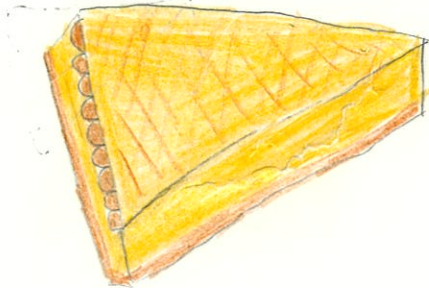
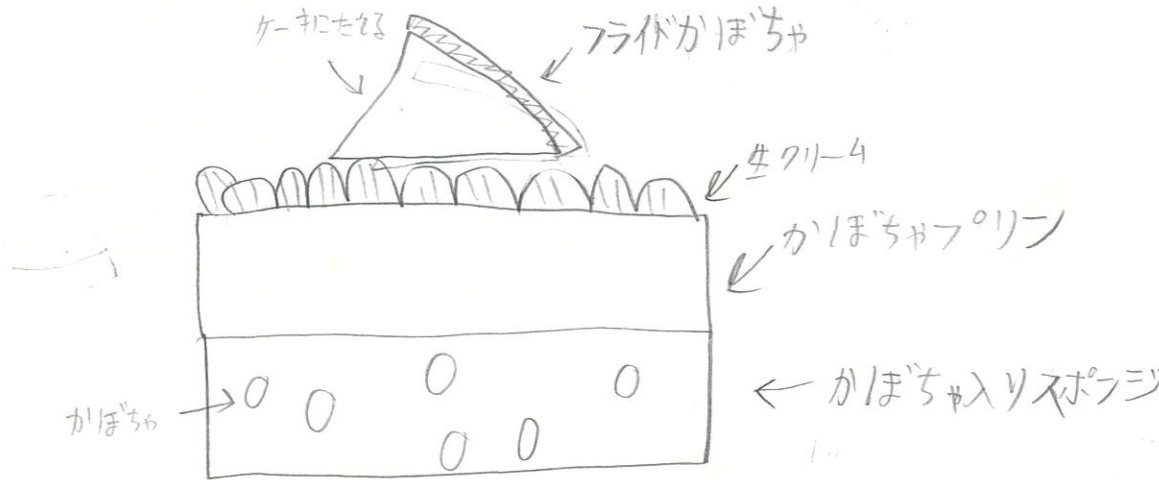



タイトル	かぼちゃのブリュレチーズケーキ
使用食材	かぼちゃ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! かぼちゃは沢山使う予してブリュレにする

<p>タイトル</p>	<p>かぼちゃたっふりケーキ</p>
<p>使用食材</p>	<p>かぼちゃ、卵、牛乳、生クリーム、砂糖</p>
<p>イラスト</p>	 <p>The illustration shows a rectangular cake with several layers. From bottom to top, the layers are labeled as follows:</p> <ul style="list-style-type: none"> かぼちゃ (Pumpkin): The bottom layer, containing small circles representing pumpkin pieces. かぼちゃプリン (Pumpkin Pudding): The second layer from the bottom. 生クリーム (Whipped Cream): The third layer from the bottom. フライドかぼちゃ (Fried Pumpkin): The top layer of the cake, shown as a slice with a textured surface. <p>Additional labels and arrows point to specific parts of the cake:</p> <ul style="list-style-type: none"> ケーキもろ (Cake crumbs) points to the top surface of the cake. かぼちゃ (Pumpkin) points to the small circles in the bottom layer. かぼちゃプリン (Pumpkin Pudding) points to the second layer. 生クリーム (Whipped Cream) points to the third layer. フライドかぼちゃ (Fried Pumpkin) points to the top slice. かぼちゃ入りスポンジ (Pumpkin sponge) points to the bottom layer.
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! かぼちゃの口味をいかして砂糖少なめ</p>


タイトル	さつまいもとリンゴの甘煮 あまに
使用食材	さつまいも、リンゴ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 砂糖もいれて煮込んでください。

20035

6月12日(月) しめきり

タイトル	野菜のバターライス
使用食材	にんじん、バター、ライス、こしょう、キャベツ、はくさい、きゅうい
イラスト	<p>(お口なおし)</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <ul style="list-style-type: none"> 野菜は、大きめにタタキおてください。バターライスは、少し量タタめ。 こしょうは、お客さんがかける。トウモロコシは、気持ち少なめ。 キュウイは、小さい皿に5つがいいと思う。おいしいと思います。

も、
キョ
ウイ

タイトル	いろいろ野菜のペペロンチーノ
使用食材	パスタ、ブロッコリー、ネギ、人参、 ^{ガーリック} 大かものつめ、 ^{ベーコン} キャベツの葉、イタリアンパセリ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 味付けは、塩コショウ、オリーブオイル、ガーリックのシンフルな味付けで野菜の味を引き立てます。

タイトル	ポテトバーガー
使用食材	さつまいも、ベーコン、じゃがいも、バター、トマト、レタス、ゴマ
イラスト	<p>The illustration is divided into two horizontal sections. The top section shows the preparation of a burger with potato and lettuce. It starts with a potato slice (ジャガイモ) and a slice of bread with sesame seeds (ゴマ). An arrow points to a lettuce leaf (レタス). Another arrow points to a tomato slice (トマト). A final arrow points to a burger assembly with layers of potato, lettuce, tomato, and another potato slice, all on a sesame seed bun (ゴマ). The bottom section shows the preparation of a burger with sweet potato and bacon. It starts with a sweet potato slice (サツマイモ) and a slice of bread with sesame seeds (ゴマ). An arrow points to a slice of bacon (ベーコン). A final arrow points to a burger assembly with layers of sweet potato, bacon, and another sweet potato slice, all on a sesame seed bun (ゴマ).</p>
コメント	※味付けなども書いてね! しバター、塩フショウ ・ → ずら火焼く ⇨ はさむ ◆ 二種類ポテトバーガー

