしょうはゆ</p>

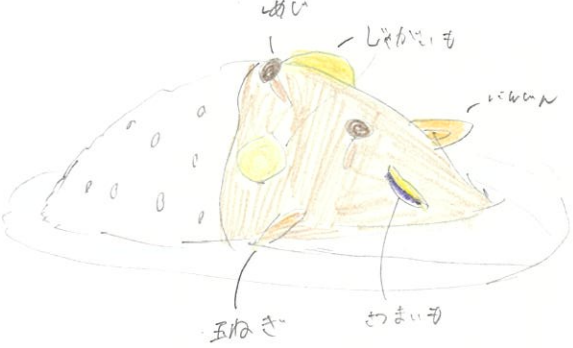




タイトル	さつまいもご飯
使用食材	お米・さつまいも・塩
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 黒ゴマをかけると、色合いが良くなる。 さつまいもは、少し大きめに切る。

タイトル	はくさいのクリーム ツチュート
使用食材	とり肉 白菜 玉ねぎ にんじん 水牛乳(サラダ油) じゃがいも
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 旬の野菜をたくさん作ったツチュートです。 色鮮やかです。




タイトル	西東京栄養たっぴり、いため。
使用食材	肉(ぶた)、にんじん、大根、キャベツ、ハクサイ、卵
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! おいしいです。(味付けは、ふーじま)

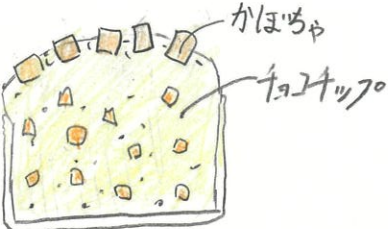
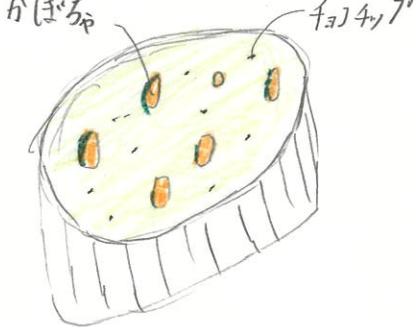
<b>タイトル</b>	旬の野菜を使った西東京カレー
<b>使用食材</b>	ジャガイモ、にんじん、玉ねぎ、さつまいも、しめじ、お肉
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>・ルコは市はんのものでOK。(辛さはおこのみ)          できるだけ西東京市産の野菜を使う。          ・じゃがいもやにんじんは、ころ、と大きめに切る。</p>

<b>タイトル</b>	サツマロール
<b>使用食材</b>	さつまいも、肉、玉ねぎ、にんじん
<b>イラスト</b>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>上から見たら</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>よこから見たら</p>  </div> </div>
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>さつまいもをくりぬいて、中に料理を入れておしやきにする。</p> <p>そして、ホクホクになったら上からさつをかける</p>

タイトル	さつまいもごはん
使用食材	米、さつまいも
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ さつまいもは、甘く、やわらかく、ふかふかになるとる ように、炊いたら、より良くなるよ 思いました。


<p>タイトル</p>	<p>朝に飲みたい ～トマトロースーフ～ おい ちいよ</p>
<p>使用食材</p>	<p>豚肉 じゃがいも とまと チーズ <sup>キャベツ</sup> 正者 <sup>にんじん</sup> マカロニ</p>
<p>イラスト</p>	<p>たまご <sup>キャベツ</sup> <sup>もやし</sup> トロロ マカロニがみ 肉はベーコンみたい</p>  <p>チーズは上からふりがける</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! マカロニ(米)もあるのとでもおなかにたまりとまとなとのスーフを 使っていて体にいい(トマトにはビタミンがたくせん入っている) と引けるチーズもおいしい。 <sup>ビタミン</sup>スーフ</p>


<b>タイトル</b>	西東京秋の野菜たっぷりカレー
<b>使用食材</b>	大根・さつまいも・きのこ(しいたけ)・かぼちゃ・ピーマン・人参
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>さつまいも、人参をとる。</p> <p>・甘口カレー → のどちろみかき</p> <p>・かき →</p> <p>・秋の野菜をたくさんつかう。</p>

