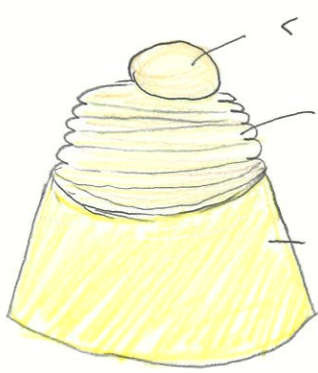

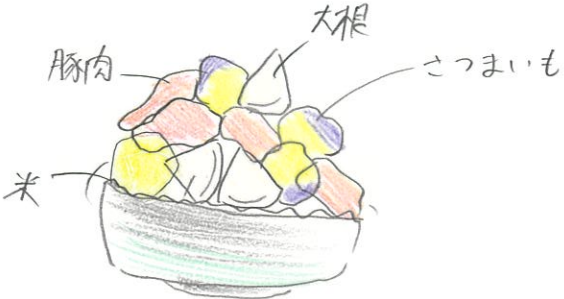



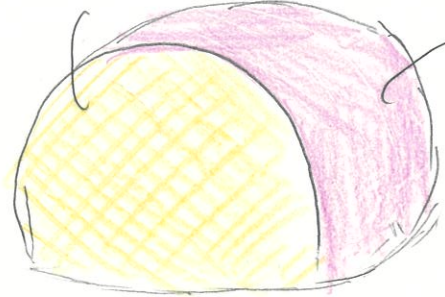
タイトル	モンブランポリン
使用食材	栗、さつまいも、ポリン
イラスト	 <p>くり</p> <p>さつまいもをクリーム状にしたもの</p> <p>ポリン</p>
コメント	※味付けなども書いてね! さつまいも クリームをたくさんっかう!!


タイトル	とろとろ野菜の 西東京チゲスープ
使用食材	はくさい、だいこん、豆腐、チゲのもと、(にんじん) だし。
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>白菜は必おとろとろにし、野菜が苦手な子も食べられるようにする。チゲは濃すぎない。大根は味おしおまで煮る。豆腐は手でちぎる。にんじんはほんの少しで良い。だしが入るとおいしいかも。</p>


タイトル	野菜 たくさん いため
使用食材	キャベツ、ぶた肉、玉ねぎ、さつまいも、人参
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 食感が出るように、大きめに切る。味付けはみそがいいが、何でも良い。ホイコーローのように、シャキシャキさとやわらかさが表現できると嬉しいです!!


タイトル	さつまいものみそいため丼
使用食材	さつまいも, 大根, 豚肉, 米
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! みそを使っていためた少し濃い味の料理です! ごはんといっしょに食べるとも美味しい!

タイトル	西東京野菜カレー
使用食材	じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、ブロッコリー、かぼちゃ、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>できるだけ西東京産の野菜を使う。 色んな人が食べれるように大きすぎず、小さすぎず切る。 さつまいもは多めで</p>

タイトル	新感覚 スイーツ さつまんじゅう
使用食材	さつまいも (実と皮どちらも使用) 小麦 (皮を作るため卵などのつなぎも使用)
イラスト	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;"> <p>全体図</p>  <p>あたたかく肉まん ぽくぽく</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>断面</p>  <p>さつまいものあん(土うごとをいれて)</p> <p>小麦(生地をつくる)にさつまいも皮をまぜる</p> </div> </div>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>・肉まんをアレンジしてさつまいもを使いスイーツっぽく</p>

タイトル	パリパリ野菜チップス
使用食材	さつまいも、かぼちゃ、にんじん、りんご
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ・なつかしい風味にする。(子供の頃を思い出すような) ・お好みで味をつけてもらう。


タイトル	さつまいもサンド
使用食材	さつまいも、食パン、(生クリーム)
イラスト	 <p>10-ストロウのさつまいも</p> <p>むしたさつまいも.</p> <p>生クリーム</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>サンドイッチの中身のさつまいもは10-ストロウにする。そしてむしたさつまいもはさむ。(味はさつまいもの甘さを利用した方が良い)</p> <p>※お好みで生クリームをつけても良い!!</p>


タイトル	ツクイモキントン(クリキントンのオマージュ)
使用食材	火焼きいも、はちみつ
イラスト	 <p data-bbox="901 342 1305 425">つかした火焼きいも</p> <p data-bbox="1257 511 1449 572">はちみつ</p>
コメント	※味付けなども書いてね! つかした火焼きいもに、はちみつをかけて食べる。


タイトル	お月見 スイートポテト
使用食材	さつまいも リンゴ(の皮) ごま
イラスト	<p>お月見 スイートポテト 団子</p> <p>ごま</p> <p>うさぎ</p> <p>リンゴの皮</p> <p>まるめる</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>スイートポテトをまるめて団子風に。うさぎちゃんアレンジにはリンゴの皮も。 甘〜く!! こんがり!!</p>

タイトル	じゃがほ"チーズ"
使用食材	じゃがいも, かほ"ちや, チーズ, 塩, バター, ベーコン
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>① じゃがいもと かほ"ちや を つがす ② 塩 と バター で 味付け を する</p> <p>③ 最後 に いためた ベーコン を 盛りつける</p> <p>㊦ どの年代の方も 食べやすいように つがす と ころは ホイート !!</p>

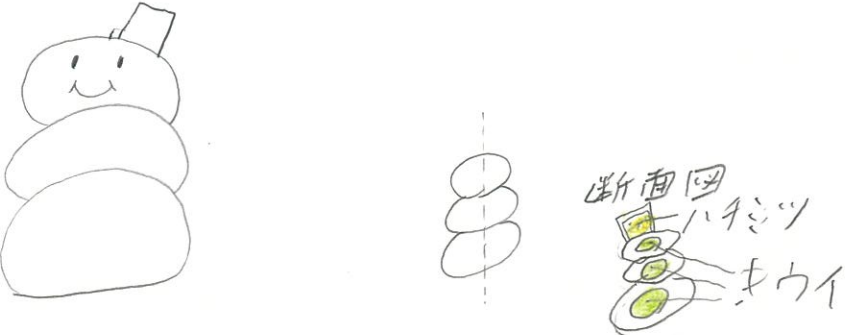
タイトル	かぼちゃグラタン
使用食材	かぼちゃ ナズ クリームシガー エビ にんじん
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ かぼちゃは 大きめに大きく切る。 コシウは少しかける。


タイトル	かぶごのつけもの
使用食材	かぶご, ゆず
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 甘いようなすっぱいような。つけものです。


タイトル	西東京野菜入りロールキャベツ
使用食材	キャベツ、にく、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 塩とかコンソメとか。 キャベツっておいしいよね!! 😊 /ルナ!