6月12日 (月) しめ切り

20038

タイトル	とりのソテーカボチャホワイトきのこソース
使用食材	とり肉、クレンソウ、トマト、カボチャ、しめじ、エリンギ ^{レモン} (もも肉) (西東京市産)
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! <ホワイトソースの作り方>カボチャをペースト状にして牛乳、玉ねぎ、小麦粉、オリーブオイル、白ワイン、バターとませる。とり肉は焼いて、とりにおいてあるレモンをかけてさっぱりとした味わいに!


タイトル	カブと人参のサラダ
使用食材	カブが大根、ニンジン、はくさい、ひき肉
イラスト	<p> はくさい ニンジン ひき肉 カブ ダイコン </p>
コメント	※味付けなども書いてね! 秋冬野菜をっかって 体も温まるものにした。


タイトル	かぼちゃを使ったあつたかシチュー
使用食材	かぼちゃ, はくさい, しめじ, 鶏もも肉, パセリ
イラスト	<p> パセリ しめじ はくさい 鶏もも肉 かぼちゃ </p>
コメント	<p> ※味付けなども書いてね! 秋や冬によく食べるかぼちゃのスープをイメージしました。中の具材は歯ごたえがするよう小さすぎず一口大くらいにきります。また、シチューはかぼちゃだけでなくコンソメと塩こしょうも味付けとして入れます。牛乳も使います。最後に風味がよくなるように乾燥パセリをふりかけます! </p>

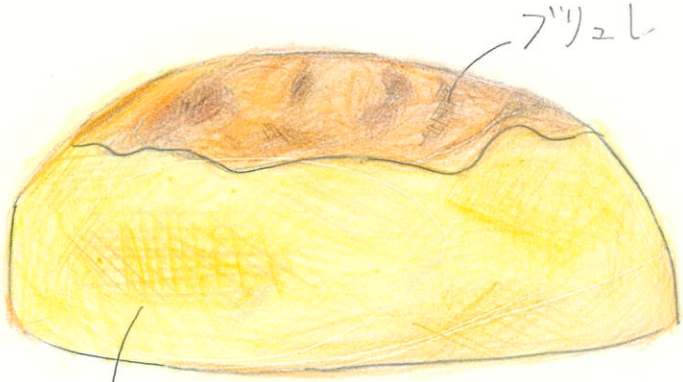
タイトル	・西東京野菜たっぷりグラタン
使用食材	・じゃがいも、ブロッコリー、玉ねぎ、ベーコン、牛乳、小麦粉、バター、マカロニ、粉チーズ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ ・「たっぷり」とタイトルに付いているように、西東京市の野菜をたくさん使用する。 ・隠し味として、粉チーズを加える。


タイトル	西東京野菜スープ
使用食材	にんじん、ブロッコリー、トマト、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>味付け ブラックペッパー、塩。</p> <p>たくさん野菜を使用し、できるだけ小さく切ったものをたくさん入れ、野菜を楽しむ。</p>

タイトル	さつまいも大福
使用食材	さつまいも、りんご、
イラスト	<p>The illustration shows a whole sweet potato dango on the left, colored purple and yellow, with a small slice of sweet potato chip on top. A label 'さつまいもチップス' points to it. To the right is a cross-section diagram labeled '<断面図>'. It shows a purple outer layer, a yellow filling, and a central yellow slice of apple. Labels 'さつまいも' and '紫いも' point to the outer layer, and '切ったりんご' points to the apple slice.</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>大福の中にりんごを入れることでりんごのシャキシャキ感が生まれ、新しい食感に感じました。大福の上にさつまいもチップスをのせることで、今までの大福とは違う見た目になると感じます。</p> <p>チップスの芋ももや紫いも、かつらのさつまいもをミックスし、アレンジしました。</p>

タイトル	ジャガイモと茄子の豆煮です
使用食材	ジャガイモ、ナス、ねぎ、生か
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 具材はジャガイモとナスがほとんどですが、味はまあまあ。

タイトル	スイートかぼちゃ
使用食材	(12人分) さつまいも 350g、かぼちゃ 200g、バター 30g、牛乳 80cc、砂糖 40g ごま…ひとまみ、シュガーパウダー…ひとまみ
イラスト	 <p>まるい感じ</p>
コメント	※味付けなども書いてね！ (ほんのり甘い感じ。 かぼちゃが苦手でもおいしく食べれるように。 見た目をスイートポテト風にし、ほのかにかぼちゃの味がするような 味わいにする。盛りつけのごま・シュガーパウダーも忘れずに。

タイトル	かぼちゃとさつまいものスイートポテトブリュレ
使用食材	さつまいも, かぼちゃ, バター, 砂糖, 牛乳, 塩, 卵, グラニューター
イラスト	 <p data-bbox="494 708 853 806">かぼちゃとさつまいもの スイートポテト</p>
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、こして二種類を混ぜたスイートポテトの上に、ブリュレの、パリパリとした食感を味合わせる。また、スイートポテトのなめらかな食感を味合わせるデザート。

タイトル	西東京野菜 ホクホクみそ汁
使用食材	さつまいも, かぼちか, 人参, ねぎ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! かぼちかやさつまいもの甘さを味わえるように野菜を大きく切り、具をたくさん入れる。

タイトル

秋冬の野菜全部入来汁

使用食材

さつまいも、大根、豚肉、にんじん


イラスト




コメント


※味付けなども書いてね!