<b>タイトル</b>	かぼちゃごろごろカップケーキ♡
<b>使用食材</b>	かぼちゃ・チョコチップ・ホットケーキミックス・バター
<b>イラスト</b>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>〈断面〉</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>〈見た目〉</p>  </div> </div>
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね! 砂糖も入れます!</p> <p>ホットケーキミックスにバターを入れて、バター風味に!! かぼちゃとチョコチップの相性バツワンのカップケーキです。かぼちゃがたくさん入っているので、すごくかぼちゃ感満ちています。ホットケーキミックスにも、かぼちゃを入れて、どこを食べてもかぼちゃになっています!</p>

タイトル	ロールキャベツ
使用食材	大根、キャベツ、にんじん、ひき肉
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ◦西東京市のキャベツを使う!! ◦にんじんや大根などの旬の野菜を入れることで美味しくさが増す!!





<b>タイトル</b>	かぼちゃ グラタン
<b>使用食材</b>	かぼちゃ 玉ねぎ ベーコン 有塩バター 薄力粉 牛乳 ピザ用チーズ コンソメ顆粒 塩コショウ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! 玉ねぎうすく かぼちゃ 1cmくらいに切る。 コンソメ顆粒 ... 小さじ1 かぼちゃのあま味があっておいしい! 塩コショウ少々


タイトル	シチュー
使用食材	じゃがいも ニンジン 鳥肉 たまねぎ
イラスト	 A hand-drawn illustration of a bowl of chowder. The bowl is filled with a yellowish liquid, and there are several pieces of food floating in it, including what looks like a potato, a carrot, and some meat. To the left of the bowl is a small circle containing a simple drawing of a potato with a stem and leaves.
コメント	※味付けなども書いてね!


タイトル	秋野菜のグラタン
使用食材	かぼちゃ、さつまいも、チーズ、とり肉、ブロッコリー
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 。チーズはたくさん 。かぼちゃとサツマイもはレンジでやわらかくする。

<b>タイトル</b>	西東京出身クリームシチュー <span style="float: right;">クリームシチュー</span>
<b>使用食材</b>	さつまいも、白菜、人参、玉ねぎ、鳥肉 <span style="float: right;">さつまいも、豚、人参、玉ねぎ</span>
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>なるべく西東京でとれる冬が旬の野菜を選んだ。          クリームは野菜の味がひきたつぐらいの味つけ。</p>


タイトル	ほんのり甘い 西京野菜かぼちゃとしいしの蒸パン
使用食材	かぼちゃ、しいし
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ かぼちゃとしいしのほんのりとした甘い味を活かす味材にする。 温かいお茶などと食べるのがおすすめ!!


<b>タイトル</b>	キウイフルーツのサラダ
<b>使用食材</b>	レタス、キャベツ、キウイフルーツ、トマト、アボカド、サラダチキン
<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>オリーブオイルなどいけるとおいしいと思う。          キウイフルーツは甘くてもいいけど、ぱりした品種の方がいいと思う。</p>

タイトル	豆乳球のように明るいカボチャの塩バター
使用食材	カボチャ、バター、塩
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 少し甘めにするため石臼米唐を入れた。 やわらかすぎない程度に火少ぬる。 チーズをかけるさらにおいしくなる。

タイトル	西東京野菜をつかったフロッケ
使用食材	きゃべつ、さつまいも、にんじん、かぼちゃ、ひき肉、トマ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 味付けはなんでもいい カリッと仕上げたいから2度揚げをする。 きゃべつをたしん使う




タイトル	秋が旬のみそ汁
使用食材	大根 みそ 小松菜 かつお(正) にんじん 昆布
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 魚の塩熱みそに合いそう。

<b>タイトル</b>	野菜たっぷりたき込みご飯
<b>使用食材</b>	さつまいも、にんじん、かぼちや、米、ふた肉
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>食しやすい大きさに切る。炊飯器に入れて、しょうゆと酒とだしを入れてスイッチを入れる。できあがったら軽くまぜる。</p>


<b>タイトル</b>	秋の収穫物のサラダ
<b>使用食材</b>	秋の収穫物、いちご、カボチャ、ゴキウ、コーン、ササゲのたね。
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! 味付けは、ゴキウ、コーン、ササゲのたね!!