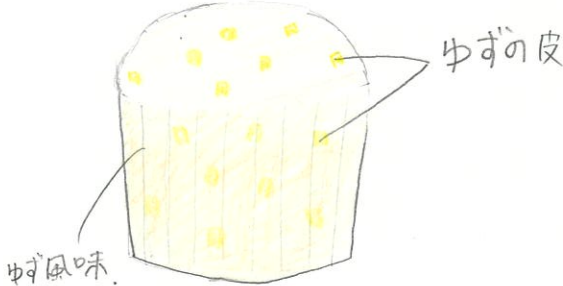
タイトル	野菜たっぷり濃厚チーズのサッパリピザ
使用食材	ピザ用チーズ/ほうねい草/塩/イタリアンパセリ/ピザ生地/ハム
イラスト	 <p data-bbox="1109 295 1396 351">上に塩をかきふる</p> <p data-bbox="1021 745 1364 806">下に軽くチーズを塩</p>
コメント	<p data-bbox="263 837 566 868">※味付けなども書いてね!</p> <p data-bbox="247 868 1005 930">さっぱりしていて食べやすいと思います。</p>

タイトル	さつまいも にんじんケーキ
使用食材	さつまいも、にんじん、
イラスト	<p>こんがり焼く → その上から砂糖</p> <p>ベース: にんじんケーキ + さつまいも</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>にんじんとさつまいもを使ってやさしい味にして、 その上に砂糖をまぶすことで甘めなケーキを味わえる。</p>


タイトル	ゆきういだるまさん
使用食材	バニラアイス・キウイ・バケツ型のホッパケツ(かぼり) ハチミツ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! アイスをホッパケツに入れて


タイトル	旬の食木材のスイートポテト
使用食材	きつまいも、キウイ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 石ツ米唐、生クリーム、バニラエッセンス

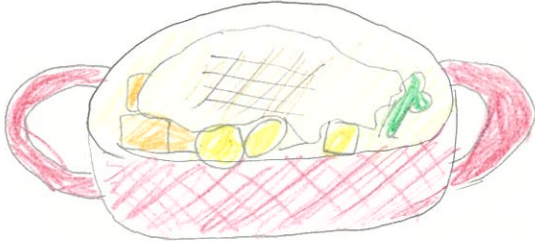
タイトル	大根とニンジンの 味噌汁
使用食材	だいこん、にんじん、とうふ、わかめ、わかめ
イラスト	 <p> A hand-drawn illustration of a bowl of miso soup. The bowl contains several ingredients: a large piece of daikon (carrot root), a slice of carrot, a square piece of tofu, and a piece of wakame (seaweed). To the left of the bowl, there are four small drawings with labels: a daikon slice labeled '大根', a carrot slice labeled 'にんじん', a square labeled 'とうふ', and a piece of wakame labeled 'わかめ'. </p>
コメント	※味付けなども書いてね! だいこん、にんじんをとる

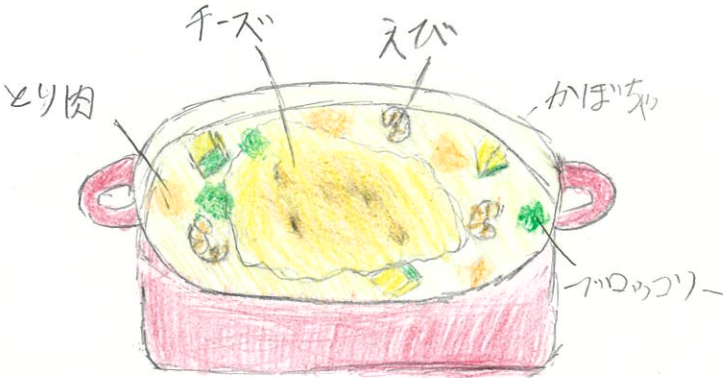
タイトル	ふわふわ ♥ カレーケーキ
使用食材	ゆず
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 甘すぎないように、ゆずの皮が目に見えるくらい、の大きさをカットする。 ケーキ上には、白い粉をかける。

タイトル	かぼちゃのツチュー
使用食材	鶏肉、かぼちゃ、玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー
イラスト	 <p> かぼちゃのツチュー にんじん ブロッコリー 鶏肉 </p>
コメント	<p> ※味付けなども書いてね！ かぼちゃがソルウに溶けて色がきれい。 野菜は、大きめに切って、たべごたえのあるツチュー。 </p>

タイトル	とろとろ卵とほうれん草のめんつゆバター
使用食材	ほうれん草、卵
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 夏の野菜を使う。


タイトル	野菜たっぷり! 西東京煮込みうどん
使用食材	キャベツ, にんじん, 玉ねぎ, じゃがいも, 豚バラ肉, うどん
イラスト	 <p data-bbox="1021 344 1197 702">じゃがいも キャベツ か肉 うどん 玉ねぎ にんじん</p>
コメント	※味付けなども書いてね! 野菜をたくさん入れる, しょうゆ, だし, にんにく, しょうがで味付けをする, あたたかいうららに提供する。


タイトル	ホクホクグラタン
使用食材	さつまいも、かぼちゃ、チーズ、ブロッコリー、とり肉
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ホクホクを感じるように大きく叩る。


タイトル	甘々かぼ"ちやのマカロニグラタン
使用食材	かぼ"ちや、えび、とり肉、マカロニ、チーズ、ブロッコリー
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 西東京市の甘いかぼ"ちやを使ったグラタン。 シチューをもとを利用する。

タイトル	野菜たっぷり ミチエー
使用食材	はくさい、にんじん、ブロッコリー さつまいも、とりにく、ホワイトソース、牛乳
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ じゃがいも代わりにさつまいもをいれました。


タイトル	旬の野菜たろろシリココロスープ
使用食材	にんじん、かぼちゃ、さつまいも、じゃがいも、玉ねぎ、ベーコン、パセリ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 西東京市の旬の野菜をたろろシリ使い、形は立方体にする。見た目をよくするためにパセリを入る。コンソウを入る。コンソウスープの味にする。

タイトル	ロールキャベツ
使用食材	キャベツ、肉ダネ (豚ひき肉、玉ねぎ、にんじん)
イラスト	 <p data-bbox="1321 432 1469 551">キャベツ 肉</p>
コメント	※味付けなども書いてね! ・肉を切った時に、たくさん肉汁が出るようにする。

タイトル	サラダ (1)
使用食材	キャベツ、大根、にんじん はくせい
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ヒマ ドレッシングが かけてある

タイトル	かぼちゃ フォリン
使用食材	かぼちゃ、砂糖、卵、牛乳、バニラエッセンス、生クリーム
イラスト	 A hand-drawn illustration of a glass filled with a yellow liquid, topped with a dollop of white cream and a small square garnish. The glass is shaded with light blue and green lines, and the liquid inside is filled with yellow diagonal lines. The cream is a simple white shape with a small square on top.
コメント	※味付けなども書いてね！ 上に生クリームとかぼちゃのけっているのがポイントです。 口当たりなめらかな フォリンです。