大きめに切って食べ応えがあつうにす。
1品で様々な種類の栄養素を摂れるようにす。
しょう油味にする。

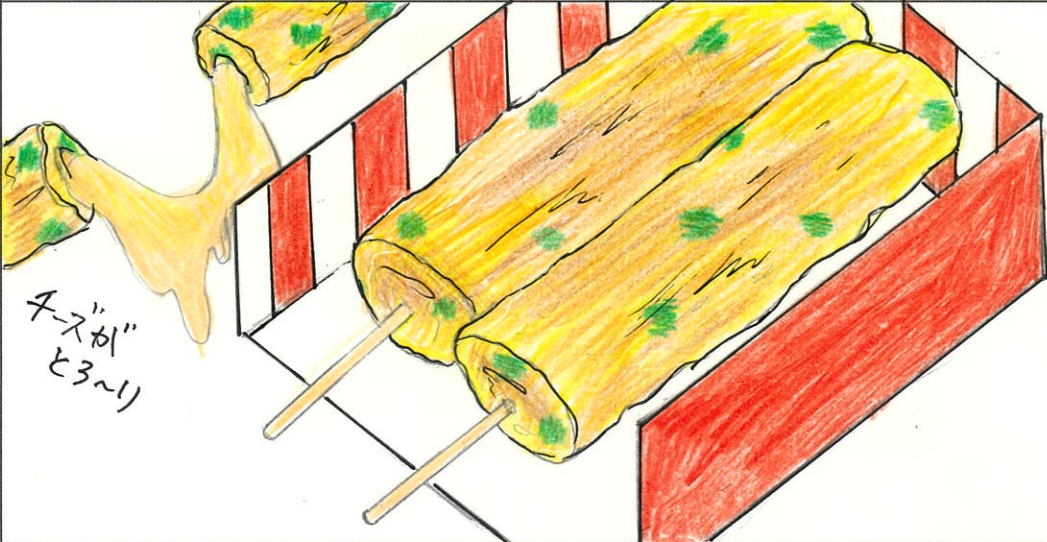
タイトル	さつまいも蒸しパン
使用食材	さつまいも、蒸しパンを作るのに必要な材料
イラスト	 <p>さつまいも(甘い) ふくら 容器</p>
コメント	※味付けなども書いてね! 甘め、やめらかい(ふくら)。も4も4、学校給食で出たとき おいしかったので さつまいも蒸しパンにしました。 さつまいもはたくさん!


タイトル	野菜たっぷりめぐみちゃんカレー
使用食材	カレールー、鶏肉、ブロッコリー、人参、ミニトマト(薄切)、キャベツ(豆粒・黒目・白)、米(茶色)、チーズ(白目)、ハム(角)
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! めぐみちゃんの豆粒の米を顔以外のところをキャベツで覆ってカレーの上に乗せる。ハムをほぺにして、目にはチーズの上にキャベツを乗せて作る。口もキャベツ。カレーは甘口。

タイトル	爽やかなカッパケーキ
使用食材	ゆず、卵黄、クリームチーズ、はちみつ、キウイ、生クリーム
イラスト	 <p>キウイ</p> <p>ゆずを使ったカッパケーキ</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>・ゆず、キウイフルーツなどのさっぱりした食材を使う。</p> <p>・土にのせる生クリームなど。味付けは甘すぎないようにする</p>

タイトル	西東京ふわふわ肉しゃぶ
使用食材	はんぺん、しゃぶしゃぶ肉、たけのこ、豚肉、白たまご、ブロッコリー
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! しゃぶしゃぶ肉、はんぺんは各前の通り、ふわふわでしゃぶしゃぶにする。 味つけは、しょう油、だし、めんつゆ、砂糖。 野菜はたけのこ、ブロッコリー

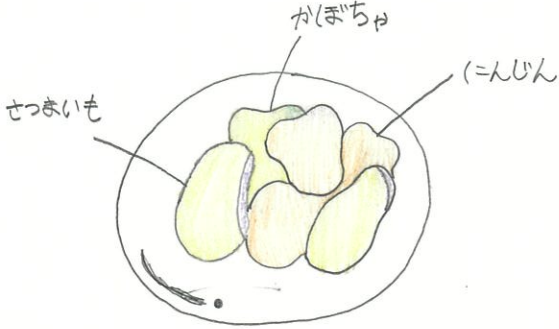
タイトル	キウイ たっぷり! グリニソース
使用食材	キウイ , 砂糖 ,
イラスト	<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p>ヨーグルト割って キウイヨーグルト</p> <p>ヨーグルトにかけたり してもおいしそう。</p> </div> </div>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>大きめに 四角く切った方が おいしいと思う。</p> <p>キウイと砂糖をつけこむだけだからかんたんで お手軽に おいしい 夏のおかあこもか。夏にはなるこがこってかきる一品。あまじゅはくささっぱりしてて夏にはピッタリです!</p>

タイトル	チーズがとろ〜り！西東京市 コロコロポテト
使用食材	こまっな、じゃがいも、チーズ、かぼちゃ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 小さな子供から大人までの全世代の人が美味しく食べられる！ かぼちゃとじゃがいもを混ぜ合わせ、細かくきざんだこまっなを 練り込み、揚げれば完成！五大栄養素が全てそろった栄養満点 ※味付けはコンソメなどの商品です！

タイトル	西東京野菜のいりとりまなうどん
使用食材	にんじん、だいこん、ねぎ、油あげ、うどんのめん
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"> ・西東京市のにんじん、だいこん、ねぎ、白菜を使う。 ・油あげは、しょう油と砂糖で煮る。かおたししょう油砂糖で味付けをする。 ・にんじんとだいこん、ねぎ、白菜はつゆと一緒に煮る。

タイトル	ベジタイルマフィン
使用食材	りんじん、さつまいも、かぼちゃ、ホットケーキミックス、牛乳、卵
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 野菜を小さく切ってたべん使う。 見た目の色合いを良くする。

タイトル	西東京秋冬野菜めぐみちゃんカレー
使用食材	にんじん、じゃがいも、白菜、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ・甘めなカレーにする。野菜を2~3個ずつ使う。

タイトル	秋里予菜の里予菜チップス
使用食材	さつまいも、かぼちゃ、こんじん
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 禾火里予菜をでくさんつかい禾火のみかくを感じさせるようにする。 ロ未付くすは±皿こしてチップス感を出す。 チップス感を出すため、パリパリな食感にする。 里予菜をできるたぐくすくしてパリパリにする。

タイトル	豚と大根とさつまいも煮
使用食材	豚肉、大根、さつまいも、ねぎ、(白ごま)
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>大根とさつまいもをいちょう切り。 豚肉と大根をごま油で炒める。 へたたして煮る。その後さつまいもを加えて煮る。できあがり</p> <p>白ごま加えてみたら いい感じかも☆</p>

タイトル	西東京野菜を使った! 体ぽかぽかスープ
使用食材	にんじん、キャベツ、かぼちゃ、ウィンナー、ほうれん草
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>コンソックスで味付け(塩、こしょうも)</p> <p>冬に体ぽかぽかするよう考えました。</p> <p>にんじんとかぼちゃは大きめに切る。ウィンナーは一口サイズに切る。</p>

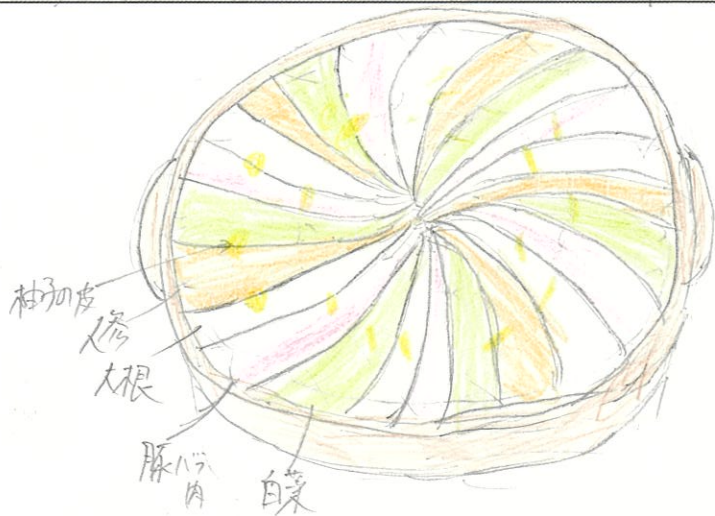
タイトル

健康第一！野菜たっぷりミルク鍋

使用食材

人参 大根 白菜 豚バラ肉、柚子の皮


イラスト



コメント

※味付けなども書いてね！


味付けは、煮るための汁にだしを入れてだし汁にし、食べる時にポン酢をかける。野菜も肉もたべれ、鍋なので体が温まるメニュー。ミルク鍋なので、それぞれの野菜を100cc均等に切って、200cc入れる。野菜も肉もバラバラに入れて、色鮮やかにする。煮る時に柚子皮もバラバラにする。

タイトル	西東京野菜の春巻き
使用食材	さつまいも・かぼちゃ・白菜・春巻きの皮
イラスト	 <p>The illustration shows three spring rolls on a white plate. One roll is cut in half, revealing a filling of sweet potato, pumpkin, and napa cabbage. To the right of the plate, three individual ingredients are shown in a vertical line, each with a label and a line pointing to it: 'さつまいも' (sweet potato), 'かぼちゃ' (pumpkin), and '白菜' (napa cabbage).</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <ul style="list-style-type: none"> ・西東京市でとれた野菜を使う。 ・かぼちゃ・さつまいもは、大きめ(細長い感じ)に切る。 ・ゆずやマヨネーズなどで味付けしても良い。

6/12 2009

20059

タイトル	かぼちゃスープ
使用食材	かぼちゃ・にんじん・玉ねぎ・ほうれん草・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>少し甘めにする。ほうれん草だけ少し木にくせかっ、それ以外は大きくせめる。かぼちゃと玉ねぎをスープにする。</p>

タイトル	西東京野菜MAX使用 ぎょうざ
使用食材	キャベツ にんじん かぼちゃ ひき肉(少々)
イラスト	 <p>中に具をつめる</p> <p>全体図</p> <p>断面</p>
コメント	※味付けなども書いてね!

タイトル

キウイ ヨーグルト

使用食材

キウイ、ヨーグルト、(はちみつ)

イラスト




コメント

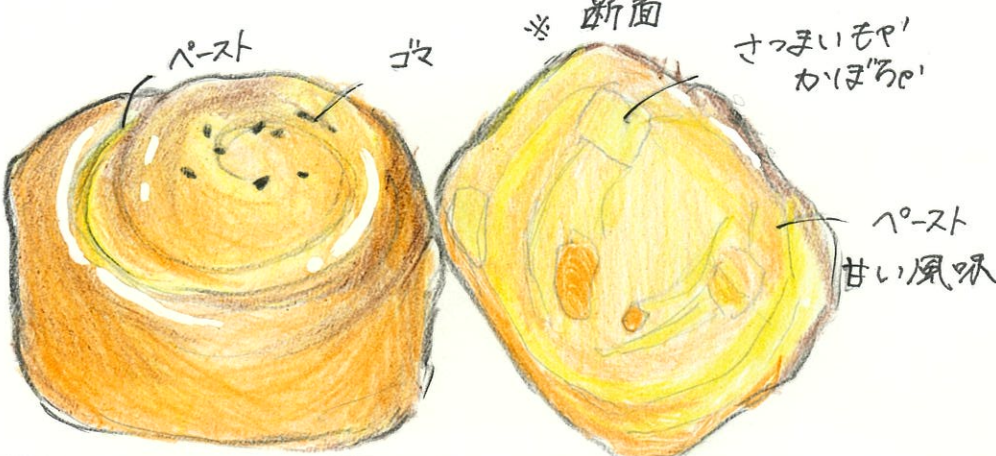
※味付けなども書いてね!


市販のヨーグルトにキウイをいれた、シンプルなデザートです


小腹が空いた時も、フルーツなので罪悪感が少ないです。

また、甘いものが好きな人は、はちみつをいれると良いです。オススメです!


タイトル	西東京チャッパリキクイパフェ
使用食材	キクイフルーツ、バニラアイス
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! キクイのみ使っているのでキクイの酸味や甘味をじっくり味わうことができます。


<p>タイトル</p>	<p>秋をいっぱいにつめ込んで 秋の照紅葉パン (7リモみじ)</p>
<p>使用食材</p>	<p>(・強力粉・砂糖・塩・豆乳・卵 (水) さつまいも・かぼち (・薄力粉 (米粉)・ドライースト・ハチミツ (油)</p>
<p>イラスト</p>	<p>牛乳を豆乳で代用することで、牛乳アレルギーの方でも食べられます。 ※イメージ</p>  <p>※断面</p> <p>ペースト コア</p> <p>さつまいも・かぼち</p> <p>ペースト 甘い風味</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! さつまいもとかぼちを、ペースト状のものと、1cm角の大きさのものを 使うことで、口当たりが良くなり、風味も楽しむことができる。 までのパンを焼く時に、溶き卵を塗ることで美しい色と焼き 色を付けることができ照紅葉のようなパンの仕上がりになる。</p>

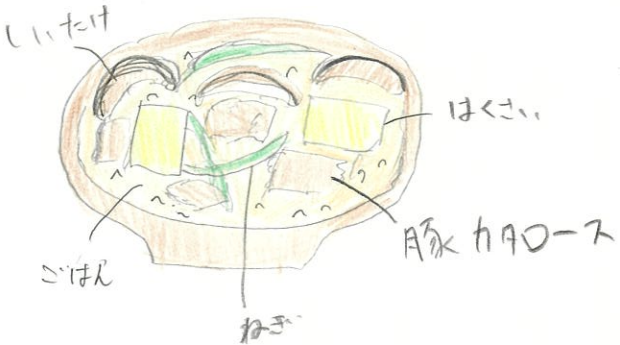
<p>タイトル</p>	<p>旬野菜スープ。</p>
<p>使用食材</p>	<p>白菜、にんじん、大根、ソーセージ、コンニャク</p>
<p>イラスト</p>	 <p>白菜</p> <p>にんじん</p> <p>大根</p> <p>ソーセージ</p> <p>コンニャク</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！ 旬の野菜を使う。 たべやうのようにわかる。</p>

タイトル	秋のゴロゴロパウンドケーキ
使用食材	さつまいも、かぼちゃ、ごま、くるみ
イラスト	 A hand-drawn illustration of a loaf of bread and two slices, topped with various fruits and nuts. The bread is golden brown and studded with orange and red pieces, likely sweet potatoes and pumpkins, and small brown seeds. The loaf is on the right, and two slices are on the left. The background is a simple grid pattern in pink and blue.
コメント	※味付けなども書いてね! 西東京市のさつまいもやかぼちゃを使う。 さつまいも、かぼちゃは角切りにして、食感を楽しめるようにする トッピングとして上にごまをふる。 甘めの味付け。


タイトル	ホットベジータブルグラタン
使用食材	ほうれん草、ブロッコリー、キャベツ、じゃがいも マカロニ、チーズ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! たくさん野菜をつかり、さらにマカロニやチーズで おなかいっぱいになるようにする。 色とりりを意識する。

タイトル	西東京 かぼちゃスープ
使用食材	かぼちゃ, にんじん, キャベツ, 豚肉
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 塩, こしょうを使った, 甘み控えめなかぼちゃスープ。 豚肉はうすく切ったものを使う。 かぼちゃは小さく切ったものも使う。