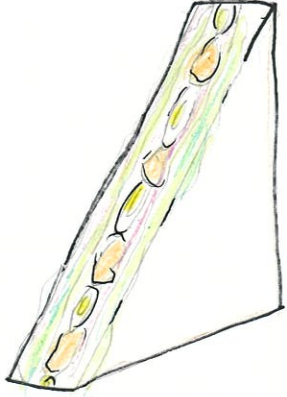
参考: <https://houseofood@x.html>

<p>タイトル</p>	<p>西東京の野菜を使った2種類のジャンボギョーザ</p>
<p>使用食材</p>	<p>キャベツ、玉ねぎ、肉、大豆ミート、ぶた肉</p>
<p>イラスト</p>	<p>① 肉汁あふれるギョーザ</p> <p>② ゆず香るヘルシーギョーザ</p> <p>ぶた肉</p> <p>玉ねぎ</p> <p>キャベツ</p> <p>肉汁</p> <p>キャベツ</p> <p>玉ねぎ</p> <p>大豆ミート</p> <p>ゆず</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>①肉汁があふれるほど肉をひたんに使ったガツシ系ギョーザです。</p> <p>②たっぷり野菜と肉の代わりに大豆ミートを使いヘルシーに仕上げ。そこには、さっぱり感を出すために、ゆずを入れたギョーザです。</p> <p>①②どちらも西東京市産をたっぷり使いジャンボに仕上げます。</p>

タイトル	ツキツキキャベツのフライパンホットサンド	
使用食材	食パン(8枚切り) 2枚 ハム 2枚 スライスチーズ(溶けやすい) 2枚	テッポウ・リコピンリッチ トマトケチャップ <small>小さじ4</small> バター 10g カット里予菜(せん切りキャベツ) すきなだけ
イラスト		
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>調理時間 10分</p> <p>カット里予菜はすきな里予菜でOK。 フライパンで焼き色がつくまで熱したらバターが溶けて カリカリな食パンととろとろなチーズ、ツキツキなキャベツでとても</p>	

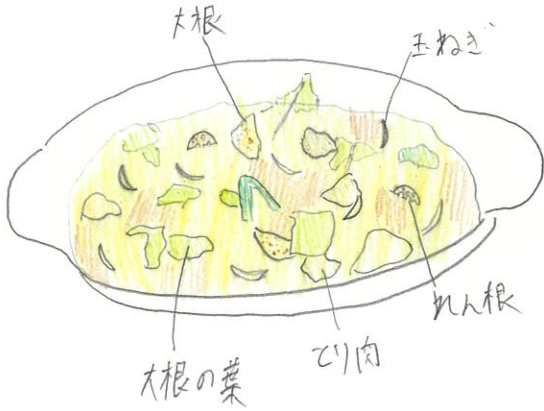
おいしくなります  
20945


<b>タイトル</b>	西東京里予采夕め肉じゃが
<b>使用食材</b>	じゃがいも5個 牛もつ肉200g クリンピース(冷凍)大さじ4 じゃがたき1袋(200g) 塩 サラダ油 みりん(酒おとな) 砂糖しょうゆ <small>塩もやし1個</small>
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! 味付けのみ

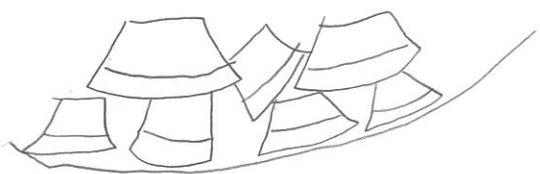
<b>タイトル</b>	地元野菜お腹いっぱいサンドイッチ
<b>使用食材</b>	カボチャ、レタス、卵、ハム
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>味付け マヨネーズ おろしコショウ</p> <p>◦卵アレルギーの方は、卵の所を卵をぬいたホウトクサシロにします。味付けはしおコショウ</p>


