
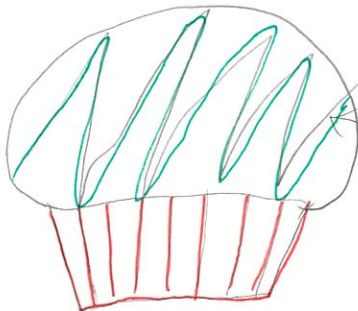



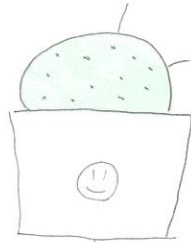

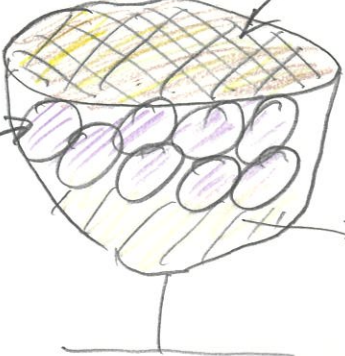



タイトル	西東京のこだわりスイーツポテト
使用食材	さつまいも、卵、ごま、バター、生クリーム
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! バター、生クリーム、砂糖を入れて焼き、濃厚に仕上げます。また、最後に卵黄でツヤを出すことで、他とは一味違ったこだわりのスイーツポテトです!

タイトル	キウイのカップケーキ
使用食材	キウイ
イラスト	 <p>果肉入り カップケーキ</p> <p>果肉入り キウイソース</p>
コメント	※味付けなども書いてね! プレーンのカップケーキのまじにキウイの果肉を入れやく 果肉入りソースをかける

タイトル	かぼちいもマフィン
使用食材	かぼち ちゃ さつまいも にんじん
イラスト	<p>かぼちのかあ まるごころが して、身をとり て、クッキーの型 でがたをとる</p> 
コメント	<p>※味付けなども書いてね! やさしいあまみ にんじんはかくしあじ おねがいします! </p>

<b>タイトル</b>	さつまいもジェラート、キウイフルーツジェラート、ゆずと塩のジェラート
<b>使用食材</b>	さつまいも、ゆず、キウイフルーツ、牛乳、塩
<b>イラスト</b>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;"> <p>牛乳のあいほう が♡</p>  <p>〈さつまいも〉 牛乳</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>キウイフルーツ</p>  <p>さわやか!</p> <p>〈キウイフルーツ〉</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>塩とゆずが 合う!</p>  <p>さっぱり!</p> <p>ゆず ビュレ 入り</p> <p>〈ゆずと塩〉</p> </div> </div>
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>さつまいもジェラート → さつまいも、牛乳</p> <p>キウイフルーツジェラート → 果肉入り、100%</p> <p>ゆずと塩のジェラート → 塩、ゆず、ゆずビュレ入り</p>

<b>タイトル</b>	さつまいものグリユレ
<b>使用食材</b>	さつまいも、さとう。
<b>イラスト</b>	 <p data-bbox="949 369 1244 492">さとうを こかきして、</p> <p data-bbox="303 616 502 739">さつまいもを 甘く。</p> <p data-bbox="973 640 1436 813">せじょっ(おい ペースト (こはオススメで))</p>
<b>コメント</b>	<p data-bbox="271 831 574 868">※味付けなども書いてね!</p> <p data-bbox="279 874 686 1047">せじょっは<sup>0</sup>く。 スイーツ系で。</p> <p data-bbox="782 874 1436 1084">さつまいもは丸くして、 さつまいも感をたくさ〜ん 残してくださる。</p>

<b>タイトル</b>	西東京「いもたっぷりサラダ」
<b>使用食材</b>	さつまいも、かぼ"ちや、じやが"いも、レタス
<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>できるだけ甘くして、子供でも食べやすいようにする。</p> <p>レタス = いも (さつまいも, かぼ"ちや, じやが"いも) = 1 = 1</p>

タイトル

西東京 ドライカレー

使用食材

タネ肉、ニンジン、卵、米、ブラックペッパー、塩こしょう、肉、スパイス、茸

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

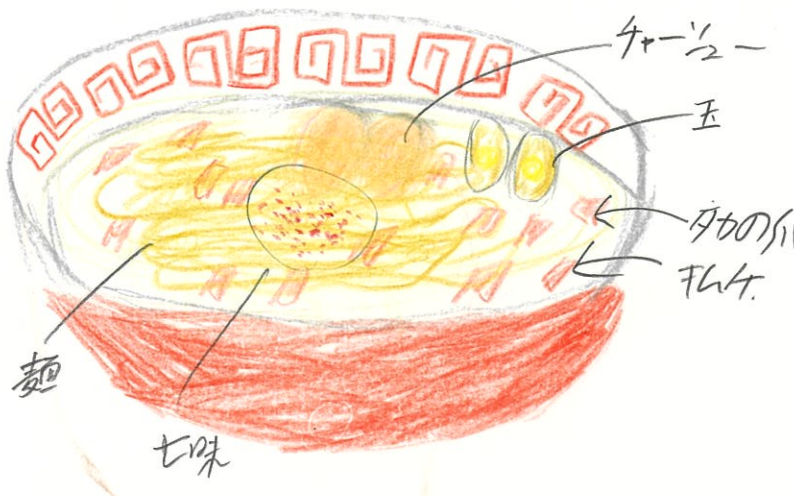
野菜が苦手でも食べられるようにこまかく切って、たまねぎ、にんじん、  
タネ肉を炒ら、卵とからめて、塩こしょうやスパイスを使っていためた肉や野菜  
とバランスが良くなるようにする。

21634

<b>タイトル</b>	野菜いっぱいめくみちがんクリームシチュー
<b>使用食材</b>	キヤハ"ツ・にんじん・ホウレンソウ・ジャカ"イモ・とりにく
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! がさいは大きめで、とりにくよりもがさいがかわか。 キヤハ"ツがでるときはしまゝ入れる



<b>タイトル</b>	West Tokyo vegetable quiche
<b>使用食材</b>	キャベツ、にんじん、ほうねん草、ベーコン、卵、小麦粉、牛乳、オリーブオイル、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>キャベツとほうねん草は多め、にんじんは面積の4分の1の大きさにして普通のキッシュでは感じれない食感にする。チーズにこげ目をつけ、色どりを良くする。(あまり油をたたくない)</p> <p>生地はふんわりとさせる。</p>

<b>タイトル</b>	新たな辛ラーメン
<b>使用食材</b>	西東京市はさい使用のキムチ タカの爪 北海道産コンブ 七味 生麺 無精卵味付玉 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! 西東京市はさい使用のキムチ → 小学校などにも食べられるように、そこまで辛くない。 タカの爪 → こまかく切り、少し辛い味にするように適小生用量を入れる。 コンブ → ツブブはコンブだしとして使用可 七味 → 香辛料にハリがたがる。 味付玉 → 味付けはしょう油 チーズ → しょう油味(厚め) 辛ラーメンが「辛」をひき立て、小学生が大人までおいしいと思える味付け。 お願いで採採用していただき。(願望)

21479

<b>タイトル</b>	チキンとズッキーニのトマト煮〜チーズがけ〜
<b>使用食材</b>	にんじん, ジャガイモ, ズッキーニ, 鶏もも, チーズ, トマト
<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>オリーブオイルを入れて、にんにくも入れ香りが立ったら鶏もも肉を火加減で塩こしょうを入れる。その後野菜をすべて入れてまた炒める。水を入れてソメダチャップを入れて煮込めると完成</p>