タイトル	ビュッ クリスイートポテト
使用食材	さつまいも
イラスト	<p data-bbox="686 338 997 400">表面に光沢を出す</p>  <p data-bbox="1109 474 1444 535">凹凸の模様をつける</p>
コメント	<p data-bbox="271 837 566 868">※味付けなども書いてね!</p> <p data-bbox="271 856 1380 924">さつまいもを1つの半分使う。(量のこと、形ではありません)</p>

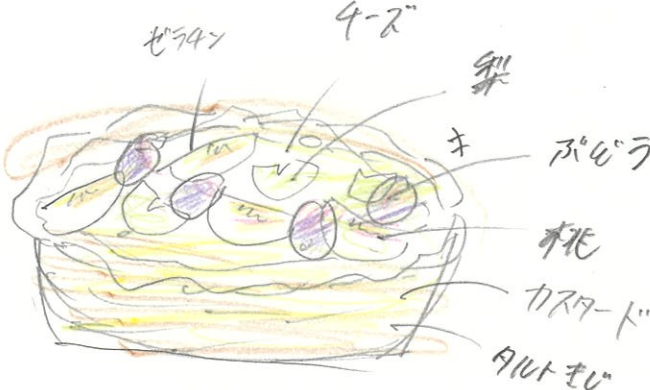
タイトル	西東京濃厚! 秋のほくほくフラッペ
使用食材	すまいも、かぼちゃ、水、牛乳、ホイップクリーム、キャラメルソース
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! フラッペは少し寒がある。トッピングとして すまいも、かぼちゃ チップスをのせてもOK。 グラスタイプのカップでもガラスでもOK。 (持ち帰り) (店内) 濃厚になるようにたくさんすまいも、かぼちゃを使う。


タイトル	双子のケラタンパン
使用食材	(パン) ・ほうれん草 ・人参 ・ブロッコリー ・かぼちゃ ・さつまいも
イラスト	<p> 人参が練り込んだ生地 のパン ほうれん草が練り込んだ 生地のパン ブロッコリー かぼちゃ さつまいも のケラタン </p>
コメント	※味付けなども書いてね! 人参・ほうれん草の生地のパンの上に野菜のケラタンをのせる。

タイトル	かぼちとにんじんのフリッ
使用食材	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! 西東京の食材を使う どちらも甘い食材で、甘いフリッを作る

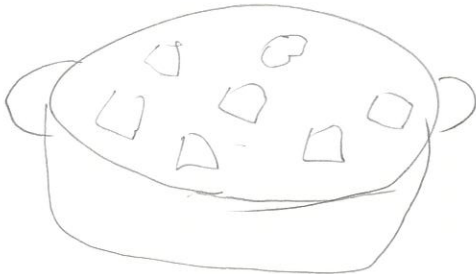
<p>タイトル</p>	<p>目のほえた ジャガ芋</p>
<p>使用食材</p>	<p>プロコリー - ジャガ芋 バター</p>
<p>イラスト</p>	<p>プロコリー</p> <p>バター</p> <p>ジャガ芋</p> <p>プロコリーとつきまじり</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>少し塩をたれいいかも。</p>


タイトル	フルーツのサウキビ 刺し。
使用食材	サウキビ、キウイ、リンゴ、ブドウ、さくらんぼ、もも、みかん
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 土曜をふりか けた5±5に 兼 したがる

タイトル	桃と梨のフルーツタルト ♪
使用食材	桃、梨、チーズ、タルトミジ、パイラ、ゼラチン、カスタード
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 色んな甘さかまざって美味しい!! 具たくさんでしょかんかん 楽しい!!


タイトル	西東京、野菜たっぷり、さっぱりサラダ
使用食材	キャベツ、レタス、トマト、ナス、キュウリ
イラスト	 <p>和風 なトリッシング</p> <p>すあげ ホン酢などで さっぱり</p>
コメント	※味付けなども書いてね! これからの季節に食べたくなる、さっぱりしたものを 西東京市の名産物を使ったサラダにした。


タイトル	
使用食材	アスパラガス、じゃがいも、にんじん、さつまいも、レモン。
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 食べ物の色、香りに合わせて色んな食べ物を合体させて かわいらしくする。

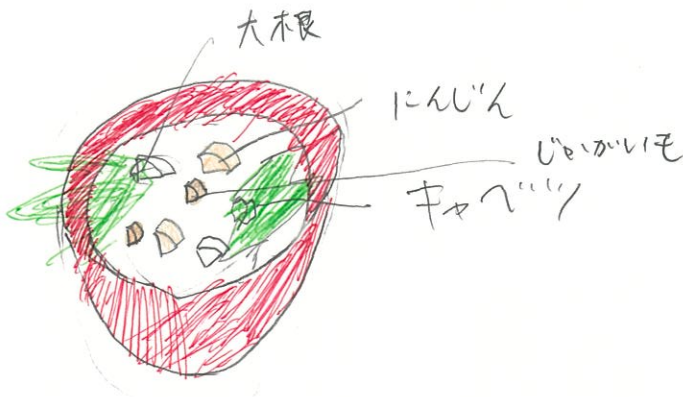
タイトル	さつまいものグラタン
使用食材	さつまいも
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! おこしょうをかける。

タイトル	さつまいもと かぼ'ちゃの クリームシチュー
使用食材	牛乳、お肉、かぼ'ちゃ、さつまいも、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、バター
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 野菜がいっぱい入っていて、食べごたえがある。 じゃがいもの代わりにさつまいもやかぼ'ちゃを使っているから 甘くて小さい子でも食べやすい。


タイトル	旬の食材の甘露煮
使用食材	さつまいも、だいこん、にんじん、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>素材の甘みを生かした甘さひかえめの煮つけ。また、香ばしさをプラスするために、煮る前に少し野菜を焼き、焦げ目をつける。</p> <p>かぼちゃは台形のような形、さつまいも、だいこん、にんじんはいちより切りにして厚めにカットする。</p>

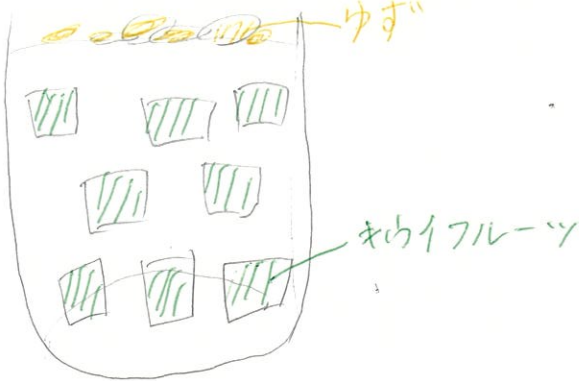
タイトル	野菜たっぷりあったかスープ
使用食材	にんじん、ごぼう、玉ねぎ、かぶ、はくさい
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! コンソメ、塩、オリーブオイルで味をつける。 野菜はたくさん使い、よく煮込む。