<b>タイトル</b>	西東京秋野菜たのポリシチュー
<b>使用食材</b>	はんぶん、ブロッコリー、じゃがいも、とりにく、玉ねぎ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! 西東京でとれる野菜を多く使う。 見た目をよくするために、ブロッコリーで色彩よくする。




タイトル	冬野菜ドリア
使用食材	とり肉、大根、れん根、玉ねぎ、大根の葉、(チーズ)
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 冬の野菜を使って、冬に食べたくなる温かいもの。


<b>タイトル</b>	ベーコンポテト
<b>使用食材</b>	ジャガイモ、ベーコン、パセリ、たまねぎ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! おこしょう(少く) 甘じょっぱくて美味しい (パセリ)

タイトル	かぼちゃの煮物
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! ちよつと甘め

タイトル	大根の皮で作ったサラダ
使用食材	大根の皮、キュウリ、ツナ、(ごま)、(塩)
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 大根の皮とキュウリを千切りにして、ツナを加え、マヨネーズを いれ、混ぜる。ごまはお好みで入れる。 おいしすぎるので食べすぎ注意!

タイトル	
使用食材	魚生、かぼちゃ、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! かぼちゃとさつまいもをにこめる。


タイトル	野菜たっぷりリゾット
使用食材	ほうれん草、たまねぎ、ブロッコリー、ジャガイモ、ベーコン
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ ホワイトソースととろけるチーズ。ジャガイモは細切り ブロッコリーとベーコンは、盛りつけたい所にソースの上に乗せる その他の野菜はソースと混ぜる。

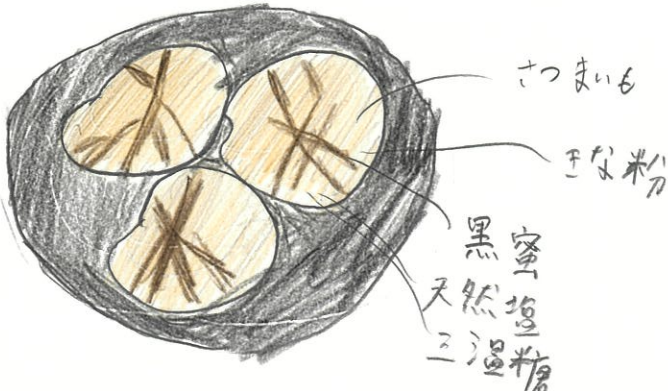
タイトル	冬の野菜 みそ汁のフーパ
使用食材	白菜、大根
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! - ミラびみそ フーパ大根 - かつおだし - 野菜のだし

<b>タイトル</b>	西東京のえびスープ
<b>使用食材</b>	キャベツ、大根、白菜、ほうれんそう、えび、ゆず、にんじん
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>えびにはゆずをきかせておく          大根はやわらかくなるようにする。          ほうれんそうはゆでてから入れる。</p>





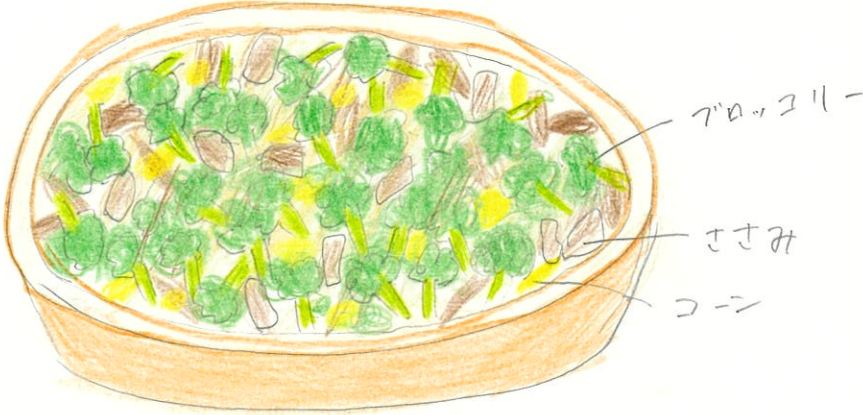
タイトル	ブロッコリーとカボチャのグラタン
使用食材	ブロッコリー・カボチャ 玉ねぎ、マカニ、チーズ、えび、牛乳
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 旬の野菜も二つ使った。野菜だけじゃなく他のものも入れた。