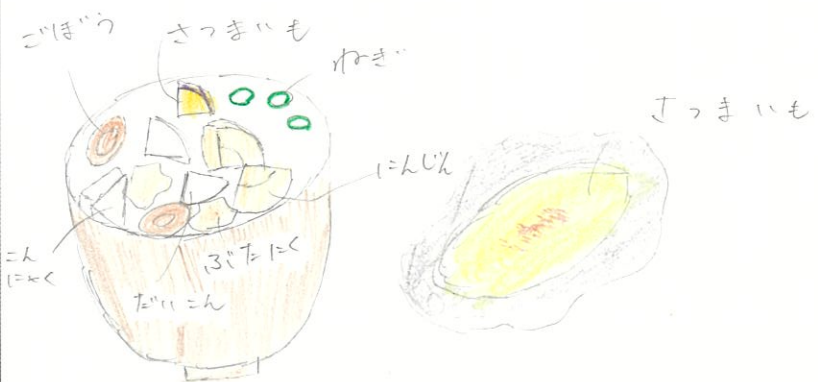
タイトル	さつまいもおやつ
使用食材	さつまいも, 砂糖
イラスト	 <p data-bbox="311 640 518 696">さつまいも</p> <p data-bbox="997 572 1109 628">砂糖</p>
コメント	<p data-bbox="279 837 582 868">※味付けなども書いてね!</p> <p data-bbox="263 850 1492 1078">さつまいもの皮を食しやすいように少しむいて、少し厚めに輪切りをして砂糖をまわりにつけて焼いて食べると、外はカリッとしていて中はほくほくしているので食感も楽しめて、砂糖もついてあるので甘くておやつにもピッタリ。</p>


タイトル	豚肉と白菜の中華ライス
使用食材	豚カタロース、白菜、しいたけ、ねぎ、しょうが、春雨
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>豚カタロース×とろーりあんかけ。 みんながにかてなしいたけ! 本当にしいたけが入ってないみたいにな ぱくぱくと食べれる。冬のお野菜が入っている!</p>

タイトル	果物をふんたんに使たると (みかん/キウイ/ぶどう)
使用食材	みかん → みかん キウイ → キウイ ぶどう → (マスカド 2種) ぶどう
イラスト	<p>The illustration shows four slices of tart arranged on a light background. Each slice is a wedge shape with a golden-brown crust and a yellow custard filling. The toppings are: <ul style="list-style-type: none"> Top-left: Slices of orange (みかん). Top-middle: Slices of kiwi (キウイ). Bottom-middle: Purple grapes (ぶどう). Top-right: Slices of kiwi (キウイ) topped with dollops of white cream (ホイップクリーム). To the right of the tart slices is a simple line drawing of a fork and a spoon. </p>
コメント	※味付けなども書いてね! 1ピース700円くらい 素材の味+カスタードのみ タルトはこまがりきつね色 アイスcreamをそえてみてもいいかも。

タイトル	野菜たっぷりミルフィーユ
使用食材	豚肉、はくさい、じゃがいも、玉ねぎ、色どりの良い物...
イラスト	 <p>はくさいや じゃがいも</p> <p>スープ必要!</p> <p>何枚も豚肉と交互 にかさねる。(野菜を)</p> <p>間に他の野菜を いれてもOK</p> <p>上からあんをかけてもいい♡</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>野菜のミルフィーユは簡単に作れるし、味付けも何でもでき ると思う。(アレンジがたん!) 野菜もせったい取れる!!</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 中華風、イタリアン風、和風 (ポン酢などをつけてさっぱりなど...) </div>

タイトル	さつまいもとかぼ"ちャのプリンブリュレ
使用食材	さつまいも、かぼ"ちャ、ごま
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"> - 秋が旬の西東京の野菜を使う。 - 2つの味が楽しめるように、2層にわけろ。 - ブリュレをつけることで、甘さを加える。

タイトル	くだくさん豚汁とスイートポテト
使用食材	にんじん、だいこん、ぶてにく、こんにゃくねぎ、 しゅうが、さつまいも、ごぼう
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! やさいは大きく切る。 スイートポテトは少し甘めに作る。

タイトル	西東京ほかほかグラタン
使用食材	さつまいも、かぼちゃ、ほうれん草、チーズ
イラスト	 <p>この上いっぱい チーズをかける!</p> <p>さつまいも</p> <p>かぼちゃ</p> <p>ほうれん草</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>かぼちゃとさつまいもは潰して入れるだけでなく、大きくちって入れることで材料1つ1つの味がよく味あえるようになる。</p> <p>味付けはあえて少し薄めにして、野菜の本来の旨みを味あって食べてもらう。</p>

タイトル	器も食べれる! ガルめグシチュー
使用食材	かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん、さつまいも、シイタケ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 西郷市の旬の野菜を多く使う。 器も食べれるので環境に優しい。 味はシチューをベースにする。くりぬいたかぼちゃも残すので

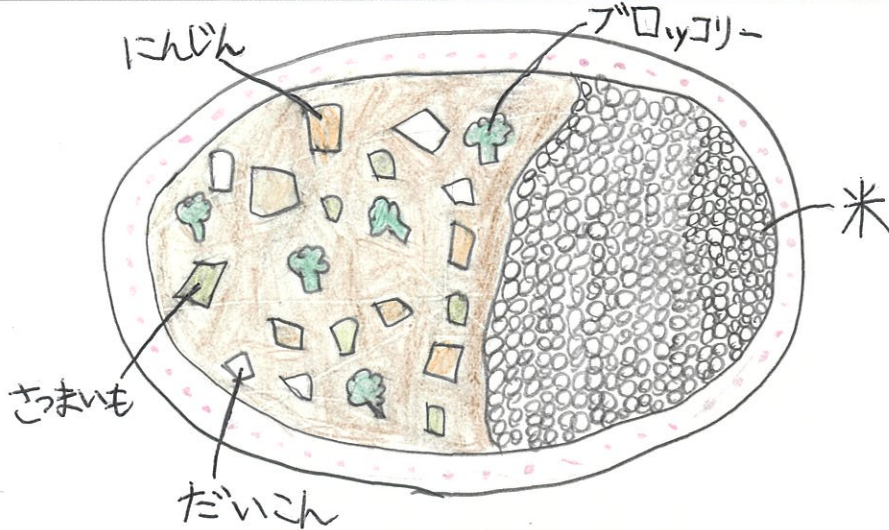
タイトル	野菜たくさんみそ汁
使用食材	キャベツ、にんじん、だいこん、じゃがいも、きのこ(しいたけ)
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 西東京市のおいしい野菜をたくさん使う。 全て乱切りで切る。

タイトル	ごろごろ野菜トマトカレー
使用食材	かぼちゃ、にんじん、トマト、鶏肉
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 野菜を大きめに切らずに程度煮こむ。 ルーとトマトを入れた。 レットペーパーを入れておいしく。

6月2日

20078

タイトル	秋野菜たっぷりのはかほかク"ラタン
使用食材	かほ"ちや, 玉ねぎ, ほうれん草, とり肉, フ"ロッキー
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>かほ"ちやをいれてマイルドに, 大人も子供も食べやすい一口サイズに切る。チーズをくめて優しい味に。</p> <p>ホワイトソースで"野菜の旨みをひきたす。</p>

タイトル	西東京市旬の野菜たっぷりカレー
使用食材	米、ブロッコリー、にんじん、だいこん、さつまいも
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 大人も子どもも食べられるように、甘口と辛口の2つをつくる。 牛肉や豚肉などを入れてもよい。

タイトル	野菜たっぷり栄養100点満点グラタン
使用食材	ほうれんそう、ブロッコリー、じゃがいも、マカロニ、チーズ、ホワイトソース
イラスト	<p>この上にたっぷり チーズをかける! ホワイトソース</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>主な味はホワイトソースに任せる。</p> <p>野菜を10サイズより少し大きめに切って、マカロニを入れて、たっぷりチーズをかける。</p> <p>寒い冬にぴったリ!</p>

タイトル	かぼちゃとさつまいものおやき
使用食材	かぼちゃ、さつまいも、あんこ、きな米粉
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! お好みで粉石糖をかけて食べるとおいしい

タイトル	西東京ロールキャベツ
使用食材	キャベツ・にんじん・玉ねぎ・豚ひき肉 パン粉・牛乳・コンソメ・塩・コショウ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 西東京のキャベツ・にんじん・玉ねぎをつかう。 ・スープをコンソメ・塩・コショウで味付け。・肉は豚ひき肉、にんじん・玉ねぎ・塩・コショウ・牛乳・パン粉をいれる。

タイトル サリマエのクレープ, 色々味のフルールクレープ

使用食材 ユズ サリマエ, 生クリーム, マカロン, 苺, キウイ, リンゴ, 生クリーム



イラスト


※味付けなども書いてね!

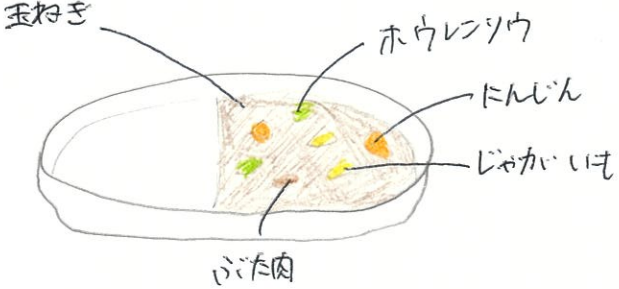
コメント

ユズ
フルールクレープ
マカロン
生クリーム
フルールクレープ
生クリームでフルールのチョコリースを作る。味がきつくないようにする。
いちご → マカロン
キウイ → 半分にする
りんご → 角切り
どっちも白い平皿。

20084 サリマエはつぼみ(ポスト状?) ほとんど塩味 マカロン

タイトル	西東京市ロールキャベツ
使用食材	キャベツ、ぶたひき肉、にんじん、玉ねぎ、小麦粉、牛乳、コンニャク
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! お湯にコンニャクを入れて煮込む。

タイトル	キウイの肉巻き
使用食材	キウイ、豚バラ肉
イラスト	 <p>豚バラ肉</p> <p>キウイ(ゴールドen)</p>
コメント	※味付けなども書いてね! ゴールドenキウイの方が見映えよし! くし形に切って巻く。 軽く塩コショウを振って焼く。 ↳色が変わらばしょう油大匙1、酢小匙2、砂糖大匙1を加え絡める。

タイトル	西東京野菜 カレー
使用食材	にんじん、ホウレンソウ、ジャガイモ、ぶた肉、玉ねぎ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 西東京市の野菜をたくさんつかう にんじんはよくあらって皮ごとつかう ホウレンソウは大きめに切る