タイトル	ポテトサラダ
使用食材	ジャガイモ、玉ねぎ、きゅうり、にんじん、ハクサイ
イラスト	 <p> きゅうり ジャガイモ にんじん 玉ねぎ ハクサイ </p>
コメント	<p> ※味付けなども書いてね! ジャガイモとにんじんは、かたすぎないように切る。 ジャガイモをつがしすぎず、火を通す。 味付けは、塩コショウとマヨネーズを混ぜる。 </p>

タイトル	冬野菜汁
使用食材	にんじん、大根、じゃがいも、キャベツ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>・にんじん、大根、じゃがいもはなるべく同じ大きさに切る。 ・みえ汁を基本とする。</p>

タイトル	ほうねん草ときよののクリュー
使用食材	ほうねん草、しめじ、たんぱん、玉ねぎ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! コンソメで美味しくする。 野菜はしっかり火を通してやわらかくする。

タイトル	さつまいもとかぼちもの MIX スイートポテト
使用食材	さつまいも、バター、砂糖、片乳、塩、卵、かぼち
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! あま〜い MIX スイートポテトにしました。

タイトル	フルーツゼリー
使用食材	キウイフルーツ、ゆず
イラスト	 <p>A hand-drawn illustration of a fruit jelly dessert. It shows a rectangular container filled with a grid of jelly cubes. The top layer consists of orange slices, labeled "ゆず" (yuzu) in orange. The bottom two layers consist of green cubes with diagonal hatching, labeled "キウイフルーツ" (kiwifruit) in green.</p>
コメント	※味付けなども書いてね! キウイは、見ばえがよくなるように、ほんとうに整

タイトル	モッチモチ かぼちゃもち。
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! 1. かぼちゃと片栗粉をみみずく ^ら いのやわらかさになるまで混ぜる。 2. バターで焼く(弱火でゆっくり) 3. 最後にしょうゆをかける!

タイトル

西東京 冬のあたたかさスープ

使用食材

さつまいも、かぼちゃ、きょうろ、にんじん

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!


西東京の野菜を使ったスープ。


ごろごろした感じがいい。

タイトル	かぼちやのスープ°
使用食材	かぼちや、たまねぎ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 温かくおねがいします

タイトル	冬野菜た、ぷりカレー
使用食材	ご飯、さつまいも、にんじん、かぼちゃ、ダイコン
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>冬の旬の野菜だけを使いました。 カレーに、ダイコンやかぼちゃ、さつまいも入れるカレーを食べたことはないけどおいしそうなので使いました。</p>

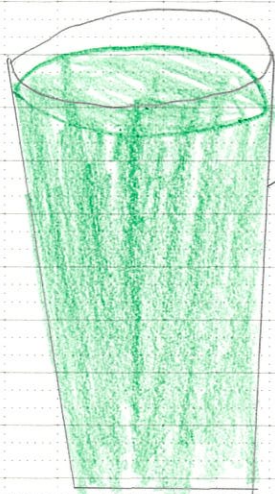
食材は、少し大きめに切る。

タイトル	秋里芋菜と肉たぶりの豚汁
使用食材	こんにゃく、さつまいも、豚肉、大根、にんじん
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>いっちは入れないさつまいもを入れて、秋里芋菜をたぶりに入れました。味付けはみそです。女子みそ味をかたくさい。酒ごま油しょうが</p>

タイトル	ズッまいもとキウイフルーツのカクテル
使用食材	ズッまいも、キウイフルーツ、オリーブオイル、黒胡椒
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! キウイのサッパリ感が美味しい

使用食料 ホウレン草

ジュース




ホウレン草をミキサーに入れて作る

成分

100%ホウレン草なので、健康に良い。
余計なものが入っていない。

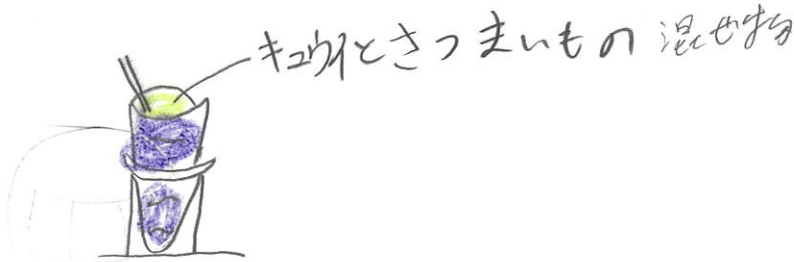
21036


タイトル	野菜たっぷりソイト風カレー
使用食材	カレのルー キャベツ ほうれん草 かぼちゃ だいこん にんじん はにゃんじゃがいも
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! じゃがいもは食感をよくするために大き目に切る (かぼちゃも)


タイトル	さつまいもとかぼちゃのいためあえ
使用食材	さつまいも、かぼちゃ、ブロッコリー、黒ごま
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ブロッコリーを入れて色も意識しました。


タイトル	さつまいものかりんとう
使用食材	さつまいも、さとう、水、油 (orバター)
イラスト	<p>表面 → にあめ や砂糖の 結晶 をかける。</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>甘～いです。</p> <p>さつまいもを切ってあげて、水とさとうのあめ状のものをかけて完成、 なるべく中に火を通す。</p>


タイトル	西東京具 たくさん豚汁
使用食材	かぼちゃ、にんじん、さつまいも、たけいこん、豚肉、ごぼう
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 西東京市の野菜を多めに使う。 具材は食べやすいように小さく大きくする。



タイトル	mix キュウイ
使用食材	さつまいも キュウイ 牛乳
イラスト	 <p>キュウイとさつまいもの混ぜ物</p>
コメント	※味付けなども書いてね! 牛乳とキュウイを一緒に混ぜる

タイトル	冬野菜(根菜)スープ
使用食材	とりもも肉、ダイコン、ニンジン、ゴボウ、人参、タマネギ、しめじ(すりおろし)
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね! 母からアゲアゲをいただきました! (ニンジンをすりおろしもしっていました!)</p> <p>このスープは2人分だし、すりおろししめじと塩を使った、ノンオイルで低カロリーなスープです。</p> <p>食物繊維が豊富で、体に良いスープです。</p>

タイトル	かぼ"ちゃ プリン
使用食材	かぼ"ちゃ、牛乳、ゼラチン
イラスト	 <p>リヤツワ</p> <p>かぼ"ちゃのプリン</p>
コメント	※味付けなども書いてね！ ほんのり甘いかぼ"ちゃの味が"エエ"ー!! 旬の野菜を使ったおいしいデザート!

タイトル	かぼ"ちや と にんじんの パウニ"ド"ケ-#
使用食材	かぼ"ちや、にんじん
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ○しつとりみわみわ!! ○甘くておいしい!!