タイトル	さつまいものきなこ餅
使用食材	さつまいも、きな粉、黒蜜、天然塩、三温糖
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! さつまいもの味も残って甘みをひき出す。

<b>タイトル</b>	西東京野菜汁〜キウイを添えて〜
<b>使用食材</b>	じゃがいも、にんじん、さつまいも、キャベツ、汁煮のヒレ、とり肉 キウイフルーツ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! 野菜を多く使う。 出来るだけ使う食料は旬の種類を使う。

<b>タイトル</b>	栄養満点エコミニストローネ
<b>使用食材</b>	セロファン、フロッコリーの芯、にんじん(皮ごと)、マ、キャベツ、キャベツの芯、じゃがいも、たまねぎ、ソーセージ、パプリカ、トマト缶。
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! SDGs を意識して、普段又捨てる、フロッコリーの芯、キャベツの芯、にんじんの皮などを入れる

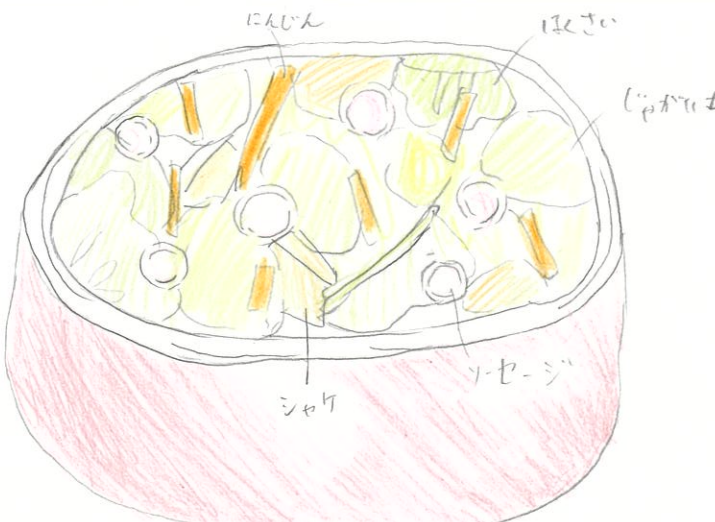
<b>タイトル</b>	さつまいものパフェ
<b>使用食材</b>	さつまいも コーンフレーク 生クリーム バニラアイス
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! あげたさつまいもスティック モンブラン (さつまいもクリーム) 安納芋 ホイップ 甘さ控えめさつまいもを とにかくたくさんのお砂糖に使う!! ☆甘いさつまいもを使って、砂糖を少なめにする。(さつまいもの味を感ぜられる!!)

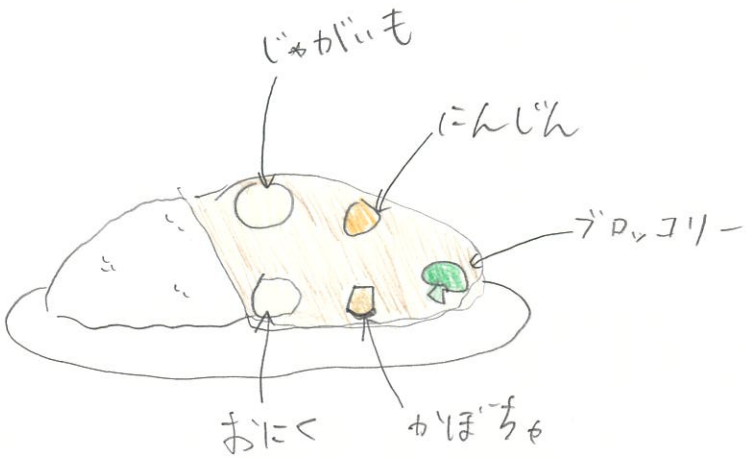
<b>タイトル</b>	ブロッコリーとささみのマヨネーズグラタン
<b>使用食材</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ブロッコリー</li> <li>◦コーン</li> <li>◦鶏のささ身</li> <li>◦卵</li> </ul>
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>◦サラダ油 A(◦塩こしょう ◦カレー粉 ◦マヨネーズ) ◦粉チーズ</p> <p>◦鶏からスープのもと。</p> <hr/> <p>具材をいためてお皿に盛りたまごとAをまぜたものをかけて粉チーズをふってやくだけはの でグラタンでも簡単にできます!</p>