タイトル

かぼちゃとにんじんのポタージュ

使用食材

かぼちゃ・にんじん・パセリ

イラスト



盛りつけ
→パセリと
クルトンを
のせる

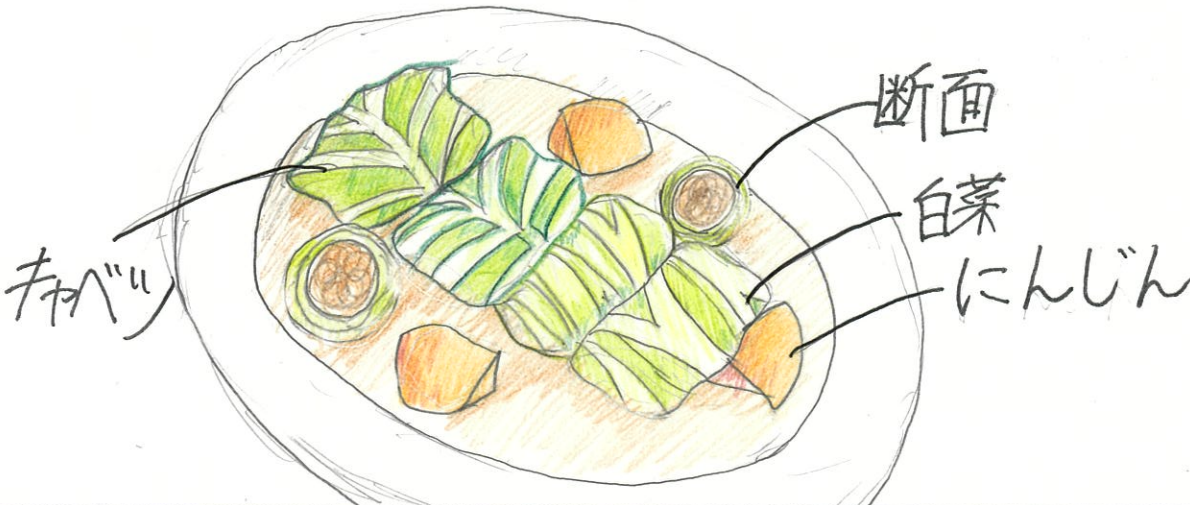
※秋冬なので体を
あためられるよう
ホットにしている

コメント

※味付けなども書いてね!

・細かくきざんだかぼちゃとにんじんをミキサーでさらに細かくペースト状にする。それをミルクと一緒にじっくりと混ぜる
できるだけかぼちゃとにんじんをたくさん使うことで、飲んだとき口の中にかぼちゃとにんじんの味を感じられるようにしたい。濃厚でクリーミーで最後の一杯までおいしく飲ませるそんな一品にしたい。

20088

タイトル	ロールキャベツ and ロール白菜
使用食材	キャベツ 白菜 豚肉 にんじん
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 旬の野菜であるキャベツや白菜をうまく料理に入れたかったので、ロールキャベツとロール白菜にしました。 味付けとしてこしょうをかけても良いと思います。

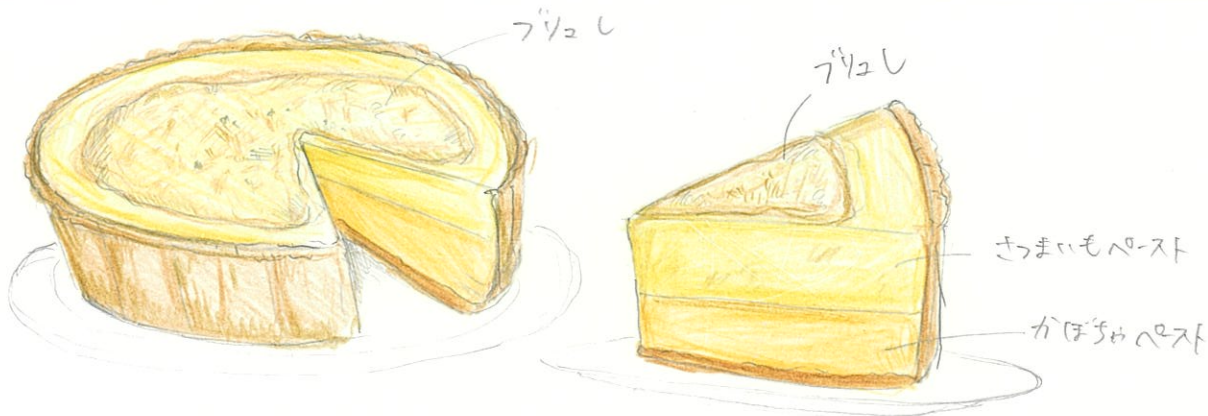
タイトル

さつまいもとかぼちゃのブリュレタルト

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!

砂糖を炙ってブリュレにする!

さつまいもとかぼちゃをペースト状にして2層にする!

4月12日


20090

タイトル	旬野菜のさっぱり炒め
使用食材	大 キャバツ、人参、豚肉、もやし
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! さっぱりとした味付けで野菜をたくさん摂れる。 キャバツを大きめに切ったり、豚肉を使うことで しっかりとした食べ応え。

タイトル	西東京のかぼ"ちやとさつまいものミルクスープ°
使用食材	・かぼ"ちや ・さつまいも ・玉ねぎ ・ベーコン ・牛乳 ・ブラックペッパー° ・バター ・薄力粉 ・水 ・顆粒コンソメ ・味噌
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 西東京市の食材を使って作りました。味噌が隠し味の ミルクスープです! ゴロゴロ野菜で食べ応えも抜群です。 食べるとほのこりする味です。食べてみてください!

タイトル	かぼちゃとさつまいもの2色モンブラン
使用食材	かぼちゃ, かぼちゃの種, さつまいも, 黒ごま, 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! 土台はスポンジケーキ さつまいもとかぼちゃの甘さをわえるように クリーム には砂糖を入れすぎない

6/12

タイトル	さつまいものゴマもち
使用食材	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！ バターしょうゆの甘辛だれをからめ、表面はカリッと中はモチモチ、さつまいもの甘さを活かしたさつまいももち。 中の溶ろけるチーズと表面の黒ゴマで香ばしさも味わえる絶品！