タイトル	さつまいもとカボチャのマフィン
使用食材	さつまいも, カボチャ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 西東京市で取れるさつまいも, カボチャを, んだんに使う。 マフィンの中にさつまいもとカボチャを入れる。 口に入れたとたんさつまいも, カボチャの甘さが広がる


タイトル	11° フォキンスイートポテト
使用食材	かぼちや・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>  し、かりとつぶこてことりとした食感になりそうにする。 秋の食材のかぼちやとさつまいもを使う。味は普通のスイートポテトにほんのりとかぼちやの香りがするくらい。(かっつりとはいれないところか「ポイント」) 11口内ニらしく、かぼちやの形にし、チョコペンで可愛く顔を書く。 </p>


タイトル	西東京野菜スープカレー
使用食材	にじみ、れんこん、きのこ、卵、かぼちゃ、とり肉
イラスト	<p> とり肉 れんこん 卵 パプリカ にじみ かぼちゃ きのこ </p>
コメント	<p> ※味付けなども書いてね！ いろいろな野菜をつかうから、スープは辛くないようにしてより野菜の味を感じさせる。 </p>

<p>タイトル</p>	<p>西東京市里野菜たっぷりキャシュ</p>
<p>使用食材</p>	<p>ほうれん草、ベーコン、ブロッコリー、たまねぎ</p>
<p>イラスト</p>	 <p>ブロッコリー たまねぎ ほうれん草 ベーコン</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! たくさん種類の里野菜をつかう 食べたらフランスが豆腐にうがんでくろ末</p>

タイトル	旬野菜たっぷりなべ
使用食材	だいこん・にんじん・はくさい・肉・ソーセージ・カブ・ホウレンソウ
イラスト	<p>旬の魚を入れてもいい</p> <p>にんじん だいこん はくさいと肉をかき混ぜたがぶ ソーセージ ホウレンソウ</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね！ 旬野菜をたくさんつかう。味はポン酢 1つ1つの材料をたくさん使う。</p>

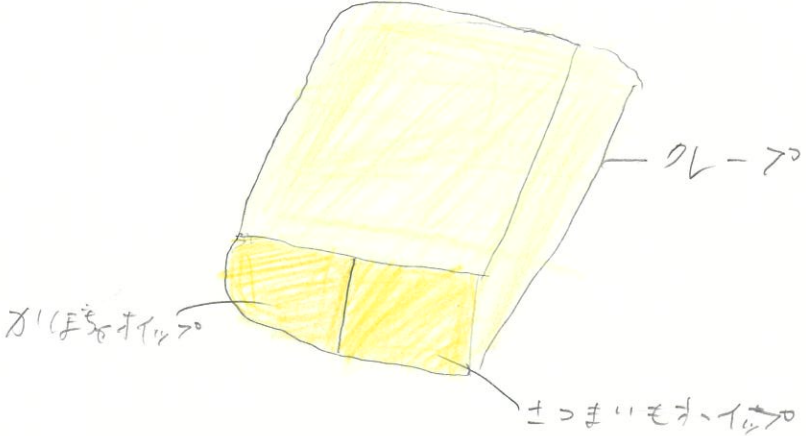
タイトル	大根とレタスのしらすサラダ
使用食材	大根、レタス、シラス
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 味づけは主に塩とゴマ。(ドレッシングは自由) 少しだけ小さく切って食べやすくする。

タイトル	トマトのキャップサラダ
使用食材	トマト、ハム、きゅうり、とうもろこし
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ハムとキャップ はセアッたらマヨネーズと和風ドレッシングを入れてまぜる。


タイトル	バジルとトマトの冷たいパスタ
使用食材	スパゲッティ、トマト、バジル
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 塩少々

タイトル	SDG5 の かぼちゃ スープ
使用食材	かぼちゃ トマト
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! かぼちゃも全て使う。

タイトル	旨味の相乗効果スープ
使用食材	・コンブ・かつおの出汁 ・大根 ・人参 ・サイコロ豆腐 ・小松菜 ・はくさい
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ・大根1人参1対1の割合 ・シヤルビスバスト.大根しかに出汁がしみこまぶ. ・出汁はとにかく旨味大事に.

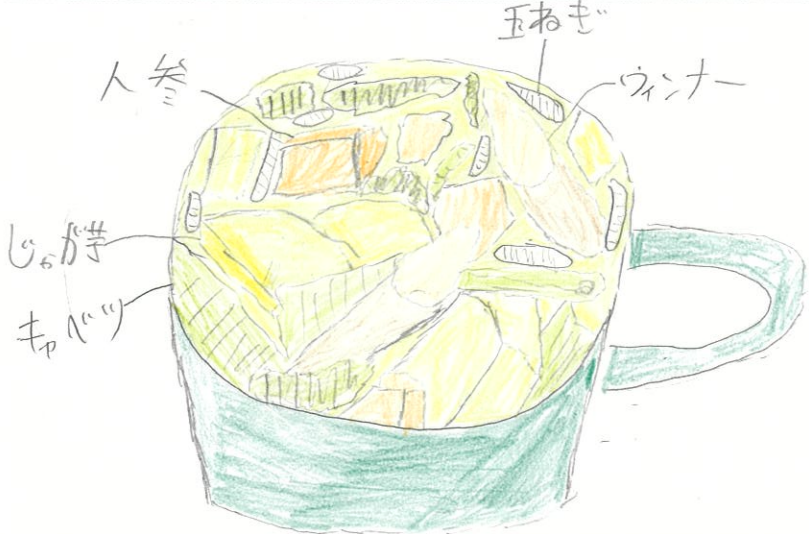
タイトル	土っまいもとかぼちゃの四角クレープ
使用食材	かぼちゃ、土っまいも、生クリーム、クレープ生地、お砂糖
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! かぼちゃと土っまいもをつぶして、それと生クリームを混ぜる。 そのときに砂糖をよけて甘みを足す!!

タイトル	フォマイナガ サラダ
使用食材	かぼちゃ、れんこん、にんじん、じゃがいも、ブロッコリー、玉ねぎ、マヨネーズ、キャロット、かぶ、大根、ゆで卵、セロリ、キウイ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! フォマイナガはホホトサラダをラップで丸めて、尻尾、羽、足はのりをはる かぶ、大根、にんじんは1cm幅切り、鳥の巣を仮でまき、 れんこんは車輪切り、キウイはいちょう切り

タイトル	西東京秋野菜チーズタッカルビ
使用食材	とり肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、チーズ、さつまいも
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 甘辛い味付けにする。 100の食材を大きくてね。

タイトル	西東京野菜のとんじり
使用食材	トマト、ゴボウ、しいたけ、かつお、たまご、油揚げ、水
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! おいしい味び(醤油)(かつおはくす"にふたたび) 野菜が"と西東京の野菜です!!