<b>タイトル</b>	冬のあったかシチュー
<b>使用食材</b>	人参、玉ねぎ、白菜、ブロッコリー、鳥肉、キノコ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>旬の野菜と季節の食材で環境や胃にやさしくておいしいシチューです。</p>




<b>タイトル</b>	西東京市野菜めぐりまん
<b>使用食材</b>	さつまいも、ごま、ほうれん草、ソーセージ、キャベツ、肉まんの皮、トムリン
<b>イラスト</b>	<p>         A: さつまいも、ごま、ソーセージ          B: ほうれん草、ソーセージ          C: ほうれん草、ソーセージ、トムリン          上から見た形 → トムリン、キャベツ       </p>
<b>コメント</b>	<p>         ※味付けなども書いてね！          種類は3種類あり、選べるようにする。Cはめぐりちゃんをイメージした野菜まん。          全体白くにキャベツをつまむようにして、つくる。野菜は季節を感ぜられるように、大きくカットする。       </p>

<b>タイトル</b>	糸火のクリーンスープ
<b>使用食材</b>	にんじん、ほくさい、じゃがいも、シャケ、ソーセージ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! わさいかん 苦手な人でも食べれるようにうすくまかくせア。ほくさいは、てがる

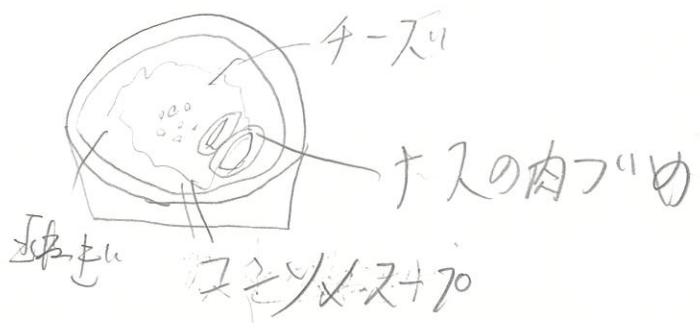
<b>タイトル</b>	野菜たっぷり！あつあつカレー
<b>使用食材</b>	にんじん、ブロッコリー、ジャガイモ、かぼちゃ、ぶた肉
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>西東京の野菜をたくさん使い、色とりやたかにした。          ブロッコリーは、食べやすいように大きさを大きめに切り、かぼちゃは少し小さめにする。にんじん、ジャガイモは大きめ。          お肉は食べやすいように小さめ。</p>

味は、小さい子も食べられるように甘口と中からの間くらい。

タイトル	西東京秋スイーツ
使用食材	さつまいも、かぼちゃ、生クリーム、バター、卵
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 。皮も使って捨てるところを減らす。 。生クリームをたくさん使ってなめらかな食感にする。


タイトル	とろとろキャベツスープ
使用食材	キャベツ、卵、玉ねぎ
イラスト	<p>しっカリ炒めるのが ポイント!</p>
コメント	※味付けなども書いてね! キャベツと玉ねぎを炒めて、水と鶏ガラスープの素を 入れて煮込む。溶き卵を加えて完成!


タイトル	冬野菜のスープ
使用食材	はくさい、ソーセージ、人参、ブラックペッパー、塩、ごま油
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 優しい味ゆいで子どもも食べやすい。 塩やしょう油で味付けをしている。 大きいサイズにちかってもよくゆでてやわらかくする。

<b>タイトル</b>	ナスのフリタンスープ
<b>使用食材</b>	ナス、チーズ、玉ねぎ、牛ひき肉、バター、コンソメ、塩コショウ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! ナスと玉ねぎをいためて、塩、コンソメで味付けしコンソメ に入れてスープをつくる

<b>タイトル</b>	ぐみつきサラダ
<b>使用食材</b>	キャベツ、塩昆布、ニンジン、ブロッコリー
<b>イラスト</b>	<p>ブロッコリー キャベツ 塩昆布 ニンジン</p>
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!          ゴマ油など知るとより美味しくなる。          ニンジンやブロッコリーは苦手な人が多いので、少しでも          美味しさを知ってもらうために塩昆布を使い、食べやすく          しました。</p>




