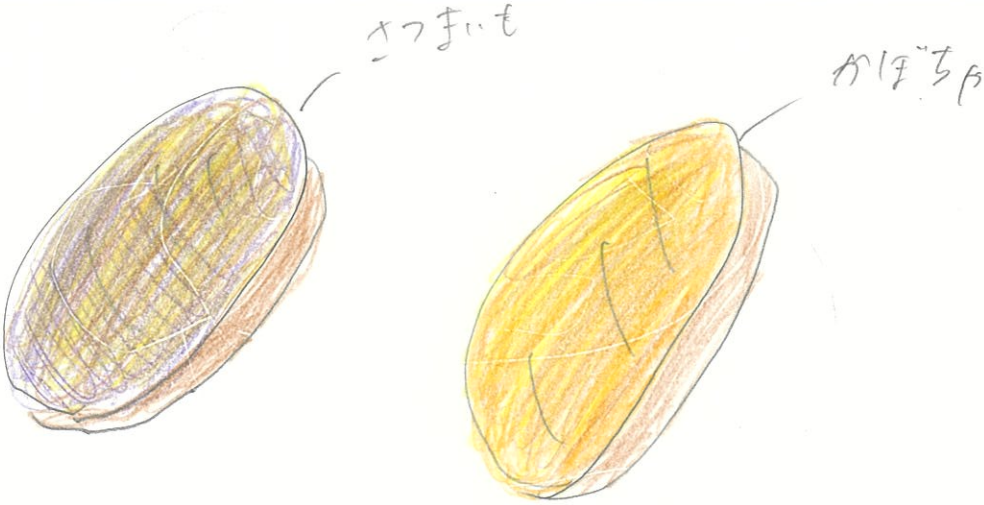
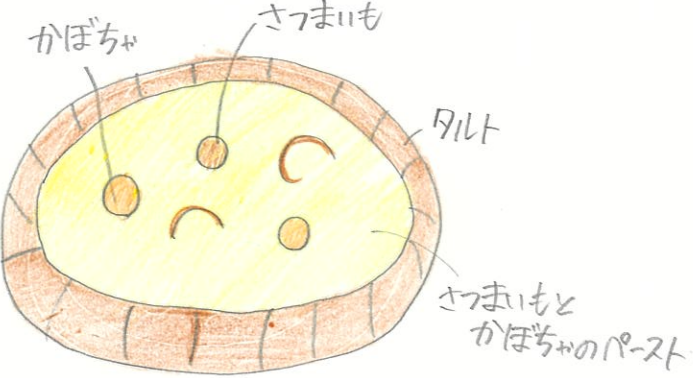

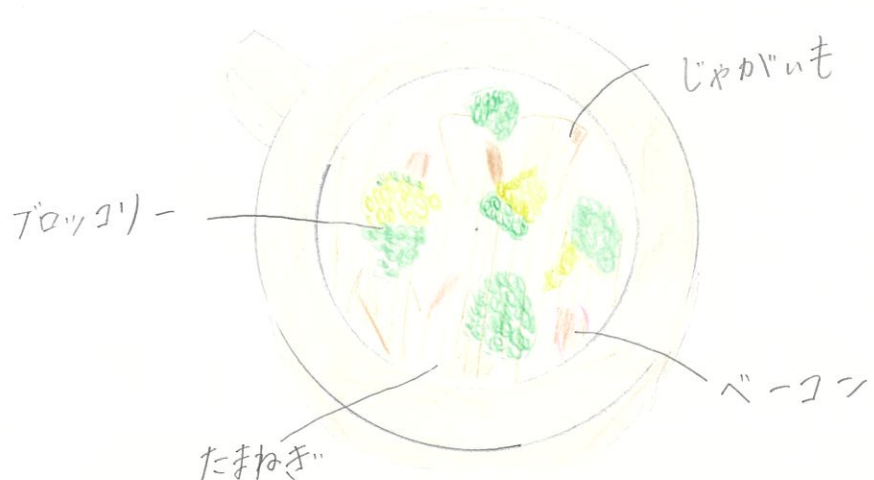


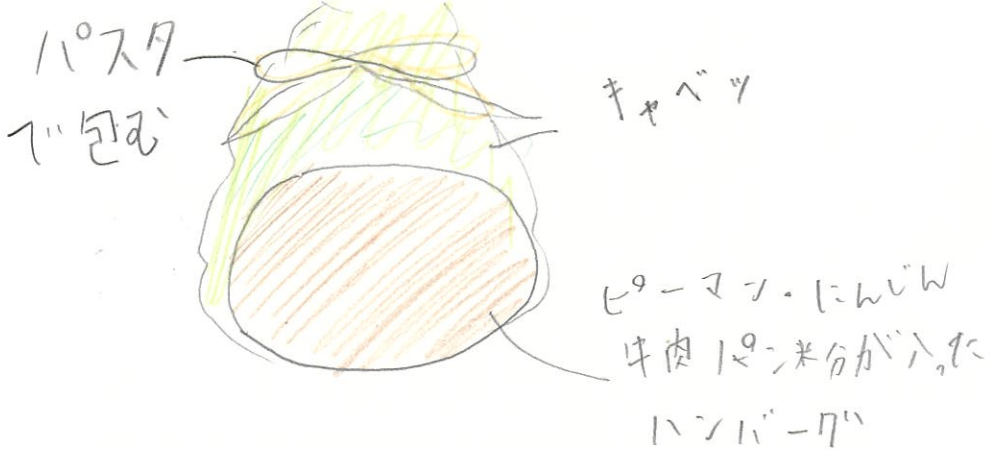
タイトル	野菜たっぷり! ロールキャベツ!
使用食材	キャベツ、タマネギ、にんじん、ジャガイモ、ひき肉、パン粉、タマゴ、ブロッコリー
イラスト	<p>ロールキャベツ (ひき肉、タマネギのみじん切り、パン粉、タマゴなどで作る)</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>野菜をたくさん使う。コンソメで煮込む。仕上げに、ケチャップとバターを入れる。</p>

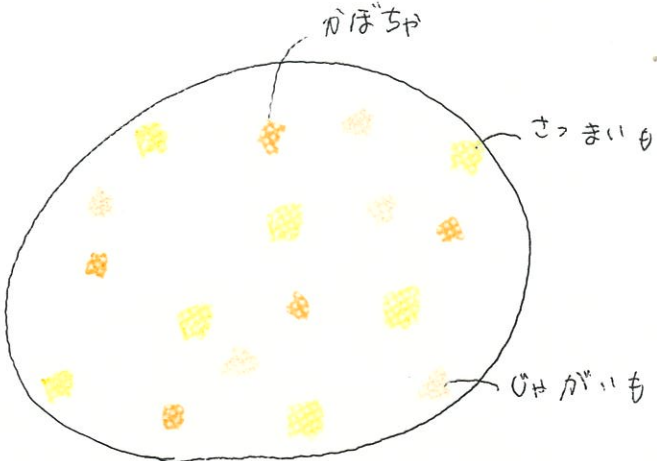
タイトル	さつまいもとかぼちゃのヌードポテト
使用食材	さつまいも、かぼちゃ、焼き用の卵
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 西東京市のかぼちゃとさつまいもをつかう。 甘くて、こんがりおいしくする。さつまいもとかぼちゃのたけを つかって、きんぴらの味を味ねえするようにする


タイトル	さつまいもとかぼちゃのタルト
使用食材	さつまいも、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>ずく甘い感じではなく、春なので少しひかえめな甘さで！</p> <p>さつまいもとかぼちゃは大きめに切ってゴロゴロしている。</p> <p>西東京市のさつまいも、かぼちゃを使う。</p>


タイトル	西東京の野菜 たっぷりカレー
使用食材	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! だれでも食べられるように味は甘口と中辛にする。 粉チーズで味を調節してもOK!







タイトル	じゃがいもとブロッコリーのミルクスープ
使用食材	じゃがいも、ブロッコリー、玉ねぎ、ベーコン
イラスト	 <p>じゃがいも</p> <p>ブロッコリー</p> <p>たまねぎ</p> <p>ベーコン</p>
コメント	※味付けなども書いてね！ 味付けは、バター、コンソメ、味噌、牛乳、塩こしょうでします。 じゃがいもとブロッコリーがたくさん入った、食べるスープ。 隠し味で味噌が入っているので、主食はお米でもパンでもよく合います。

タイトル	ハンバーグのキャベツ包み
使用食材	ピーマン、キャベツ、牛肉、パン粉、にんじん、パスタ
イラスト	 <p>パスタ で包む</p> <p>キャベツ</p> <p>ピーマン・にんじん 牛肉、パン粉が入った ハンバーグ</p>
コメント	※味付けなども書いてね! 新しいような食べ物を見つけ出したこと から。

タイトル	おいもた、ぷりえパン
使用食材	さつまいも、じゃがいも、かぼちゃ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! - パンの中に、さつまいもやじゃがいも、かぼちゃなどが入っていて、とてもおいしくなっている。 -

タイトル	西東京野菜たっぷりコンソメスープ
使用食材	・キャベツ ・かぶ ・ソーセージ ・はんぺん ・玉ねぎ ・じゃがいも ・コンソメ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ☆西東京の野菜の味スープににじみ出るようにする。 ☆野菜を特に味ねるように少し大きく切る。


タイトル	地産土産消！！トマト、パプリカトマトスープ
使用食材	トマト、にんじん、ソーセージ、ミニトマト、こしょう
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ ソーセージとミニトマトをたっぷり使ってくださ さい。本格的なスープにしてほしいので、こしょうを 使ってくださる

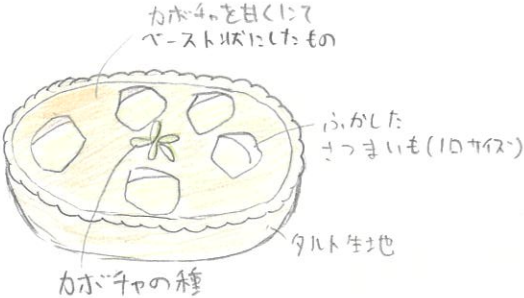
タイトル	ニンジンと玉ねぎのむしやさい	
使用食材	ニンジン かつおぶし ポン酢 玉ねぎ	
イラスト		
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>ニンジンを  ここのこをきって</p> <p> ← こうきって  こうきってまいる</p> <p>かつおぶしとポン酢をかける</p>	<p>玉ねぎ</p> <p> ← </p>


タイトル	ふにとうコロコロ甘き ティーガーデンかな?
使用食材	ふにとう ふにとうのゼリー しちご 赤いお菓子 ちよこアイス ちよこ パンコ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ちよこアイス 甘め ちよこ (△ここの形) 苦いし甘め ちよこ (○○このかたち) 〇(右) 甘め 〇半分あまこ 〇(左) 苦い 〇半分苦く パンコ 甘め ふにとうゼリー やわらかし 甘め チョコソース あまうい


タイトル	にんじんとだいこんのこぼれもち。
使用食材	にんじん、だいこん。
イラスト	 <p>にんじん.</p> <p>だいこん.</p>
コメント	※味付けなども書いてね! 塩味をつけてもちもち食感にする。 小さめにして、子供が食べやすいサイズにする。

タイトル	西東京市卵サンドイッチ
使用食材	丸いパン、レタス、卵焼き、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>味付けは塩コショウとか。(卵にかける)</p> <p>卵は卵をわってスクラニゲルエック"にしてもいい!!</p> <p>にんじんはまるでもいい!!</p> <p>にんじんは給食にほとんど"でてる。</p> <p>↑ <small>だから</small> にんじんをいれた りする。</p>

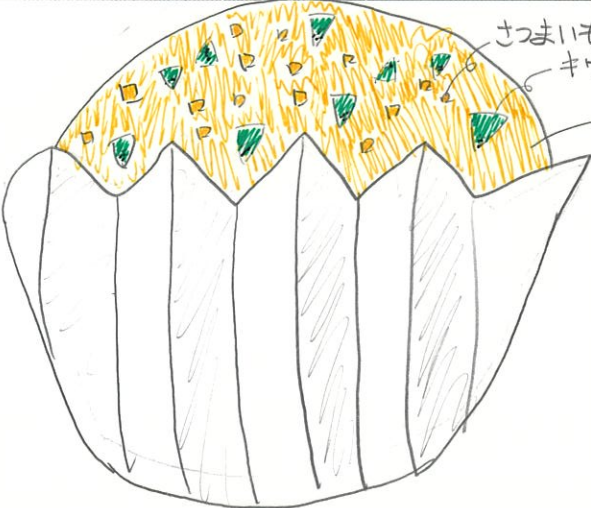
タイトル	春野菜たっぷりパスタ
使用食材	スパゲティ、春キャベツ、新玉ねぎ、グリーンアスパラガス、グリーンピース、ベーコン
イラスト	 <p>アスパラ</p> <p>キャベツ</p> <p>ベーコン</p> <p>玉ねぎ</p> <p>グリーンピース</p>
コメント	※味付けなども書いてね! 野菜の味をパスタにしみ付ける 上に粉(チーズ?)をまぶしてもおいしい。

タイトル	秋のパンフ・キノタルト
使用食材	さつまいも・かぼちゃ
イラスト	 <p>かぼちゃを甘くしてペースト状にしたもの</p> <p>ふかしたさつまいも(1口サイズ)</p> <p>タルト生地</p> <p>かぼちゃの種</p> <p>少しはくても良いかも。</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>かぼちゃは甘くにする、さつまいもは蒸す。</p> <p>さつまいもは食でにくくならないようにのせる。(1口サイズにする)</p> <p>かぼちゃの種は花型にのせてもいい。</p>

タイトル	さつまいもとかぼちゃのスイートポテトタルト
使用食材	さつまいも、かぼちゃ、タルト、砂糖、生クリーム、バター、卵黄
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>さつまいもとかぼちゃで、スイートポテトにして、タルトに詰めた。 さつまいもの上に砂糖をまぶしてブリュレする。</p>

タイトル	野菜たっぷりペペロンチーノ
使用食材	ブロッコリー・ベーコン・コーン・ニンニク・ニンジン とうもろこし・めん
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ ・野菜をたくさん使って、一口分の大きさに切って、満足できるようにする。 ・小さい子も食べられるようにコーンも入れる。


タイトル	さつまいものハウンドケーキ
使用食材	さつまいも、バター、砂糖、小麦粉
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>さつまいもをたくさん食べてほしいから、大きめに切る。 甘さをひかためにして、甘いものが苦手な人も食べられるようにする。</p>

タイトル	旬もののカップケーキ
使用食材	キウイ、さつまいも、カップケーキに必要な物
イラスト	 <p>さつまいも キウイ</p> <p>生地(生地)にさつまいも、キウイを入れる。</p>
コメント	※味付けなども書いてね! 甘いけど甘すぎない程度の味付けにしてください!!

タイトル	旬の野菜詰め合巻せすーフ ^o
使用食材	さつまいも かぼちゃ だいこん にんじん キャベツ 肉
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 旬の野菜をセムサム使ったスープ。 みそ汁風にする。かぼちゃ + さつまいもは大きめに切る

タイトル	西Tokyoゴロゴロ野菜のモンブラン
使用食材	人参、カボチャ、サツマイモ、キウイ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね！ 自由な発想で考えてみました。 野菜の味付けが分かるように考えました。 持ち運びしやすい</p>

タイトル	簡単おいしい！西東京スイーツ ポテト.
使用食材	さつまいも、(バター、砂糖、卵、牛乳)
イラスト	 <p>The illustration shows two large sweet potatoes that have been baked, with their skins cracked and the golden-brown flesh exposed. A line points from the text 'さつまいも' to the left potato. To the right, there is a small drawing of a purple sweet potato plant with green leaves and a vine.</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>さつまいもの皮をむき、水にさかし、水を切、ラップしてレンジで5分加熱します。そうしたら色々を入れて混ぜます。できたらクッキングシートをいた容器に、ラップをして5~6分加熱したら完成です☆</p>

タイトル	おいしく甘甘やまもフルーティー
使用食材	やまも・いちご・さとう
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 甘いやまもにうすくすらいすしたいちごの上に砂糖をまぶした甘い味つけ。

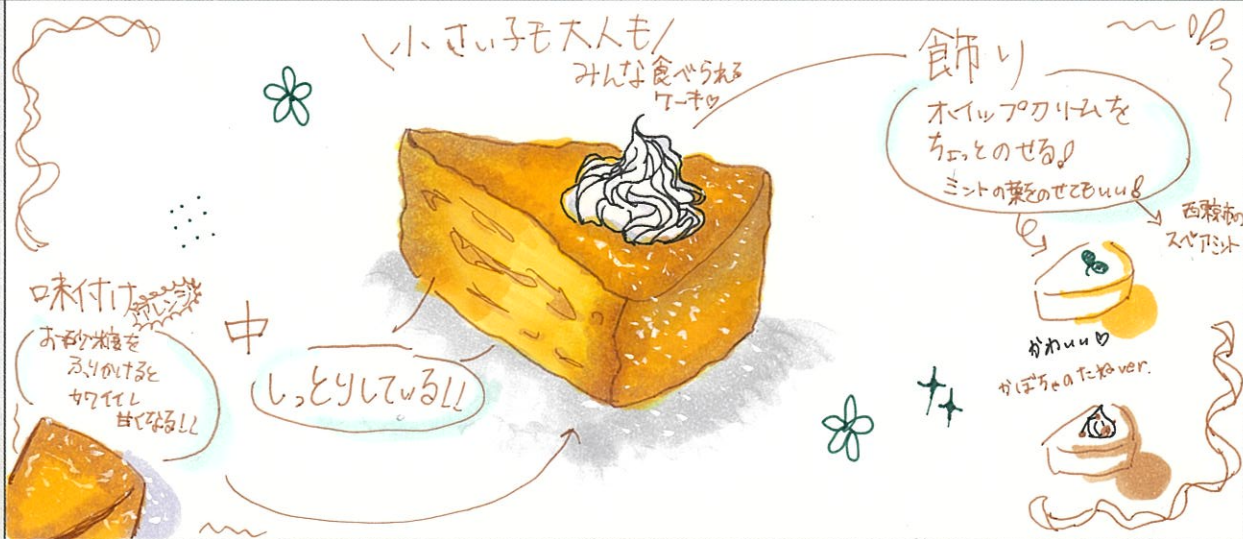
タイトル

西東京かぼちゃのしっとりケーキ 🍷🍴

使用食材

かぼちゃ、卵、ホットケーキミックス、ホイップクリーム

イラスト

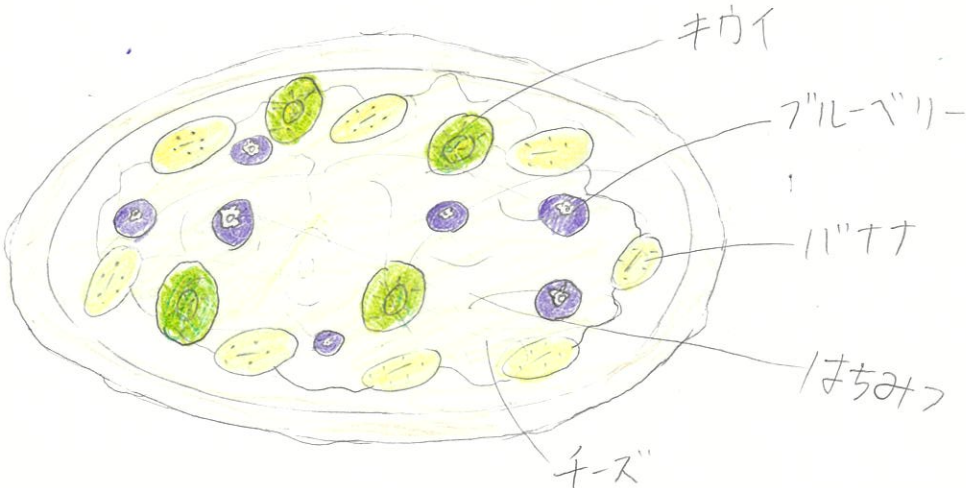


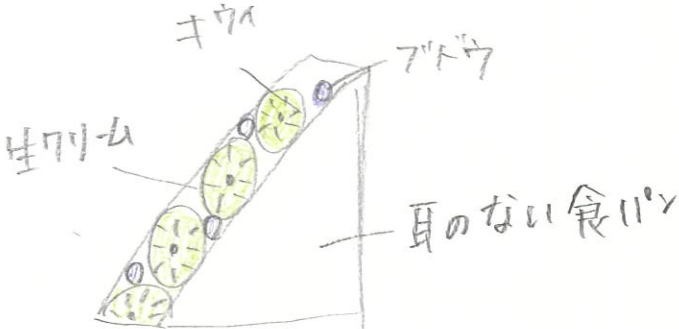
コメント


※味付けなども書いてね!

西東京市のかぼちゃを、もといろいろな人に食べてもらいたかったので応募しました。ケーキにすれば小・中・高校生も大人も食べれる!と思ったのでケーキにしてみました。お砂糖をふりかければ、見ためもおしゃれだし、味もおいしくなりまし

タイトル	具だくさんのポトフ ~ほんのりゆずのかわりを~
使用食材	キャベツ・はんぺん・玉ねぎ・ソーセージ・ゆず・コンソメ (ポトフの素でも良い) (塩気が足りなかったら塩を少し)
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>キャベツ、ニンジン、ソーセージ、たまねぎまではポトフのポトフですが、そこに西東京市のゆずの果汁をたぶすこと、酸味が増し、香りも良くなります。このマイドマ料理の結果を喜ばしみにしています。</p>

タイトル	フルーツピザ
使用食材	キウイ・ブルーベリー・バナナ・はちみつ・チーズ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 旬のキウイフルーツを入れました！ しょっぱい味と甘い味を同時に楽しめます。

タイトル	フル-リ たっぷり サンドイッチ
使用食材	食パン、生クリーム、キウイ、ブドウ
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"> ・フル-リも生クリームもたっぷりで食べごたえもある!! ・甘いものが苦手な人でも食べられても食べられるような 甘すぎない甘さ!! ・フワフワの食パン

タイトル	いちじくカップケーキ
使用食材	いちじく、卵、牛乳、砂糖、ホットケーキミックス、バター
イラスト	<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p>ミント</p> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>トッピング</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ミント ・粉砂糖 </div> <div style="border: 1px solid pink; border-radius: 50%; padding: 5px; width: fit-content; margin-top: 10px;"> <p>いちじく 薄っぺらく スライスする!</p> </div> </div> </div>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>いちじくの旬は、夏と秋(6月頃~11月頃)だとネットに書かれていたので、いちじくカップケーキにしてみました!!</p>

タイトル	Wベリーチョコクレープ
使用食材	いちご、ブルーベリー、チョコクリーム、チョコソース
イラスト	<p>ブルーベリー</p> <p>ストロベリー</p> <p>チョコクリーム</p> <p>下の方にも ストロベリー・ブルーベリーを入れる 中にチョコクリームやチョコソース もぬる</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>ストロベリーは半分に切る</p> <p>上に見えるのはクリーム、中の方はソースでどこを食べてもきじただけでなくチョコなどの口味がするようになる</p>

タイトル	さつまいも枝豆のカラダ
使用食材	さつまいも 枝豆 塩
イラスト	<p>塩</p> <p>枝豆</p> <p>削ししょう油をちょっとかける</p> <p>切ったさつまいも</p>
コメント	※味付けなども書いてね! 塩としょう油をちょっとかけます!

タイトル

向のさつまいもを使った甘〜いスイートポテト

使用食材

さつまいも・バター or マーガリン・砂糖・牛乳・塩・卵黄(つや出し量)


イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

・西京市産のさつまいもの甘さと美味しさを生かしたスイートポテトにできるよう
素材をたくさん使っておいしくできるようにする。(甘さひかえめに)

タイトル	さつまいものほっとクリームグラタン
使用食材	さつまいも、マカロニ、ほうれん草、玉ねぎ、ベーコン 小麦粉、コンソメ、塩、こしょう、とろけるチーズ、パン粉、バター、牛乳
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ さつまいもがメインなので、大きく切る。 他の食材は食べやすいように小さめに切る。 タイトルの「ほっと」は、「温かいホット」と、「ほっとする」の 2つの意味でクリームグラタンの良さを表した。

タイトル	今が旬のハロウィンケーキ
使用食材	さつまいも、— 砂糖、×イワフルシロップ、チョコ、イチゴ、ホイップ、 牛乳、しお
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 今が旬のさつまいもと甘酸、ほろさのあるいちごをかけ合 わせました。スイーツとは私自信好きだし、甘いのが食 べたいときにおすすりめです！

タイトル

西東京夏のかき氷セット

使用食材

キウイ、氷、 スパイス シロップ

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

ブドウのシロップで甘く
キウイでフレッシュに

タイトル

Seasonスージー

使用食材

- ・バニラアイス(牛乳)
- ・バナナ、ブドウ、いちご、さくらんぼ

イラスト




コメント


※味付けなども書いてね!

緑の葉をつけたら見はえがよくなると思ってつけました。
バニラアイスとくだ物達をませ"秋でも冬食べてもおいしいスージー"を食べたいと思書いてみました。
さり用されるとうれして"お笑

イチゴ"は野菜です!!!

タイトル	白菜た、ぷりクリームシチュー
使用食材	白菜、とり肉、にんじん、玉ねぎ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 西東京市の白菜もた、ぷり使ったシチュー。 野菜のうまみや甘さがし、かり出るように煮込 _こ む。


タイトル	^{ドレ} 虫王のめぐみちゃんサンド
使用食材	ミント・マスカット・いちご・みかん・キウイフルーツ パン、生クリーム
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 顔の部分は生クリームやチョコペンなどでかく。 赤、オレンジというようにグラデーションを付け虹を描く。 星の棒は、果物をさして食べる用。飾りとしてもよく、使える物にする。

タイトル	サツマイモとトマトのごろごろサラダ
使用食材	サツマイモ、コーン、ミニトマト、ハム
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 一つ一つの材料の食感を味わうために、大きめに切る。 具をたくさんもりつける。


タイトル	キウイとパイナップルのしゃりしゃりシャーベット
使用食材	キウイフルーツ、パイナップル
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>イラストは各フルーツの酸味がきいていてすっぱい。</p> <p>キウイとパイナップルは小さく切る。</p> <p>各ソースはとろとろにする。</p>

タイトル	冬野菜たっぷり肉団子ミニストローネ
使用食材	じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、にんにく、トマト、ひき肉
イラスト	<p>肉団子 (ひき肉)</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コンソメを入れてコクをだす ・冬野菜をたくさんつかう ・最初野菜をしっかりと炒めてやわらかくし甘みを引き出す

タイトル	ロールキャベツ in スープ つめたいあたたかいどきどき
使用食材	ほうれん草 たまねぎ キャベツ にしそ セージ しやがいかも コソメ しお こしょう
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! コンソメ しお こしょう ロールキャベツ は スイートキャベツ を かう 皮は あいびき 牛乳 た


タイトル	さつまいものあげきょうざ
使用食材	キャベツ、にんじん、さつまいも、チーズ
イラスト	 <p>The illustration shows two views of a sweet potato tempura roll. The left view is a side profile of the roll, which is yellow and has a row of small circles along its top edge. The right view is a cross-section of the roll, revealing the filling. The filling consists of small yellow cubes (cabbage), orange squares (carrot), and white squares (cheese). The roll itself is made of a light-colored batter. Labels with lines pointing to the ingredients are: キャベツ (Cabbage), にんじん (Carrot), チーズ (Cheese), and さつまいも (Sweet potato).</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <ul style="list-style-type: none"> ・キャベツはみじん切り、にんじんとさつまいもは角切り ・おやつにも食べられる。ほんのり甘いあげきょうざ

タイトル	西東京市のおいしい野菜を使ったロールキャベツ
使用食材	キャベツ、にんじん、じゃがいも、あじぎまにく、玉ねぎ、たまご
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ コシメ、小麦粉大2、牛乳300cc、塩、こしょう 西東京市の野菜がさらに美味しくなるようたメニュー。 1つ1つ食べやすいサイズに切る。


タイトル	パンケーキ大学いものせ
使用食材	さつまいも・さとう・ごま・はちみつ・パンケーキの材料
イラスト	 <p>大学いもを: ペーストじょうにしたもの</p> <p>パンケーキ</p> <p>はちみつ</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>大学いもをつかってペーストじょうにする。</p> <p>大学いもをパンケーキにのせたその上からおこのみではちみつをかける</p> <p>大学いもは少しゴロゴロしている</p>

パンケーキはふわふわ

タイトル	西東京市の野菜をを使ったキャベツの肉が
使用食材	ひき肉、牛ぶた、キャベツ、塩、しょう
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! にしとうきょうしのキャベツをしょうして いる

タイトル	めぐみちゃんの 湯又ウマッ!! かぼちゃプリン
使用食材	かぼちゃ, さつまいも, ホイップクリーム (りんご, チョコレート)
イラスト	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>甘い</p> <p>大芋みたいな 味つけのさつまいも</p> <p>(ミロップつけの りんごでもいい!!)</p> </div> <div style="width: 30%; text-align: center;"> <p>ホイップクリーム</p>  <p>あったら チョコレート</p> </div> <div style="width: 30%; border: 2px solid orange; border-radius: 50%; padding: 10px;"> <p>もっと 甘くしたければ ターブルミロップを かけても @!!</p> </div> </div> <div style="text-align: right; margin-top: 20px;"> <p>甘すぎない かぼちゃプリン</p> </div>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>☆ かぼちゃプリン は あまり甘めにせず, さつまいもと合わせて美味しくする!!</p> <p>☆ (お土産として) チョコレートをトッピング!!</p> <p>☆ 西東京市産のものも出来るだけ使っしてほしい!!</p>

タイトル	野菜 ^サ たっぷり米粉タルト
使用食材	かぼ ^ち あ ^め キつまいも、 米粉、水、 びん ^{いん} パースト、 パースト、 パースト
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 石 ^サ 少糖を入れていないので野菜の味がっよい 小麦粉を使わないのでアレルギーでも大丈夫

タイトル	↓西東京の野菜を使った野菜いため。
使用食材	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、サッサイモ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 小さい子でも食べられるように、少し辛い口未つけにする。 油を少なめにし、食塩も少なめにちよと加える。

タイトル

西東京市の冬野菜を使ったスープ

使用食材

。白菜。かぶ。玉ねぎ。にんじん。ウインナー

イラスト



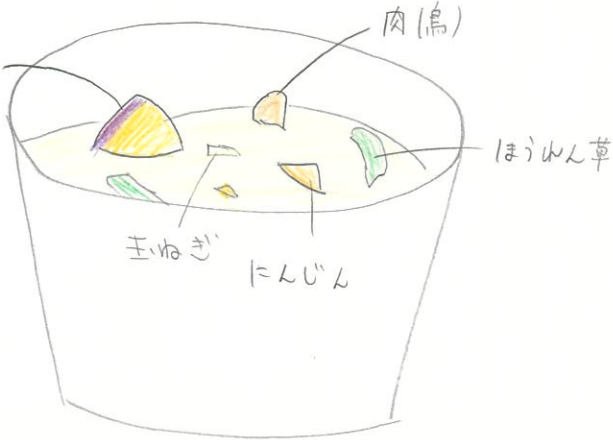
コメント

※味付けなども書いてね!

。味付けはこしょう、塩。コンソメスープのつもりです。

。冬野菜やウインナーで体をあたためる。

。色とりどりよくしました。

タイトル	西東京野菜たっぷりシチュー
使用食材	さつまいも、ほうれん草、玉ねぎ、にんじん、肉(鳥)
イラスト	 <p>さつまいも</p> <p>肉(鳥)</p> <p>ほうれん草</p> <p>玉ねぎ</p> <p>にんじん</p>
コメント	※味付けなども書いてね! さつまいもは大きめに切る。 よくにこむ。

タイトル

野菜むしパン

使用食材

さつまいも、かぼちゃ、にんじん、ほうれん草

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は小さくかたごとカットする。

にんじんとほうれん草はすりつぶしてきじにまぜる、そうすることで野菜が苦手な人も食べれるようにする

タイトル

西東京野菜いため

使用食材

キャベツ、ニンジン、ふた肉、もやし、カブ、ピーマン
そしてたまねぎ

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!
味付けは塩で大きさはたてが10cm、横が20cmの
大きです。ちなみにどうして味付けが塩かと言うと、
今年は暑いのでおいしく塩分もとってほしいからです。
みんなで暑い夏をいき飛ばせ!!

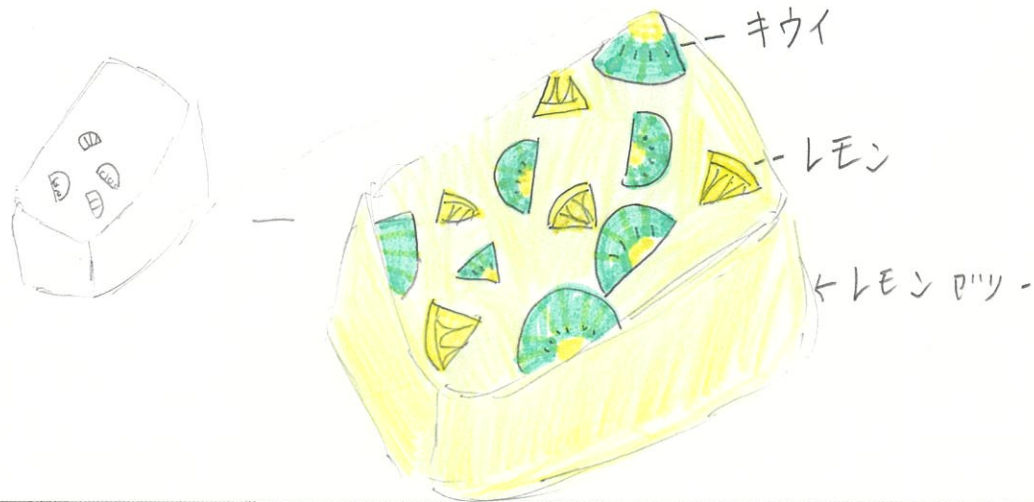
タイトル

爽やかなビタミンCゼリー

使用食材

キウイ・レモン・水・寒天・(レモン汁)


イラスト

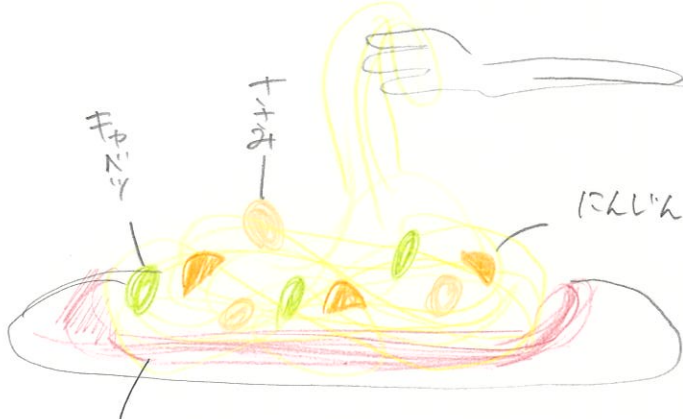



コメント


※味付けなども書いてね!

キウイフルーツ・レモンにはビタミンCがたくさんふくまれているので夏に食べるのにはちょうどよいと思います。味付けはレモン汁で爽やかにしてみました。



タイトル	フルーツ ミックス スムージー
使用食材	キウイ、バナナ、いちご、牛乳
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 私の好きなスムージーと、秋冬食材のいちごとキウイフルーツとくみあわせて、おいしいと思ったので、これにしました。！ ※いちごは野菜です。


タイトル	キャボツたっぷりあんかけパスタ
使用食材	あん } 1Tキャブ, 中のライス, コシメ, 砂糖, こしめ, 水とココロ粉, 水, など / にんじん, キャボツ, ささみ 1口サイズ
イラスト	 <p>キャボツ</p> <p>ささみ</p> <p>にんじん</p> <p>あんは、パスタの回りに、</p> <p>野菜はとくに指定はありません (キャボツ以外は)</p>
コメント	※味付けなども書いてね! 西東京といえは、キャボツなので、キャボツをたくさん使う。 少し大きめに切る。パスタは、1度ゆでたあとにいためる。 里芋菜はあらかじめ、いためておいて、最後にパスタの土にのせる。 あんは、パスタの回りにかける。『見ためも良く味も良い、おいしいパスタです!!!!!!』

タイトル	ほかほかの小松菜みそ汁
使用食材	小松菜・ほんだし・みそ (お好みで 大根やねぎ等)
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! みそ汁の味付けは和風に合わせるために、「ほんだし」を使いました。みそ汁があまり好みではない私も、なぜかこのみそ汁が美味しくてよく食べるので、みなさんもぜひ!!

タイトル	さつまいもとかぼちゃの cupcakes
使用食材	かぼちゃ、さつまいも、ホイップクリーム
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 砂糖を唐で甘くする

タイトル	さつまいもの悪魔プリン
使用食材	さつまいも、キウイ、さくらんぼ
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"> ・さつまいもを混ぜる(プリンに) ・カラメルをほろ苦くする。 ・ホイップクリームをのせてもよし! <ul style="list-style-type: none"> ・カラメルのほろ苦さと、プリンの甘さで、甘すぎないちょうどいい甘さのプリンにする。

タイトル	みかんの甘さが香る さつまいものスイートポテト
使用食材	みかん、さつまいも
イラスト	<p>みかんのしぼり汁の  香り)</p>  <p>さつまいものスイート ポテト</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>みかんのしぼり汁をスイートポテトに入れて、みかんのさわやかな 香りと甘さを入れるのがポイント。さつまいものわうこうな 甘みとみかんのさわやかな甘みがベストマッチ!</p>

タイトル	里子菜 ^サ
使用食材	大根、かぼち、オクラ
イラスト	 <p>かぼちペースト</p> <p>オクラ</p> <p>タルト</p> <p>おいてん、砂糖で にる、ペーストは、</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>里子菜が女兼いち人でモ大根を砂糖で甘くして、食がすす い。大根をほんごりたにいにする。</p>

タイトル

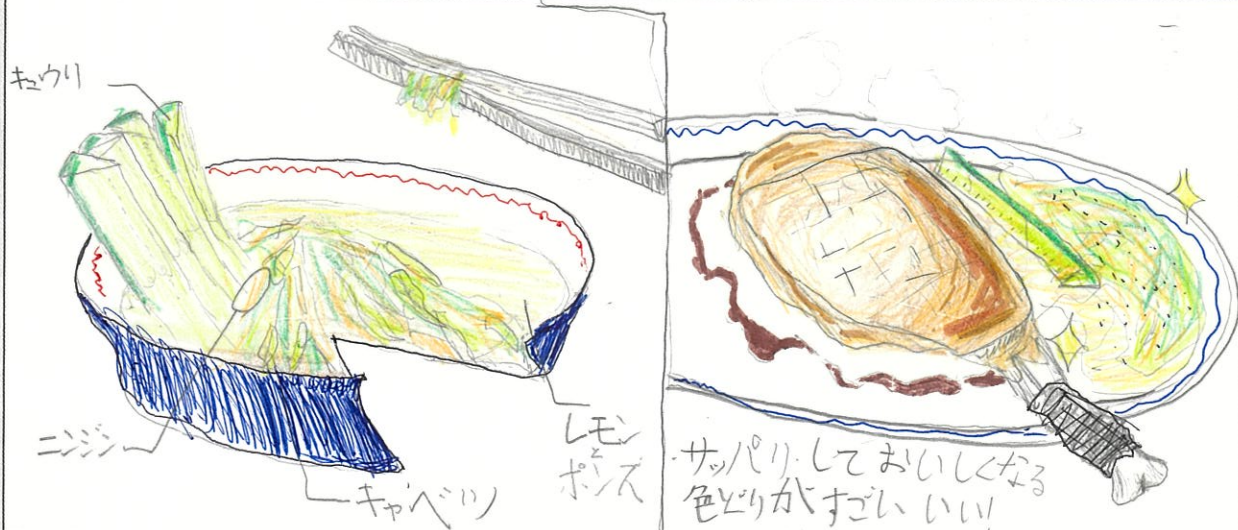
さっぱりサラダ

使用食材

キャベツ・キュウリ・ニンジン・レモンの汁・ポンズ
水

おまけにつける物でもいいかも...


イラスト




コメント

※味付けなども書いてね!


ブラックペッパーなどの味付けで、アレンジも
いいと田いませ

タイトル	さっかぼまんじゅう
使用食材	さつま芋、かぼちゃ
イラスト	
コメント	<p> ※味付けなども書いてね！皮を剥く さつま芋とかぼちゃを電子レンジでやわらかくなるまで加熱（さつま芋は10分程水にさらしてから） 熱いうちにつぶす。さつま芋とかぼちゃを混ぜる 形をととのえる </p>


タイトル	西東京市野菜たっふりミネストローネ
使用食材	白菜、トマト、にんじん、じゃがいも
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>西東京市野菜なのでしんせんでおいしく野菜嫌い でも野菜のくさみがなくおいしく食べるこ とができます。</p>

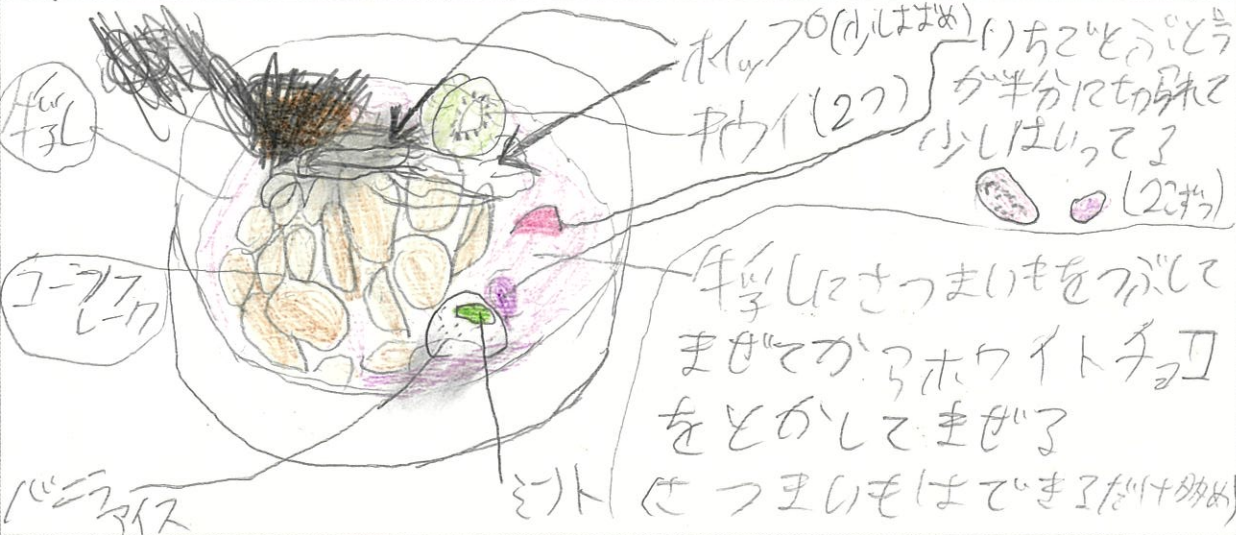
タイトル	ロール白菜
使用食材	白菜、合いびき肉、たまねぎ、人参、ベーコン、コンソメスープ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 冬はとて寒いのであたたかいものを食べたくなりまふなので、コンソメスープ でおいしくあつぷるようにしました。味は小さい子から、お年よりまでおいしく食べ られるようにしました。

タイトル	めぐみちゃんホットサンド
使用食材	パン、じゃがいも、にんじん、ブロッコリー
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 西東京市のめぐみちゃんらしいホットサンドです!

タイトル	さつまいもパイ
使用食材	パイ生地 さつまいも。
イラスト	 A hand-drawn illustration of a round pie. The pie is filled with a yellow substance, likely sweet potato, and has a crisscross pattern drawn on top, representing a lattice crust. The drawing is done in a simple, sketchy style with some yellow coloring.
コメント	※味付けなども書いてね! さつまいものあまさを生かしてほしいです。 大きめにさつまいもをきる。

タイトル	みかんゼリー
使用食材	あんにん豆腐 or とうめいのゼリー、みかん、スプアミント、ゼリーを入れるカップ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 作り方はすごくいいかもしれないけど、老若男女みんな好きだと思います！！ あんにん豆腐 or とうめいのゼリーというのは、中に入れるゼリーのことで。どちらでもつくってみたけど、どちらもとてもおいしかったぞ！！

タイトル	お野菜たっぷりスープ°
使用食材	キャベツ、にんじん、はくさい、じゃがいも、長ねぎ、スープ°
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 野菜をいっぱい使ってえいよりの良い、スープにする。

<p>タイトル</p>	<p>さつまいも さつまいもコーンフレーク</p>
<p>使用食材</p>	<p>コーンフレーク・牛乳・さつまいも・ホウイホイツフ^(少しははめ)・ホウイチョコ ... しち^{...} ふど^{...} り^{...} (ピニラマス) ミント</p>
<p>イラスト</p>	 <p>ホウイ (少しははめ) ホウイ (2つ) (1) しちとふどが半分はちが味で少しははってさ (2つ) 牛乳にさつまいもをつがしてまぜてからホウイチョコをどかしてまぜた さつまいもはできましたが(ははめ)</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! 牛乳はさつまいも味だけとチョコののりさまでしてたろいいなと思はれよ。さつまいもは $\frac{1}{3}$ か $\frac{1}{2}$ くらいをどかす コーンフレークはあまりいらないから。しちとふどは少なめ</p>

タイトル

サンドウィッチ

使用食材

フランスパン、レタス、生ハム、マヨネーズ


イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

マヨネーズはパンの内側には塗ります。

タイトル	きゅうりのチャーハン
使用食材	お米、きゅうり、卵、ハム、レタス
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 色とりどりの、食材をっかって、夏の野菜きゅうりを使ったチャーハンです! 味付けは、しょうゆとごしょうを使っています。きゅうりの食感を活かす!

タイトル	西東京ピザトースト!!
使用食材	パン、ソーセージ、玉ねぎ、ピッコロ、ケチャップ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! パンのあつみを増やして ソーセージを大玉やっ使って強火でカリッと焼く、

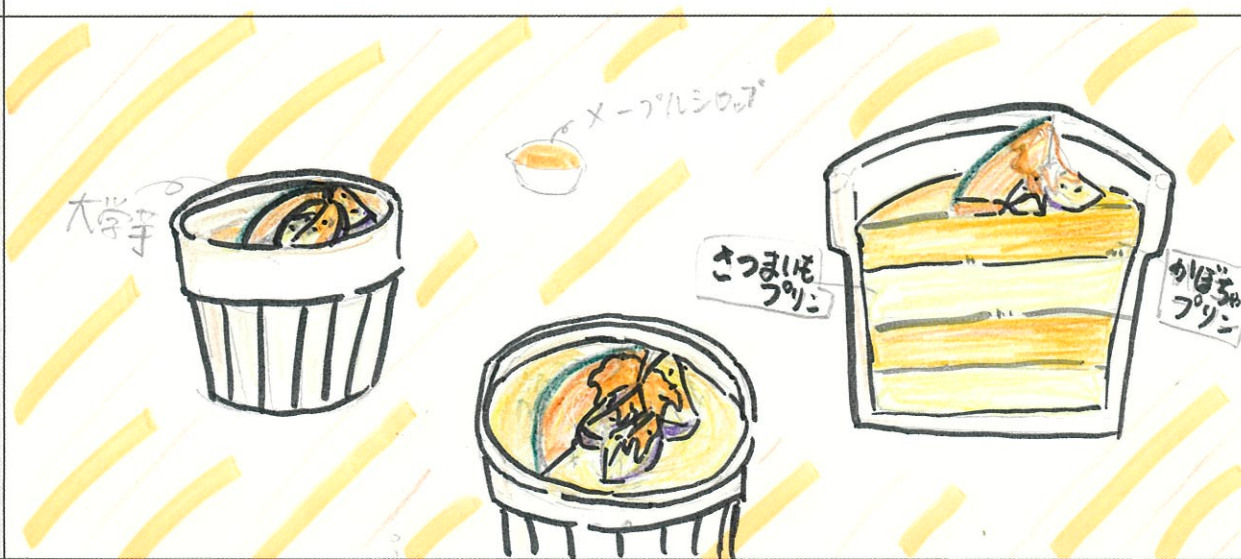
タイトル

かぼちゃとさつまいものしましまプリン

使用食材

かぼちゃ、さつまいも


イラスト



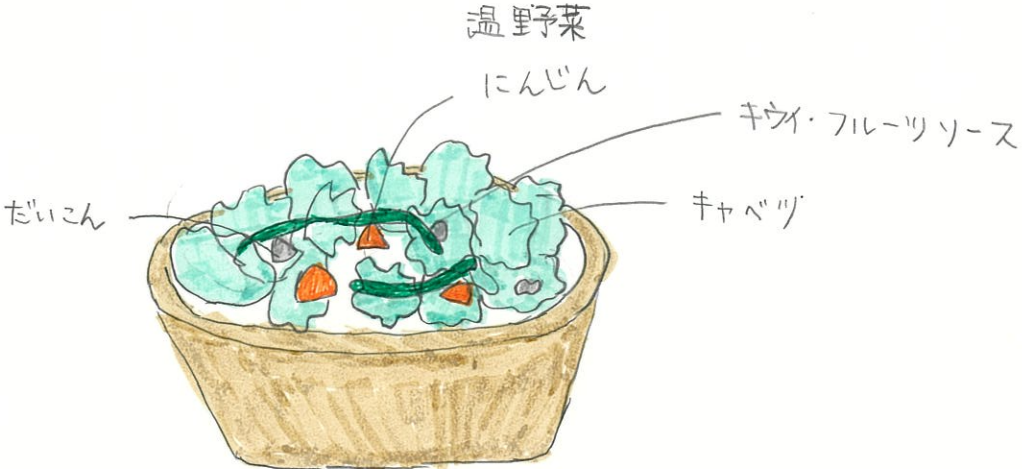
コメント

※味付けなども書いてね！

さつまいもの層とかぼちゃの層で分けて、
あきないようにする。大学芋も、メイプルシロップのトッピングで、
味変じできるようにする。

タイトル	キャバツと大根のツナマヨ炒め
使用食材	キャバツ, 大根, ツナ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 大根はなるべく柔らかくなるようにする しょうゆやマヨネーズなどで味付けをする

タイトル	めぐみちゃん ホテトパイ ~コンポート添え~
使用食材	かぼちゃ・パイ生地・チョコ(パン)・みかん・キウイ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>キウイとみかんは砂糖と煮てコンポートにします。 スイートポテトは、さつまいもをかぼちゃに代用して、パイ生地と 合うようにしました。</p>

タイトル	キウイサラダ
使用食材	キウイ・フルーツ、にんじん、キャベツ、だいこん
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ キウイ・フルーツの甘ずっぱさが、野菜のおいさを際立たせます。 栄養がとれてバランスの良いサラダです。

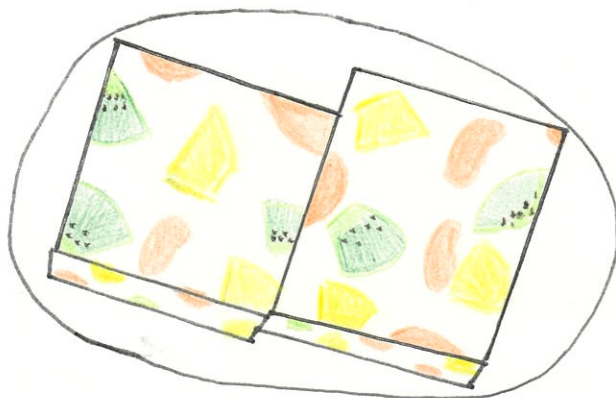
タイトル

牛乳フルーツ寒天

使用食材

キウイ, パイナップル, みかん, 牛乳, 寒天粉など

イラスト




コメント

※味付けなども書いてね!

西東京市のキウイも使った色鮮やかな牛乳寒天!

食べたときにゴロッと食感があつたよりに少し大きめに切る

タイトル	自然な甘さ かぼ'ちやのニョッキ
使用食材	かぼ'ちや、イタリ'ア=パ'セリ、小麦粉、牛乳、塩 など
イラスト	 <p>かぼ'ちやを使ったニョッキ</p> <p>イタリ'ア=パ'セリ</p> <p>牛乳のク'リ=ム'ス</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>本来、じゃがいもで作るニョッキにあえてかぼ'ちやを使用することでかぼ'ちやの<u>自然な甘さ</u>を引き出した。→子供も食べやすいように。</p> <p>西東京のイタリ'ア=パ'セリはお好みでどうぞ!</p> <p>かぼ'ちやの甘みがいっぱいある、もちもちニョッキはいいですね!</p>

タイトル

カレーライス

使用食材

にんじん、じゃが芋、たまねぎ、豚肉、米

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

辛さは、あまり辛くせず中辛

ルーとご飯は1:1にする。いかり煮込む。

旬の野菜のにんじんを使用。

タイトル

西東京ホクホクさつまいもご飯

使用食材

米、さつまいも、黒ごま

イラスト



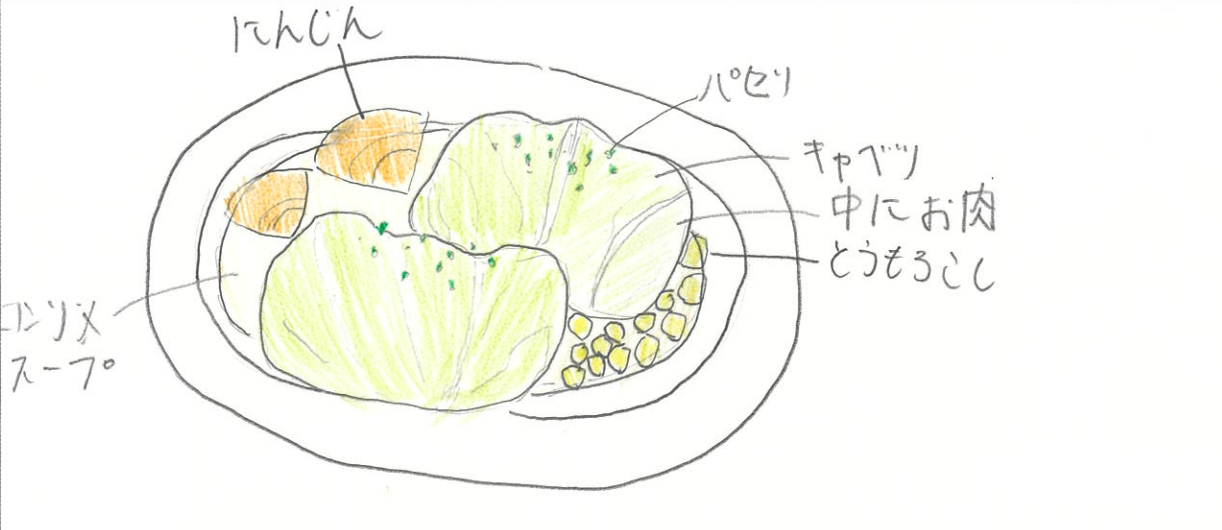
コメント

※味付けなども書いてね!


白だし


さつまいもは ~~煮~~ 蒸らして水気を切る


タイトル	ほくほくカボチャ コロッケ
使用食材	カボチャ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ コロッケの具は、カボチャしか使わない。 完全にクリーム状にならないようにする

タイトル	夏野菜のロールキャベツ、豚肉
使用食材	にんじん、キャベツ、パセリ、とうもろこし、
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>スープはコンリメや他の口味などにして、口味を変えてもいいしできるよにする、はちみつを表面にぬったりなどして、肉をかわらかくするとおいしいなる。</p>

<p>タイトル</p>	<p>イ本ポカポカ濃厚かぼちゃスープ</p>
<p>使用食材</p>	<p>かぼちゃ 玉ねぎ 牛乳し 水などの言周味料</p>
<p>イラスト</p>	 <p>The illustration shows a white oval bowl filled with a thick, orange-colored soup. The soup is textured with vertical lines, suggesting a creamy consistency. A small green garnish is visible on the surface. To the right of the bowl is a simple drawing of a spoon with a rounded head and a long handle.</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! 牛乳しや小麦粉で飲み口をよくする。 塩でうすすぎたり濃すぎたりしないようにして飲みやすくする。 冷めたすぎず温ためすぎず冷えた体を温められるような適度な温度にする。</p>



タイトル	ごはんがすすむ! 白菜と豚ひき肉の簡単いため
使用食材	豚ひき肉、白菜、お酒、醤油、味噌、ごま油、片栗粉
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! お米が進むように濃いめの味にしてみました! 白菜の食感と豚ひき肉のうま味がマッチしていておいしいです! ぜひ食べてください。

タイトル	超濃厚コーンた、ぶっ心から温まるコレス-70
使用食材 (2人分)	コーン缶(200gくらい)、明治おいしい牛乳300ml、バター20g コーンスライス、さとう、お塩、しょう油
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! コーンは、少しつぶかきあげてもOK、きんぐに美味しくなるかも はくりきこをいため、ホワイトソースのやうにつくり、とろみをつけ、 あたたかいときに出し、人の心からあたため、おのれにできるよりに!!


タイトル	
使用食材	バニラアイス、はちみつ、バター、薄力粉、ごま、 さつまいも、卵、牛乳、砂糖、サラダ油、ベーキングパウダー
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>はちみつはすくなめで、さつまいの味をひきたてる。さつまいもは<u>大学芋</u>にする。アイスはパンケーキ出来たてのときに乗せる。トロトロにするため、</p>

タイトル	ゆずとみかんのチーズケーキ
使用食材	ゆず みかん
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 西東京市産の果物を使う。ゆずとみかんを細かく切って(ビュレにした)。うすく切った中に入れて(り)る。 チーズケーキ本来の味も忘れず、ゆずとみかんの味も楽しむ(り)に、色んなもの(り)加工して(り)る。

タイトル	にんじんとラッカセイ / かぼちゃ のベーグル
使用食材	にんじん、かぼちゃ、ラッカセイ、強力粉
イラスト	<p>かぼちゃの種</p> <p>かぼちゃの生地</p> <p>にんじんの生地</p> <p>ラッカセイ</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <ul style="list-style-type: none"> ・西東京市の野菜をつかう。 ・にんじんとかぼちゃの味を感じるために砂糖は少なくする。 ・ラッカセイとかぼちゃの種を生地に混ぜることで食感を楽しめるようにする。

タイトル	スイートアップルパイ	果実たっぷり ヨーグルトキウイスムージー
使用食材	リンゴ×2 ・さつまいも(500g程) 砂糖50g ・レモン汁 大1 ・レモン皮	・パイシート(4枚) ・バター(マーガリン) 20g×2 ・生クリーム(牛乳) 50cc, 卵黄 適量
イラスト	 <p>食べるときは 冷まして 食べてね!</p>	 <p>使用食材 ・ヨーグルト ・キウイ ・砂糖</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>{アップルパイ} スイートポテトが入っているので、秋っぽいやさしい甘みとホットアップルの甘酸っぱい味が上手にかみあっておいしいと思います。</p> <p>{スムージー} 自分が大好きなヨーグルトとキウイ(緑キウイでも黄色キウイどちらでもOK)ブレンドが超良い。。。この世界情勢の中、牛乳が消費されます。牧場は今、大ピンチ。。。みんまで牛乳を消費しよう!</p>	

タイトル	野菜たっぷり！でかギョーザ
使用食材	キャベツ、にんじん、さつまいも、かぼちゃ、たいこん、ほうれんそう
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>1つのギョーザに野菜がたっぷり入るようにギョーザは大きめに作る。 皮はパリパリになるように焼く。</p>

タイトル	キャベツとみかんの甘ずっぱいサラダ♡
使用食材	キャベツ, みかん, (スライスアーモンド) ←無くても可
イラスト	 <p data-bbox="1109 720 1476 819">(キャベツは4枚くらい)</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>キャベツに「フレッシュレタス」(お酢、サラダ油、塩、こしょう)をかける そのあとにみかんと少しいためたスライスアーモンドを入れる 簡単で安いのにとってもおいしくてヘルシーなサラダです ♡</p>

タイトル

秋冬野菜のホイル焼き

使用食材

水んこん、にんじん、キャベツ、ふき、ブロッコリー、さつまいも

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

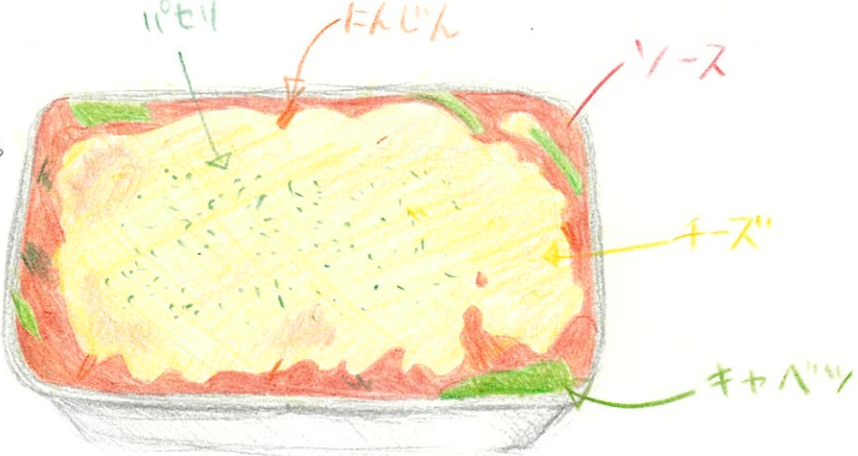
味付け →

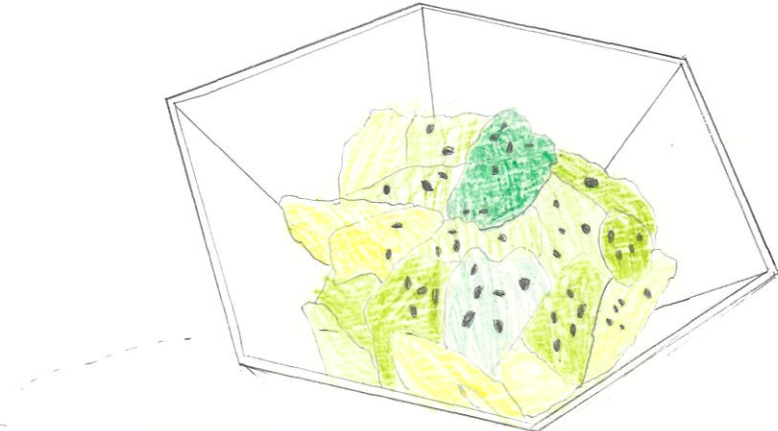
冬と秋の野菜をバラバラ良くつかいました。
たくさん種類の野菜をつかい、色がみぎやかです。
水んこんホイルでお皿を作り、焼くだけで、手軽に使えます。

タイトル	あたたかい 具沢山のさつまいもクランチ
使用食材	さつまいも、ブロッコリー、玉ねぎ、アーモンド、バター、小麦粉、牛乳、クリームコーン、米粉チーズ、ホワイトソース (1ページ)
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ さつまいもを4割〜5割ぐらいいれて、他の具材も多めに入れ、さつまいもだけじゃあ足りないから。さつまいもは糖質が高めには。毎日かき混ぜておく。 ホワイトソースは、薄力粉、バター、コンソメで作る。 焼く時は、じゃがいもがスクリューに

タイトル	冬野菜のあったかスープ 実際につくってみました。
使用食材	もも肉、たまねぎ、しょうが、にんじん、だいこん、白菜、 しょうゆ、酒、コンソメ、ベーコン、人参、大根、 なたもよい、ベーコン、ウインナーで代用可。
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ コンソメ、しょうゆ、水、油、塩、少ししょうゆ にんじんは粗切りがおススメ！白菜の甘い汁がでるためお出しになります♪ 最後まで煮あがる前材料をすべて入れたら弱火で煮たして おくみたいにするとうさらにおいしくなると思います！少しなべめたりに 合います。


タイトル	冬野菜のあったかスープ
使用食材	ベーコン、たまねぎ、しょうが、にんじん、だいこん 白菜 [↑] キューブで代用可
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>コンソメキューブ、サラダ油 塩こしょう、水、少ししょうが</p> <p>にんじんは半目切りがオススメ! 白菜の甘い汁が出るので おいしいです!</p> <p>最後で煮あがる前に材料を おへていたら弱火でふたをして おすみたいにおとすとさらにおいしくなる!</p>

タイトル	【みんなで腸活!】キャベツのラザニア
使用食材	キャベツ、たまねぎ、鶏ひき肉、木綿豆腐、無塩バター、薄力粉、調整豆乳 チーズ、にんじん、パセリ
イラスト	<p>その他の食材は中にあえる。</p> 
コメント	<p>※味付けなども書いてね! 西東京市の一番の特産物であるキャベツをふんだんに使う。 ソースは、トマト水煮缶、水、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆを中心に味つけをする。 にんじんは細かく切り、キャベツは大きめに切り、たほうが良い。 パセリはかけるもかけないも自由。</p>

タイトル	塩だれ キャベツ
使用食材	キャベツ、ごま
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 白だし、ごま油、酉酢、砂糖、おろしニンニク。 で二かど食べたことがあ。この時、とても おいしかった。

タイトル	野菜が主役のスープ
使用食材	さつまいも、キャベツ、ひき肉、にんじん だいこん、コンリメのもと
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>スープだけど少しあまい！ あたかい 寒い冬にはピョッリ お肉も入っているけど、野菜が主役のスープ 定番のにんじんも入っていておなかにもやさしいスープ</p>

タイトル	さつまいも、左アサギアサダグサ、にんじんの葉はコーティ
使用食材	さつまいもと、にんじんの葉
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ さつまいもとにんじんの葉少しにんじんを揚げる、味付けは塩に めんつゆ、しょう油、どろみもいい。

タイトル	西東京市ロールキャベツ
使用食材	にんじん、キャベツ、トマトソース、玉ねぎ、ひき肉 ^{ひき}
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 野菜をたっぷり使ったロールキャベツです。 トマトソースで味付けして美味しくしました。

タイトル

食材たっぷり!! あつあつグラタン 

使用食材

ブロッコリー、ほうれん草、じゃがいも、グラタンの基本材料


イラスト



コメント


※味付けなども書いてね!

西東京市から採れた新鮮な野菜を水でもかき混ぜり使用したアツアツのグラタンです!!


タイトル	激ウマ! サツマイモのホクホク肉じゃが♡
使用食材	さつまいも 200g 牛こま切れ肉 100g 玉ねぎ $\frac{1}{2}$ 個 にんにく $\frac{1}{2}$ 本 水 300ml・果粒和風だし小さじ1・しょうゆ大さじ2・みりん大さじ2・砂糖大さじ1
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! じゃがいもの代わりに、さつまいもを使います! 食材のうま味が溶け出し、栄養満点です。 さつまいもの甘味が際出る、他の食材とマッチします!


・サツマイモ
適量

タイトル	くづくづくにこぼだうまみたうろっしゅー
使用食材	カボチャ ニンジン さつまいも シシトウ ジャガイモ ソセージ
イラスト	<p>にんじん ソーセージ ジャガイモ さつまいも かぼちゃ</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>カボチャの中にシシトウをいれることでオシロシを絡めたい 味付けは、こんが あり あまめの味付け 黒胡椒が味 味口をひきつける口もたし</p>

タイトル	パフ ^カ の肉詰め
使用食材	パフ ^カ , ひき肉
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 塩, 胡椒 最後にソースかける

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 たまねぎ ひき肉
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね！ 西東京での生産量が一番多いキャベツをたくさん使い、コンソメスープで味付けをしました。</p>

タイトル	なめらかパンプキンスープ
使用食材	かぼちゃ、にんじん、玉ねぎ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>にんじんの歯ごたえや玉ねぎのシャキシャキ感を味わってもらい、かぼちゃの甘さでよりおいしくなります。味付けは牛乳、水、<u>コシノ糖</u>、<u>しょうゆ</u>、<u>石臼米唐</u><u>バター</u>で味付けし封。隠し味で絶品のなめらかスープになります。</p>

タイトル	甘くておいしいさつまいもとかぼちゃのコロッケ
使用食材	・かぼちゃ ・さつまいも ・小麦粉 ・卵 ・パン粉 ・砂糖
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 甘いコロッケは、大人でも子供でもおいしく食べられると思います。

タイトル	心温まる西東京野菜のクリームシチュー
使用食材	さつまいも・人参・白菜・ブロッコリー・小かぶ・玉ねぎ 牛乳・チキン・ベーコン
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ さつまいもは崩れないように、電子レンジでやわらかくして最後に加える。 野菜をたくさん使って栄養がたくさんとれるようにする。

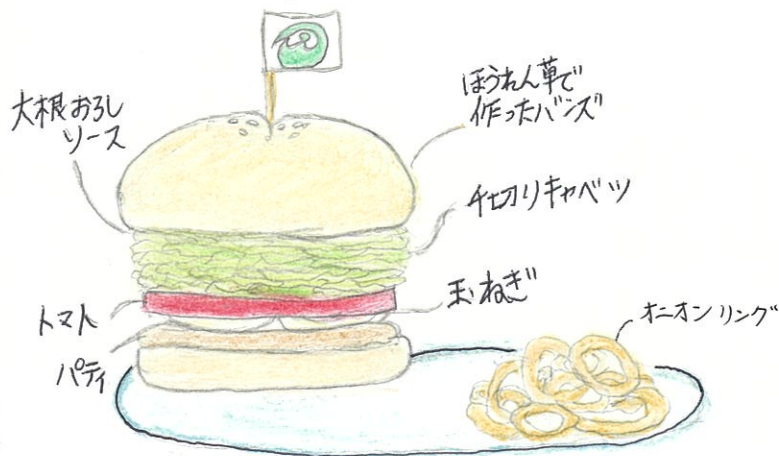
タイトル

西東京市のキャベツツバーガー

使用食材

キャベツ トマト、玉ねぎ、大根、パティ、ほうれん草で作ったバンズ

イラスト





コメント

※味付けなども書いてね!

○キャベツは千切りでたっぷり入れ 塩もみする

・大根おろしソース 大根5cm(150g) にんにく(1かけ) みりん(大1) 砂糖(小1) しょうゆ(大2)

タイトル	だいきんステーキと蒸し野菜
使用食材	だいきん ブロッコリー 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>だいきんを焼く前に切りこみをいれて、味がしみこみやすいようにする。味付けはしょうゆ。少しこげめをつける。にんじんは砂糖などで甘めに味をつける。ブロッコリーは塩をふりかける。</p>

タイトル	ハッピー・スイートパンプキン
使用食材	かぼちゃ、バニラアイス、卵黄(表面に塗る用)
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! バニラアイスを使うことで簡単に味付けができて、材料も少なくて楽に作れます。アレンジとしてかぼちゃの種やごまをのせたり、チョコペンなどで顔をかいたら可愛くなると思います!!

タイトル

かぼちゃとひき肉の甘辛炒め

使用食材

かぼちゃ、豚のひき肉

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

かぼちゃは大きすぎると飽きてきてしまうから、少し小さめに切る。少し崩れるくらい煮詰めて濃いめの甘辛の味付けにする。甘辛はどの世代でも人気だから皆でおいしく食べられる!

タイトル	西東京オムレツ 枝豆ソースかけ
使用食材	枝豆、バター、卵、土豆、ピーマン、コーン、トマト
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>オムレツの具材は季節に応じて旬のものを使用する。 ソースをかけることで色あがりがよくなる。 ぽっくりと仕上げると野菜のうま味を引き出す。</p>

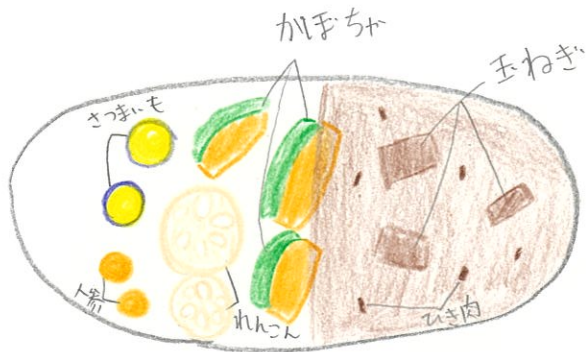
タイトル

素揚げ野菜 ごろごろカレー

使用食材

お米、にんじん、かぼちゃ、さつまいも、れんこん、玉ねぎ、ひき肉、カレー

イラスト




コメント

※味付けなども書いてね!

にんじん、かぼちゃ、さつまいも、れんこんを素揚げにしてひき肉のカレーに入れるだけです。

タイトル	色鮮やかなあんかけやきそば
使用食材	にんじん、白菜、えび、ピーマン、とうもろこし
イラスト	<p>The illustration shows a bowl of yakisoba with a yellow sauce. Inside the bowl, there are several ingredients: sliced carrots (にんじん), green bell peppers (ピーマン), shrimp (えび), corn (とうもろこし), and cabbage (白菜). A small circle on the left contains the text '中華風' (Chinese style).</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>食事がもっと楽しくなるように、にんじんをいろいろな形に切る。</p> <p>ピーマンが苦手な人でも食べやすいように小さく切る。</p>

タイトル	なめらかな甘さ〜スイートポテト
使用食材	さつまいも、かぼちゃ、バター、砂糖、卵
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! お皿もかぼくほくほくになるように仕上げる。 甘いけど、野菜を使うから健康に悪くない。

タイトル	お菓子な信号機
使用食材	キウイフルーツ、パイナップル、フルーツ、カルピスゼリー、イチゴ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>色あいが信号だから。 <u>ぜひたい採用して下さい。</u></p> <p>給食でお菓子な目玉がきというのか出て、そこからとりました。</p>

タイトル

ロールキャバッツのトマト煮

使用食材

キャバツ、コーン、ニンジン、玉ねぎ、ひき肉、トマト

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!
・西京市で有名なキャバツを使う、夏に向かるとトマトで煮込む
・たくさん野菜が入っているので、全ての野菜にあうコンソメ味
・子供も食べやすいように中の野菜は小さく切る、キャバツはしごの絡
み大きめにまいて、じっくりとこく、トマト味だから冷めてもおいしく
・くりぬいたキャバツはスープの具材として一緒に使う 食べられる

タイトル

向を掛けた
ジャマイカのデザート

使用食材

ジャマイカ、生クリーム、卵、あんこ、チーズ、抹茶

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

小さい子で食べるための優しいデザート

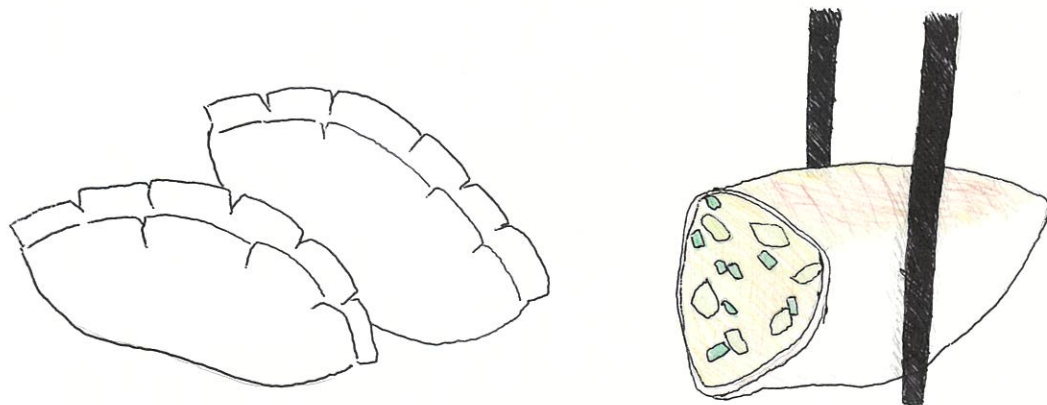
タイトル

白菜のジューシー焼き餃子

使用食材

白菜、ニラ、豚ひき肉、餃子の皮

イラスト



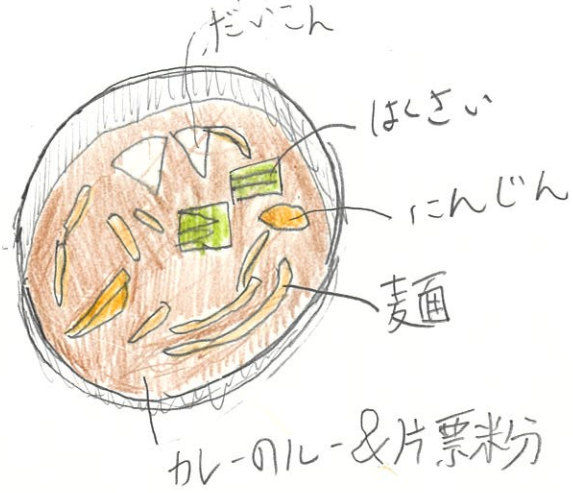
コメント



※味付けなども書いてね!

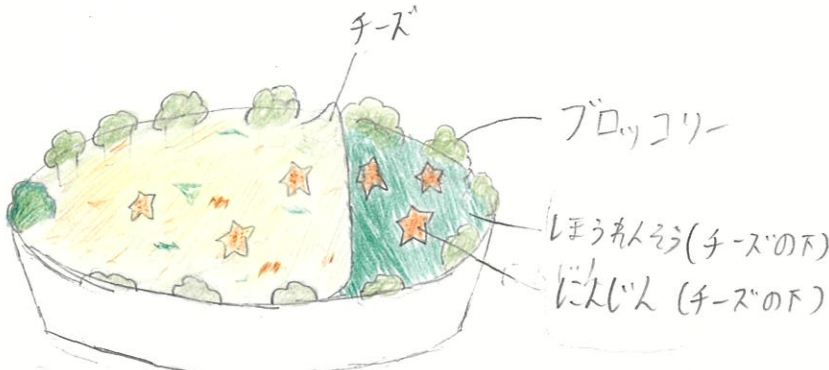
白菜は水分が多いので、しっかり水気を取りみじん切りにします。

白菜の水分と豚ひき肉の肉汁がとてもジューシーな餃子です。

食材をみじん切りにすることで、苦手な人でも簡単に野菜を摂ることが
できます。

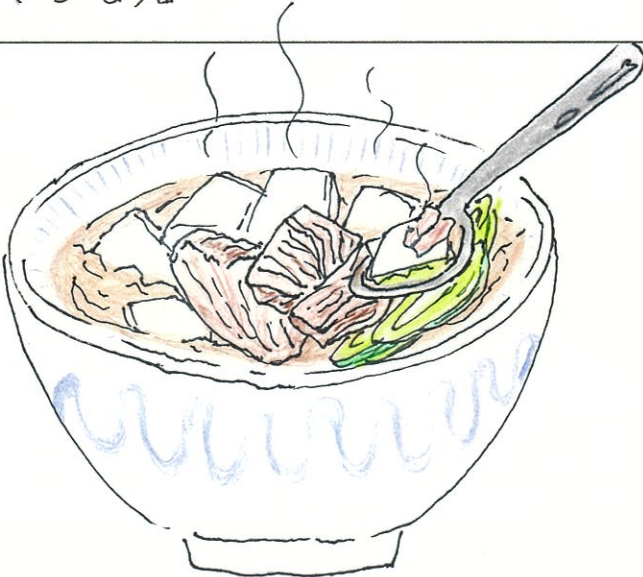
タイトル	旬野菜のカレーうどん
使用食材	カレーのルー、片栗粉、だいこん、にんじん、はくさい、麺
イラスト	
コメント	<p> ※味付けなども書いてね! だいこんは甘い味にしたいなら緑色に近いものを使い、辛い味にしたいときには大根の下の部分を使う。 さっぱりした味がいいので麺は弾力が少ないものを使う。 また麺と具の比を6:4ぐらいにする。 </p>

タイトル	さつま揚げ揚げ
使用食材	さつまもち、豚肉
イラスト	<div data-bbox="247 283 1077 400" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 外側「カリ」、中は ふわ〜ん <small>中に豚肉が入ってる</small> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div data-bbox="303 628 430 739" style="text-align: center;"> <p>外は さつまもち</p>  </div> <div data-bbox="678 757 1173 856" style="text-align: center;"> <p>イメージは天ぷらのか揚げに似てます</p>  </div> </div> <div data-bbox="1133 326 1476 819" style="border-left: 1px solid black; padding-left: 10px;"> <p>ポイント!!</p> <p>裏揚げを西東京市の野菜を使ったアレンジしたものです!!</p> <p>本当は、シャカイモを使ったのをさつまもちに、鶯肉を使ったのを、さつまもちに合うように豚肉に変えました!!</p> </div>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>揚げたてでの外側のさつまもちはわりわりとシブシブ食感を味わうことが出来る。内側の豚肉はかみで「瞬間」に油カクにじみぬけて、とてもジューシーな味!!</p>

タイトル	西東京のあつあつ キッシュ
使用食材	ブロッコリー、ほうれんそう、にんじん、ピザ用チーズ
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"> 、中身の生地には卵が生クリームを入れ、焼いたらためる。 、中身のほうれんそうは塩などで味付け。 、にんじんは星型に切り、チーズの上の方にあく。 、チーズは厚さを調節して、めりめり焼く。

タイトル	西東京めぐみちゃんプルー (野菜チャンプルー)
使用食材	(2人分) 豚肉 200g 卵 2個 もやし 1/2 (又は豆腐) キャベツ 150g 小松菜 1/2束 パプリカ (赤、黄) 1/4個
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね! (野菜は何でもOKです)</p> <p>西東京市の 美味しい野菜を沢山のの人に食べてほしいです。 夏バテ防止にスタミナがつくと思います。</p> <p>(味付け) しょう油 小2 和風だし 小1 塩こしょう 少々 かつおぶし 1パック</p>

タイトル	野菜たっぷり あっあっ リゾット
使用食材	たまねぎ、粉チーズ こんにん、ソーセージ、キャバツツ、トマト、じゃがいも など
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ ・コンソメも入れるけれど、全体的にはトマトの味にする。 ・野菜がにがてな子も食べられるように、こんにんなどをしっかり煮こむ。野菜をお花型にするとかわいいと思う。

タイトル	カルビタン風 簡単スープ
使用食材	大根、ニンジン、ネギ、牛肉（豚肉、鶏肉、バーユンも可）、 塩、コショウ、ごま油
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"> ・材料は糸田かく切ると子供向き、大きく切ると大人向きを入れると一品料理にもなる ・少量の胡麻油にお肉を軽くいためてから大根やニンジンも入れてサッといためる。 ・塩、コショウをふる。沸いてまたが醤油を入れこ味つけ。夏にも冬にも合う

タイトル

めくみちやんのオムキャベツ

使用食材

キャベツ、卵、チーズ、お好みでベーコンかつツナなど

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

田無といえはめくみちやん、めくみちやんといえはキャベツ。

おかずやおやつになるヘルシーメニュー。

1cm巾着くらいできざんだキャベツを2曲で火少め、お好みでベーコンかつツナを入れたり。

土鍋、コジューに本だしをふりかけて火少める。

たまごにピザがチーズをまぜて火焼けばトリトロたまご〜

ソースとマヨネーズをかけて召し上がれ〜

タイトル

野菜ましまし豚汁

使用食材

人参、たまねぎ、豚肉、キャベツ、さつまいも、豆腐


イラスト





コメント

※味付けなども書いてね!


先生の野菜を使う。味噌の風味がとばないよう
に作る。たまねぎを入ること、豚汁に旨みがある。
素材の味が伝わりやすいようにあらめは切る。

タイトル	鶏肉と白菜のクリーム煮
使用食材	鶏もも肉 白菜 バター 塩 小麦粉 しょうゆ 玉ねぎ 牛乳 人参 こしょう 白だし 水溶性片栗粉
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>あっさりしながら、うまみがあり美味しいです。野菜がたっぷり入っているので、栄養バランスもOKです。</p>

タイトル	野菜シチュー
使用食材	じゃがいも、にんじん、かぼちゃ、玉ねぎ
イラスト	 <p data-bbox="1136 588 1359 749">西東京市の野菜</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>西東京市の野菜を存分に使ったシチューにしました。味付けは塩、しょう、1つ1つの野菜を大きく切り、食感を楽にめやすようにする。湯かいシチューで、季節の変わり目の秋にあったまれま!</p>

タイトル	たっぷり入った野菜カレーライス
使用食材	鶏もも、玉ねぎ、トマト、サラダ油、水 さつまいも、にんじん、れんこん、ズッキーニ、なす、かぼちゃ、パプリカ、オクラ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 子供が苦手な野菜×給食でもNo.1となるカレーを合わせた。 さまざまな具材とスパイシーなカレーがマッチして 何回もおかわりしてしまいたくなるような味付け。

タイトル	新鮮魚野菜の西東京市サラダ
使用食材	大根、人参、生白菜キャベツ、サツマイモチップ
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"> •ドレッシングは、オリーブオイル、レモン果汁、にんにくチップ、塩コショウ、ブラックペッパー •生野菜をおいしく食べてもらう。

タイトル	野菜のマフィン
使用食材	かぼ"ちや、さつま芋、小松菜
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>かぼ"ちやとさつま芋はやわらかく、 } あんまり、 こまなのはしなはしなしているぶんだけ。 } 大きすぎない普通 デザートだから少し甘めの味<少しかぼ"ちや風味が効いてる } サイズ おもしろみあっておいしいわ。</p>

タイトル	フォキッシュ 3兄弟☆
使用食材	ハイ生地、ほうれんそう、ベーコン、さつまいも、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ひき肉、イタリアンパセリ
イラスト	<p> ベーコン ほうれんそう たまねぎ さつまいも イタリアンパセリ 盛りつけ にんじん ブロッコリー ひき肉 </p>
コメント	<p> ※味付けなども書いてね！ ハイ生地の型に、西東京市の色々な野菜を入れて、クリーミーなソースと一緒に焼き上げます。 盛りつけに、イタリアンパセリを加えると、色どりも良く、寒い時期にぴったりのメニューになります。 </p>

タイトル

西東京市産！ 里予菜キッシュ

使用食材

ほうれん草、にんじん、枝豆、ベーコン、チーズ、卵、パイシート

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね！

素材の味を生かすようにベーコンとチーズの塩気で味付けする

タイトル

根菜たちのホクホクツチュー

使用食材

人参、大根、かぶ、蓮根、じゃがいも、鶏肉

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

基本的な味付けは普通のツチューとほぼ同じ。
根菜たちはいちご切り or 乱切りで少し大きめに。

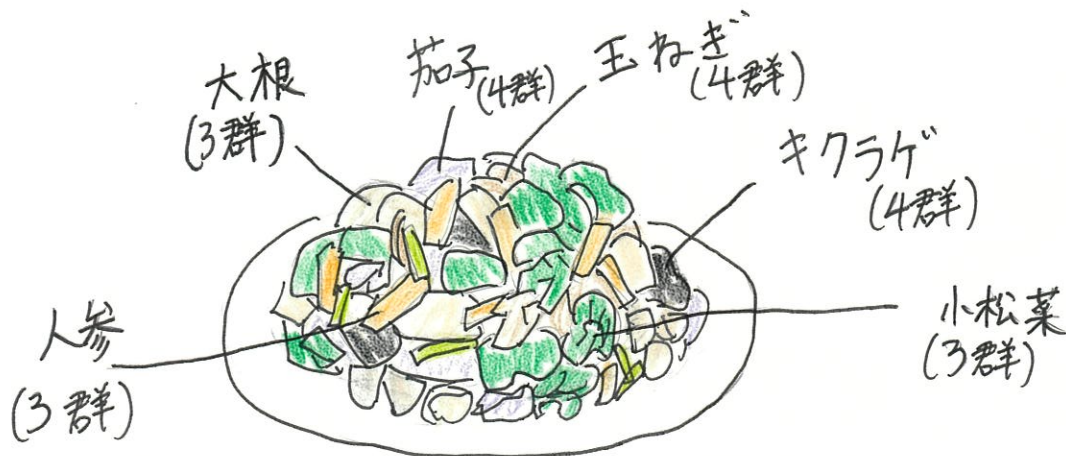
タイトル

ゴロとろ 野菜いため

使用食材

人参 大根・茄子・玉ねぎ キクラゲ・小松菜

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

あんかけのような中華料理!! でも具材は、普段
いれないようなものが沢山。にんじん、大根、ナス、キクラゲ
小松菜はどれも西東京でつくられている!! 野菜たふろ