タイトル	西東京 グラタン
使用食材	カボチャ ほうれん草 フロッキー チーズ マカロニ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 野菜の食感がたまらぬ 冬に食べた体がわりとあったかいです。

タイトル	たっぷり野菜のコンソメスープ
使用食材	人参、じゃが芋、玉ねぎ、キャベツ、ウィンナー
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 西東京の野菜の一つである「キャベツ」を使う。 じゃがいも・人参等を大きめに切る。


タイトル	野菜たくさんスープ
使用食材	かぼちゃ、さつまいも、にんじん、キャベツ、(みそ)
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>旬の野菜をたくさん使ったスープにしました。野菜がたくさん入っているので栄養の 普段のスープとあまり変わりず(味が)旬の野菜を楽しめます!</p>

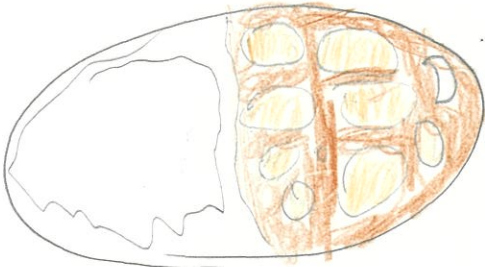
タイトル	野菜ゴロゴロなべ
使用食材	きゅうり、はくせい、だいこん、にんじん
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 粉末付けは、やさしいかたして 糖をキバにして食べたメニューです

タイトル	旬の野菜を多く使った具沢山みそしる
使用食材	さつまいも、にんじん、大根、油あげ、豆腐
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 旬の野菜を多く使っている。食材は少し小さめでできるだけ多く使っている。いろいろな味を楽しめるようにする。


タイトル	パンデモニ グラタン。
使用食材	カボチャ , にんじん , マカロニ , チーズ , 鶏もも肉 , ジャガイモ
イラスト	<div data-bbox="603 400 1396 726" data-label="Image"> </div> <p>マカロニの下に にんじん , マカロニ , カボチャ , 鶏もも肉 , ジャガイモのグラタンを入れて</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>主に牛乳での味付けです!</p> <p>カボチャの容器で、見た目もかわいらしく、たくさん旬の野菜を使っているので、味もおいしくなると思います!!</p>

タイトル	栄養満点ルッコロワッキー
使用食材	・ほうれん草、かぼちゃ、さつまいも、バター、小麦粉、牛乳（アレルギーのある子は米粉、豆乳でつくろ!!）
イラスト	<p> Left: ほうれん草ワッキー (Spinach cookie) Middle: かぼちゃワッキー (Pumpkin cookie) Right: さつまいもワッキー (Sweet potato cookie) </p>
コメント	※味付けなども書いてね！ 冬野菜も使いつつ、小さなお子様でも楽しく野菜を食べられるように、顔つきのワッキーにしました!! ほうれん草は苦手な人もいるので、めぐみちゃんにしました!! その他は、形をつけず、顔もつおうじなどでほって、おんたんに作れるようにしました!! アレルギーがある子でも、みんなが楽しく食べられるように考えました!!

タイトル	さつまいもとかぼちゃのポカージュ
使用食材	さつまいも, かぼちゃ, 牛乳, 塩
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! さつまいもとかぼちゃを(たぎり)のよくなるようにちぎりとミキサーにかける。

タイトル	かつまいもカレーライス
使用食材	1人分、玉ねぎ、じゃがいも、カレー粉、かつまいも、牛肉
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 少し砂糖を入れたら美味しくする。


タイトル	めぐみちゃんの特製肉団子スープ ^o
使用食材	さつまいも、キャベツ、人参、肉団子、こんにゃく、たまねぎ ^o
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"> ・ウェイパーとジャンソンジャンを入れる。 ・こんにゃくは薄く切る! ・キャベツはしっかり火を通す。 <p>〈タイトルの名前のストーリー〉 皆の身体と心を温めるために、めぐみちゃんが西東京野菜の入った具沢山の特製肉団子スープを込めて作ったよ!</p>


タイトル	甘い野菜の煮物
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	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>秋、冬は少しおっ寒くなってるのでここにヒョッの煮物にした。 味付けは、肉汁かき(?)みたりに甘じょうろくする。しょうおすま"ても、 野菜の甘さで食べれる。ヒョ"マ"とが入ってなく、に"か"くはないか"い</p>

にんじみかきらいな人はにんじみ抜きで食べてもおいしいかも。 21068

タイトル	秋冬野菜を使った!! おいもチーズグラタン ほくほくとろろ グラタン
使用食材	さつまいも, かぼ"ちゃ, し"か"いも, チーズ, など.
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 秋冬は寒くなるので、温かい食べ物が良いかと思、て考えました! かぼ"ちゃ、し"か"いも、さつまいもは「ほくほく」な食感にしたいなと考えたので よく煮て、かたくはじやわらかい食感にする。上(中)にチーズをのせて、

とろとろな感じも、食べる人に楽しんでもらいたい。こしょうとか混ぜても美味しい
 と思う!!

タイトル	冬野菜のもぐもぐグラタン
使用食材	じゃがいも、ブロッコリー、玉ねぎ、かぼちか 大根、ベーコン
イラスト	 <p data-bbox="1241 337 1497 670"> じゃがいもは マッシュポテト みたいにつぶす。 (かぼちかを つぶしてあげ もいいかも) </p>
コメント	<p data-bbox="268 835 564 862"> ※味付けなども書いてね！ </p> <p data-bbox="293 847 1474 1052"> 大根やブロッコリーが苦きな子でも食べれるように、かぼちかの甘みを生かした甘めの味付けにする。 (たまねぎはからくならないようにする) </p>

タイトル	パニ70キニパニ
使用食材	かぼ"ちゅ さつまいも
イラスト	 <p>中に かぼ"ちゅとさつまいもを入れる</p>
コメント	※味付けなども書いてね! 中の かぼ"ちゅとさつまいもは大きめにする