タイトル	サツマイモとカボチャのサラダ
使用食材	カボチャ サツマイモ ベーコン きゅうり
イラスト	 <p>サツマイモ</p> <p>カボチャ</p> <p>ベーコン</p> <p>きゅうり</p>
コメント	※味付けなども書いてね! ジャガイモの代わりにカボチャ、サツマイモを使う。 ベーコンをかりかりになるまでいためる。 味付けは塩、こしょう、マヨネーズ。

タイトル	冬野菜のカップケーキ
使用食材	かぼちゃ・にんじん・さつまいも・
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ・コンガリと焼いてさつまいもがほくほくの、時に食べられるととてもおいしいと思います。

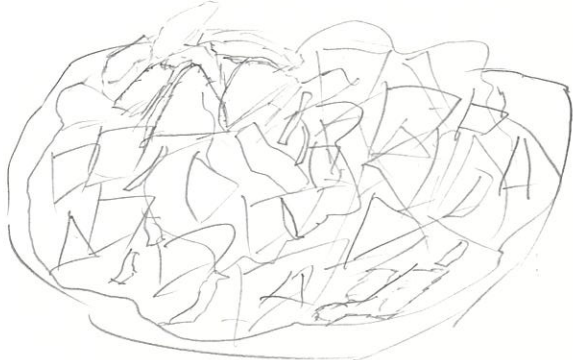
<b>タイトル</b>	キムチMIX
<b>使用食材</b>	キムチ(キャバロ)・ひき肉・ねぎ・米 白菜・さつまいも・塩コショウ
<b>イラスト</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>下ごしらえ米とさつまいも</li> <li>ひき肉</li> <li>ねぎ</li> <li>キムチ</li> </ul>
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! ・さつまいもはサイコロの形にし右ものを米と混ぜる。 ・塩コショウはひき肉を焼いているときに少しずつ入る。 ・ねぎはなるべく小さく切る。

<p>タイトル</p>	<p>西東京市野菜のミートパイ</p>
<p>使用食材</p>	<p>ひき肉、人参、玉ねぎ、なす、ほうろく、とうもろこし</p>
<p>イラスト</p>	<p>ミートソースはたここの野菜を入れます</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! 野菜が大好きなくても食べられる!!</p>

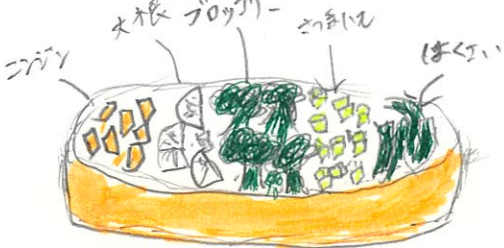
<p>タイトル</p>	<p>西東京市のめぐみちゃん</p>
<p>使用食材</p>	<p>キャベツ、人参、じゃがいも、ソーセージ</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!          ・西東京市の里野菜を使う。          ・じゃがいものドレッシングを使う。</p>

<b>タイトル</b>	肉にきつぱりやさしいをそえて
<b>使用食材</b>	牛肉、ブロッコリー、きのこ、汁、キャブ
<b>イラスト</b>	 <p>めくお</p>
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>1つ1つの材料の出来がよくなるようにする トッピングのときは、西京茶布のやさしいをたくさん使う</p>

<b>タイトル</b>	かぼちゃとアスパラのフリル
<b>使用食材</b>	かぼちゃ、アスパラ、塩コショウ、オリーブオイル
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! 外を少しカリげき目をつける

<b>タイトル</b>	サラダ
<b>使用食材</b>	大根 100g ササミ 1モ 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！ マヨネーズ 大根は 1/4 くらい はくさいを 1/2 に 大根 100g ササミ 1モ



<b>タイトル</b>	西東京 木の食べものたち
<b>使用食材</b>	ニンジン大根、ブロッコリー、さつまいも、ほくろい
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! 味付けは 塩とか、しょうまいです。