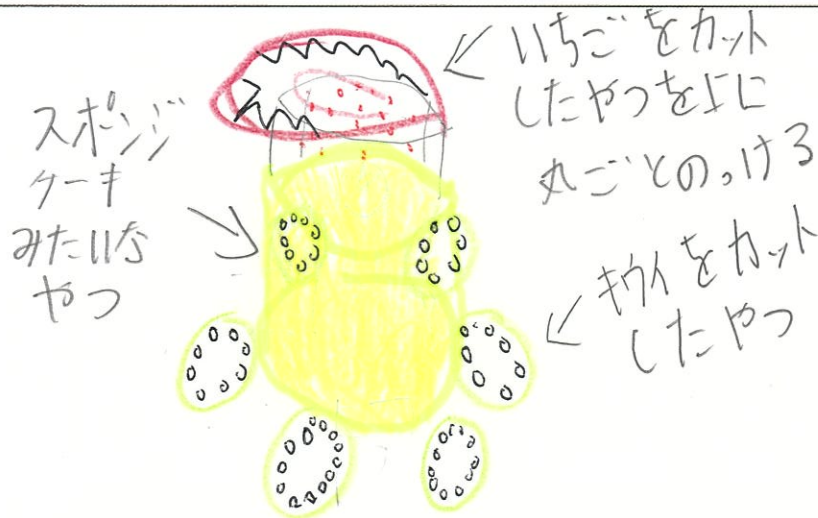
タイトル

果物いしばいのデカートー

使用食材

いちご、キウイ、スポンジケーキ、生クリーム

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

絵が下手でいけません

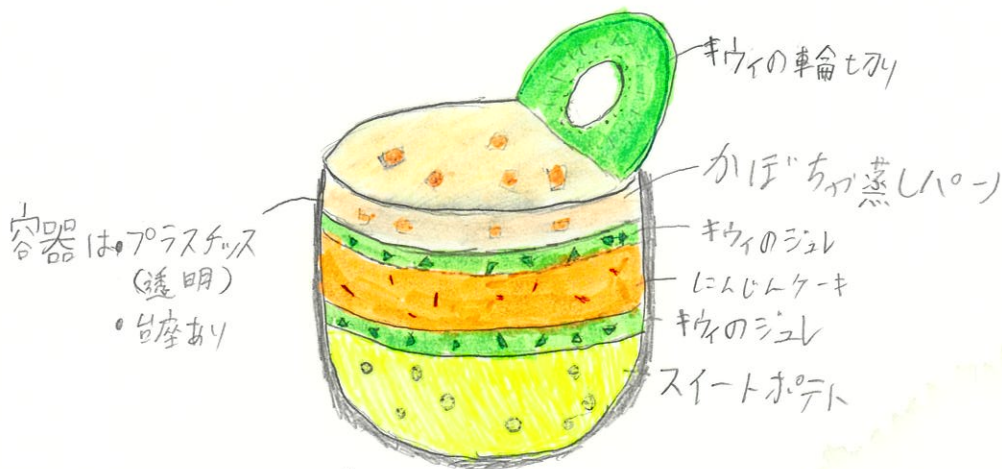
タイトル

キウイミックス

使用食材

●キウイ●かぼちゃ●レモン●さつまいも●ベーキングパウダー●バター●砂糖●牛乳●塩
●薄力粉●ゼラチン

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

かぼちゃ蒸しパンは、かぼちゃで甘く、レモンケーキは、ほんのり甘く食べやすく、スイートポテトは、なめらかな味わい!!

キウイのジュレをはさみ層をわかりやすくする。

見た目や味がコロコロわかるからあきずに食べれる。

タイトル	野菜沢山シチューうどん
使用食材	ねぎ、豚肉、にんじん、だいこん、じゃがいも、うどん
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 意外と合って美味しかった。 シチューが余るときに良いかも

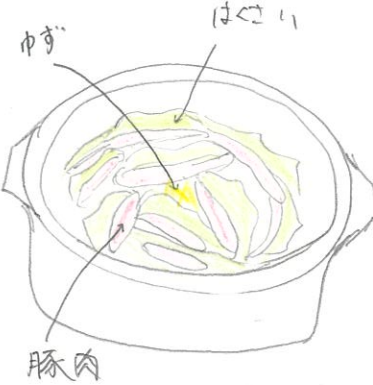
タイトル	西東京野菜オムライス
使用食材	卵、米、キャベツ、にんじん、だいこん、はくさい、チキンプ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 米は酢飯でライス。具多め。野菜は大まめに切る。

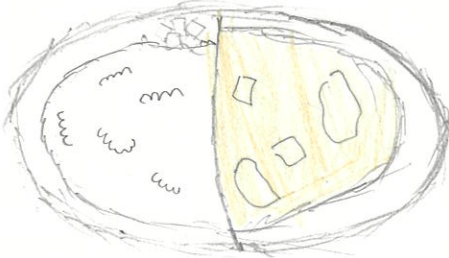
タイトル	カボチ、さつまいも、はくさい、人参、ゆず、豚ひき肉
使用食材	10人分 風 ゆずの香り 野菜スープ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>野菜を小さくカットし、さつまいもや人参はやわらかく、ひき肉とゆずで味を良くして くまにあげたいです。</p>


タイトル	さつまいもとかぼちゃのきんぴら
使用食材	さつまいも かぼちゃ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ さつまいもとかぼちゃのまるげかな味。砂糖を加えると甘くなり、唐辛子や胡椒を少し加えると辛くなる。

タイトル	たっぷり野菜のミネストローネ
使用食材	ジャガイモ、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、トマト缶 にんにくのみじん切り ＊、コンソメ オリーブオイル、パセリのみじん切り
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 野菜の一部分によく味がしみこむようにじっくり煮立てる。 (コンソメとトマト) 心も体も温まるミネストローネにする。


タイトル	冬野菜のさっぱりゆずあえ
使用食材	はくさい・かぶ". ゆず". だいこん
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"> ・おすとゆずを混ぜて、さっぱりとしたあじあいにします! ・寒さとのギャップがあっておいしいです。


タイトル	芯まで温まるミルフィーユ鍋
使用食材	はくさり、豚肉、ゆず
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 白だしを鍋つゆに入れてそこにレモン汁も入れて爽やかな味にする。最後にゆずを乗けて完成。

タイトル	野菜たっぷりカレー
使用食材	米、ルー、にんじん、肉、たまねぎ。
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ちびんと野菜がたっぷり入ってるから健康。

タイトル	野菜じり
使用食材	ブロッコリー かいこん にんじん はくさい
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! はくさいをしるにすき ゆでたにきく

タイトル	カニマとダウコはお3し。～秋の野菜 添え～
使用食材	カニマ・ダイコン・ニンジン・ブロッコリー・オリーブ・レタス ・ポニー酢 ・しょうゆ ・レモン
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 絵皿にまどわさ水び作るこ ・野菜は秋の多めにニンジンを入れる

タイトル	スバラディッシュパフェ
使用食材	ダイコンとパチトとキウイとアイスクリーム
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 若干こしょうをかけて他とは違うパフェにしたいです 「いじや〜ん」と言われることを子言するお

タイトル	西東京冬の野菜のミニキムチ鍋
使用食材	白菜・大根・小松菜・里芋・豚肉・チーズ(ピザ用チーズ)・豆腐
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"> ・冬の野菜をたくさん使う ・冬に食うと体まで温かなみぞれ食材の中はほくほく

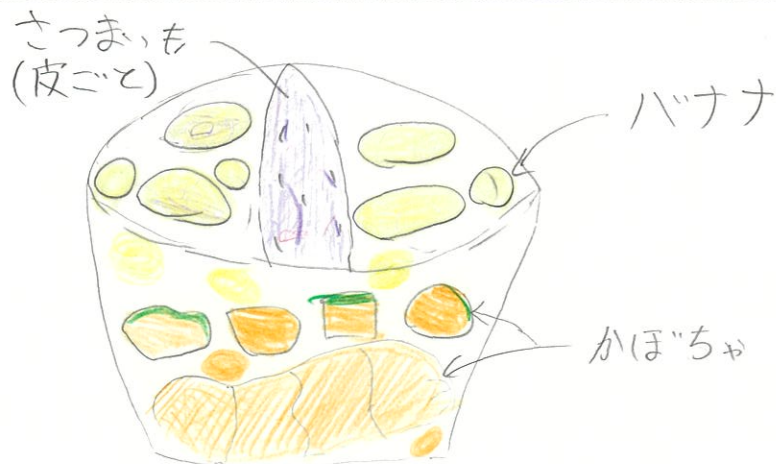
タイトル

アンビリーバボー 田無タワー

使用食材

さつまいも・バナナ・かぼちゃ

イラスト



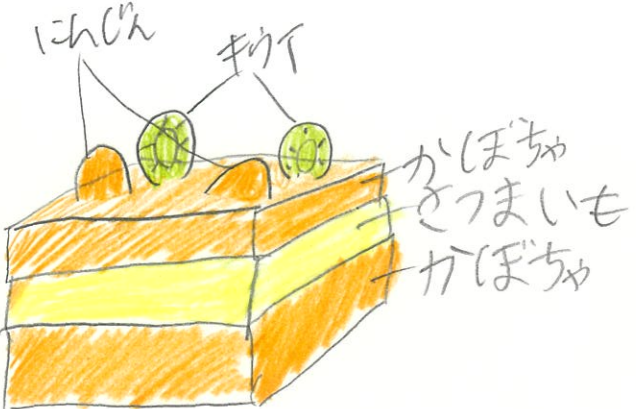
コメント

※味付けなども書いてね!


素材そのままの味を楽しもう!

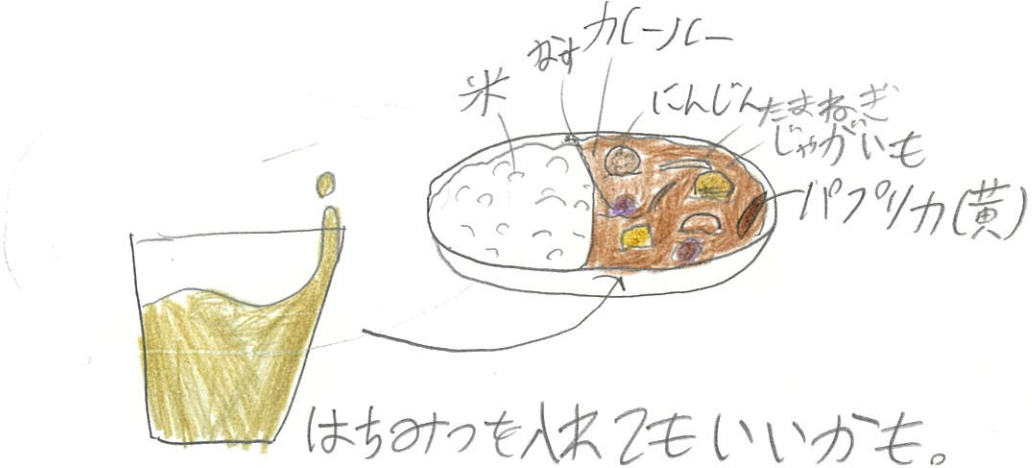
下にかぼちゃをしこませて、トックリみたりに

おとろかせる料理。

<p>タイトル</p>	<p>西東京野菜ケーキ</p>
<p>使用食材</p>	<p>かぼちゃ さつまいも にんじん 粉イ</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! 西東京野菜たくさん使った甘いケーキ。 栄養まんじゅ。</p>

<p>タイトル</p>	<p>西東京ちよい辛カレー</p>
<p>使用食材</p>	<p>(こしょう)米赤黄パプリカ、にんじんたまねぎしょうがしも カレールー、ピーマン、なす。</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! こしょうを少量入れて、辛さをほんのちょっと増やす。 食べやすい形に切る。大人でも子供でも楽しめる。</p>

タイトル	ビーンガリ とつまりもケーキ
使用食材	小麦米、オートミール、ベーキングパウダー、ゆず、塩、 かつまりも、三温米麩、豆乳、米油
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ ビーンガリの人でも食べられるビーンガリケーキです 旬の野菜を使いゆずでも、さりと食べられます

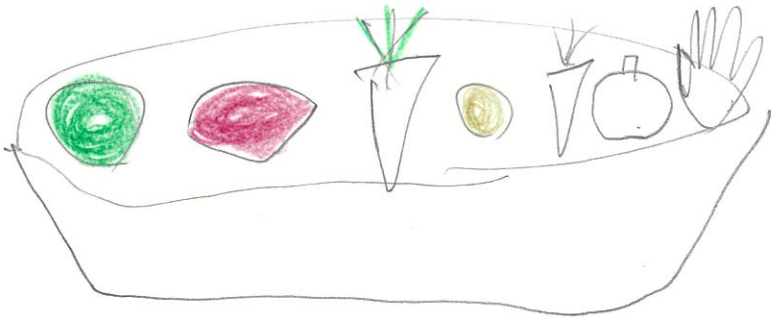
<p>タイトル</p>	<p>西東京野菜カレーライス(甘口)</p>
<p>使用食材</p>	<p>米、カレー、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、^{パフツリカ(黄)}なす、^(はちみつ)</p>
<p>イラスト</p>	 <p>はちみつも入れてもいいかも。</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! がくし味にはちみつを入れて甘さUP! 野菜を食べて元気がっぶり</p>

タイトル	体のしんまで温め!! 大根ギョウザスープ
使用食材	上からスープ: 大根、玉ねぎ、チーズ、[ひき肉、長ねぎ、キャベツ、ごま油、塩、胡椒] にんじん、しょうが
イラスト	<p>ぎょうざの材料</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>タネをつた大根の形は□か○</p> <p>余った部分は煮りかきでタネによる</p>

上から
見た

タイトル	シチュー風ロールKH ^{(キャベツ(ハクサイ))}
使用食材	人参、大根、さつまいも、キャベツ、白菜、ひき肉、シチューの素、
イラスト	<p style="text-align: right;">※絵下手なので記録(笑)</p>
コメント	※味付けなども書いてね！ ロールキャベツ、ロールはくさいと、二種類使って食感の違いを楽しむのに... お米と一緒に食べると良いかも!! 野菜は西東京市のものを使う

タイトル	野菜ごぼうグラタン
使用食材	かぼちゃ、大根、ほうれん草、マカロニ、ゆず、えび、小麦粉、牛乳、小麦粉
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! アレルギーの方は鶏肉でも代用!!

タイトル	表紙にあるのを全部入れてやる
使用食材	キャベツ、さつまいも、だいこん、キウイフルーツ、たんじん、かぼちゃ、はくさい
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね!