
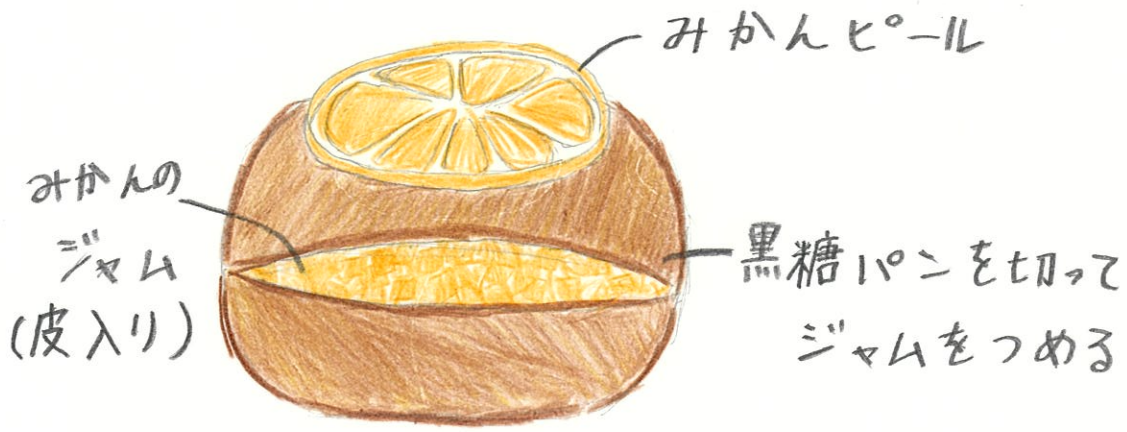





タイトル	ベーコンエッグポパイライス
使用食材	ご飯 1膳分 ブロッコリー 20g ほうねん草 2束 卵 1個 ①A トマトペーストの素 ・すりおろしにんにく 各小1匙 バター 8g (有塩) オリブオイル 少々 黒胡椒 少々
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ほうねん草の栄養をいかにとれたかに分おいしく主食にちいす 味はおいしい けどおいしい。

黒胡椒 少々
 少々


タイトル	みかんロールパン
使用食材	みかん・黒糖ロールパン
イラスト	 <p>みかんピール</p> <p>みかんの ジャム (皮入り)</p> <p>黒糖パンを切って ジャムをつめる</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>ジャムは少し甘めに作る。 普通に食べるとゴミになるみかんの皮を ピールやジャムに入れる。SDGs!!</p>

タイトル	やさしいにもの
使用食材	ごぼう、にんじん、玉こんにゃく、れんこん、とり肉
イラスト	 <p>玉こんにゃく</p> <p>ごぼう</p> <p>れんこん</p> <p>にんじん</p> <p>とり肉</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <ul style="list-style-type: none"> ・味付けはうすく、やさしいよう味つけする。 ・ほとんどの食材が秋、冬が旬になってる。


タイトル	ロールキャベツ
使用食材	キャベツ、ひき肉、玉ねぎ、卵、牛乳、パン粉、
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 大きめのキャベツを つかう

タイトル	白菜と豚肉の切り混ぜめ
使用食材	白菜、豚もも、にんじん、ヒーマン
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>にんじんは長くほそく切る 肉は食べやすいように 白菜はかたい部分をすくしおろすよ!! ヒーマンはきらいな人もわかるよ赤いさくほそめでつくる</p> <p>野菜がたっぷりてみなが 食べやすいように かんがえました。</p>

タイトル	西東京市野菜たっぷりラタトゥイユ!!
使用食材	ナス、かぼ'ろ'ゃ、ブ'ロ'ッ'コ'ソ'ー、玉'ね'ま'
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ラタトゥイユのソースはみ'ま'かせ'します'!

タイトル	おいシチュー
使用食材	ニンジン ブロッコリージャガイモ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ フォー、クリームに おいしーよ、にんじん、じゃがいも

タイトル	じゃがいもコロッケ
使用食材	じゃがいも、ひき肉、たまねぎ、キャベツ、にんじん
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 野菜がまらいたでも食べれる方に、こまかくする。 よくよくにあけろ


タイトル	キャベツたっぷり! ツナサラダ
使用食材	キャベツ、きゅうり、ツナ、
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 塩とコショウを小さ と。てもおいしいよ!


タイトル	トマトスーパ
使用食材	トマト、キャベツ、にんじん
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! トマト味がおいしい


タイトル	冬キャベツのロールキャベツ
使用食材	冬キャベツ、にんじん、玉ねぎ、ひき肉、卵、パン粉
イラスト	<p>キャベツ (中にひき肉、玉ねぎなど)</p> <p>スープ (コンソメ味)</p> <p>型ぬきした にんじん</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>冬キャベツは1枚1枚の葉がぶあつだから、加熱調理に向いていると知ったから考えました。</p> <p>・キャベツの食感がわかるように、大きい外がわの葉を使う。</p> <p>・味は、こくしすぎず、野菜の味が分かるようにする。</p>


タイトル	<u>西東京まごころたのぷりシチュー</u>
使用食材	じゃがいも、とりにく、にんじん、ブロッコリー、牛乳、たまねぎ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>味に<u>コク</u>が出るように、<u>クリーム</u>を多く入れてみた り、<u>にんにく</u>を使ってもいいです。</p>


タイトル	西東京の野菜を使ったキャベツロール
使用食材	◦キャベツ ◦はんぺん ◦じゃがいも ◦玉ねぎ ◦ひき肉 ◦りんご ◦トマト
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! (おろかし) ◦ひき肉とたまご玉・りんご、はんぺんをまぜてその肉の中にじゃがいも を入れてキャベツで包む。トマトのスープで煮込んで ◦西東京の野菜を使ったお弁当かな。


タイトル	西東京市サラダ
使用食材	キャベツ、トマト、レタス、ブロッコリー
イラスト	 <p>ブロッコリー</p> <p>レタス</p> <p>トマト</p> <p>キャベツ</p>
コメント	※味付けなども書いてね! 里野菜をたくさん使う。

タイトル	野菜ゴロゴロサラダ
使用食材	ニンジン、ブロッコリー、シーチキン、キャベツ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ごま油や塩など ニンジンはおしやわらかくして キャベツはシャキシャキ感を残す。

タイトル	みかんゼリー
使用食材	ゼラチンの粉、砂糖、ミント
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 、みかんをくりぬいて、みかんをゼラチンと混ぜます。

タイトル	西東京市シャキシャキサラダ
使用食材	キャベツ リンゴ コーン
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、秋の果物をつかったサラダです。 そっぴいの味を生かしてちょびっこの酢、塩だけで作った サラダ。 こしょうもちょびっ

タイトル	西東京里芋 フォレート
使用食材	里芋(西東京市で取れる)、手羽元(鳥肉)
イラスト	<p> 里芋もカリッとあげたチ、アス 里芋としいごまにゆでた、 </p>  <p>手羽元</p>
コメント	<p> ※味付けなども書いてね! 里芋のカリカリ揚げは里芋をあげたチ、アスに塩こ うのつけ、里芋には酒みりん、砂糖、しょうゆを併 てつけ、手羽元には、塩でつけます。 </p>

タイトル	さつま芋 マフィン
使用食材	さつま芋、マフィンの材料
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! マフィンにさつま芋をいれて焼きます。 マフィンと甘いさつま芋があうと思います。


タイトル	the サツマイモフライ & サツマイモカレーライス & サツマイモ100% (ホテトthe定食) フリーム スイートポテト		
使用食材	the サツマイモフライ サツマイモ バター、ハチミツ、塩	サツマイモカレー サツマイモ、カレー粉、 米、ぶた肉、バター、ハチミツ	スイートポテト 生クリーム、サツマイモ、 バター、砂糖、生牛乳、バニラアイス


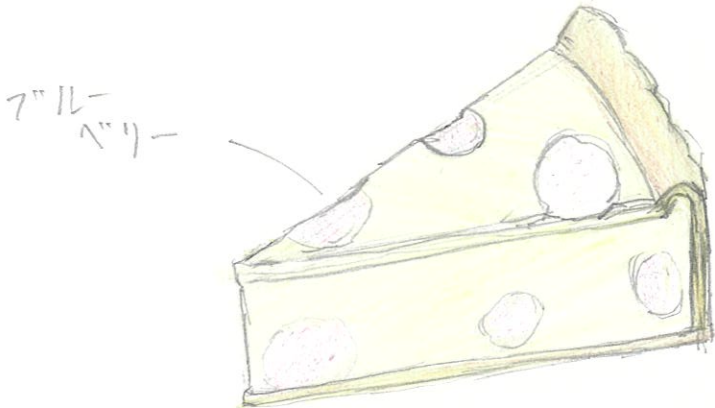



コメント

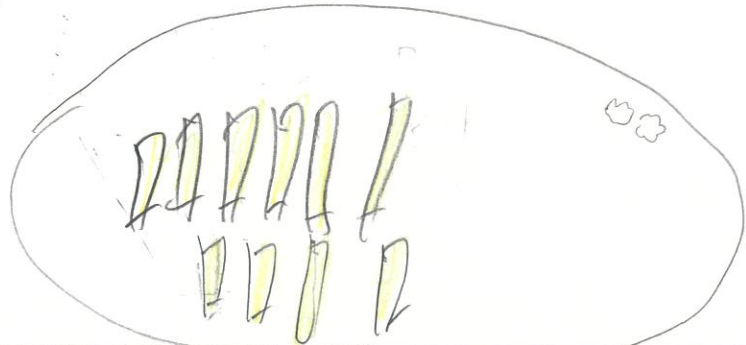
※味付けなども書いてね!
 サツマイモフライはサツマイモを切っておける。あげたあとに二度あげをして
 おいしさを二倍にする。 サツマイモカレーはルーにサツマイモに合うバター、ハチミツを
 入れる。 サツマイモカレーを食べたときサツマイモカレーのうまさがいっぱい
 になるかも!? デザートのスイートポテトはバニラアイスにスイートポテトを入れる生クリームと

スイートポテト 仔ゴを共に食べたらおいしーて思ってます!!

タイトル	西東京 うまうま! みかんサラダ~
使用食材	みかん、タコネギ、レタス、オリーブオイル、酢塩、砂糖
イラスト	 <p>レタス みかん たまねぎ</p>
コメント	※味付けなども書いてね! オリーブ、酢塩と砂糖でドレッシングができて、みかんの美味しさを引き立ててくれます!!

タイトル	甘さ濃厚ブルーベリーチーズケーキ 
使用食材	ブルーベリー
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ・チーズの濃厚と、ブルーベリーの甘さが、ちょうどよく、とてもおいしい。 ・西東京市でもとれる、ブルーベリーをつかっている。 ・ブルーベリーの甘さもあじわえるように、ブルーベリーは大きさを変えない。

タイトル	玉ねぎたっぷり濃厚ミートソースパスタ
使用食材	玉ねぎ、牛豚合挽肉、ニンニクキューブ、トマト、パスタ
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"> ・かきし味で、コンソメが、100%カンチーズモあり!! ・まぜるときに水分を飛ばすようにまぜる。 ・いい固さになるまでひたひたお煮込む。 ・トマトがなくてもOK!! ・肉の存在感を出すため、濃厚ソースにしている。

タイトル	ポテト
使用食材	じゃがいも パセリ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 塩 サクサクにあげてる

タイトル	西東京野菜カレー
使用食材	肉、じゃがいも、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> <ul style="list-style-type: none"> ・西東京市の野菜をできるだけたくさんつかう。 ・どの野菜も同じくらいの量にして、全ての野菜を味わえるようにする。

タイトル	ぽかポテシチュー
使用食材	さつまいも、かぼ"ちゃ、玉ねぎ、はくさい、にんじん、とり肉
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 冬や秋の野菜をたくさんつかう。さつまいもは大ききる。 さつまいもがシチューにとろけるようによくきる。

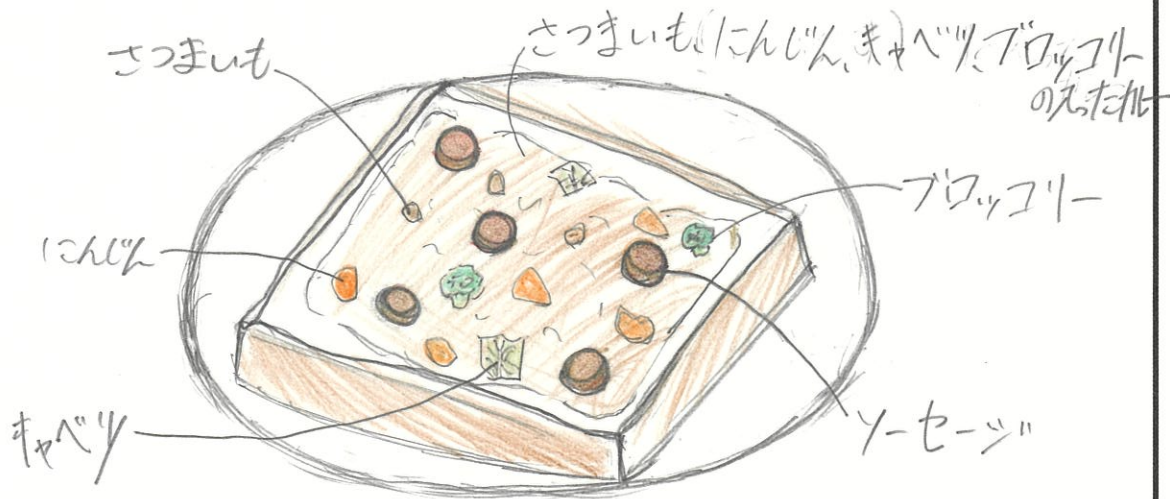
タイトル

野菜たっぷりパンカレー

使用食材

さつまいも、キャベツ、にんじん、ソーセージ、パン、ブロッコリー


イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

野菜はどの年代の人が食べてもーいようにやわらかく
味はしょっぱい(カレー)のような味する。

タイトル	キウイフルーツのフルーツサラダ
使用食材	グリーンキウイ リンゴ みかん 白菜 トラス
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! いろとりどりがとても良いサラダです。食でやたらにりんごなどは少し小さく切る。

タイトル	食物繊維たっぷり さつまいもみそ汁
使用食材	さつまいも、ねぎ、しめじ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ ・さつまいもをいちょうセリにする ・ねぎを輪切りに先たんを小さく切る ・みそで味つける

タイトル	キャベツ たっぷり サンド
使用食材	キャベツ、ベーコン、たまご、チーズ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ ・ マヨネーズ、酢、砂糖、塩コショウ : こしよな たっぷり ・ ベーコンはカリカリに焼く

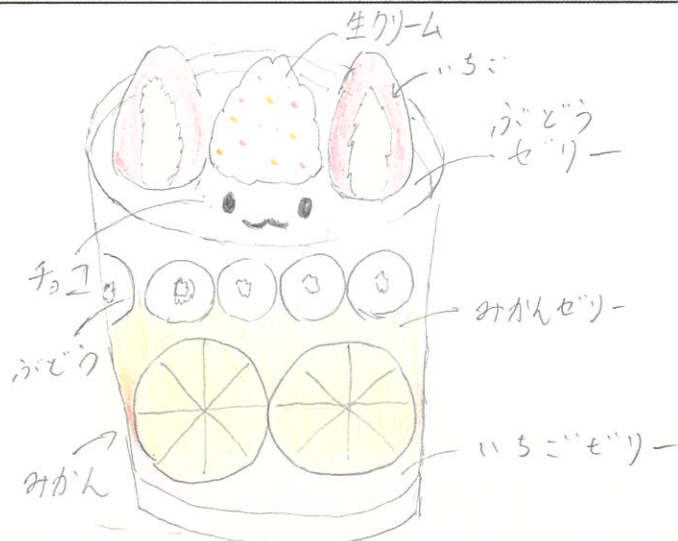
タイトル

冬の果物 た。ぱりゼリー

使用食材

いちご、みかん、かぼち

イラスト





コメント

※味付けなども書いてね!

果物は半分にする

あまり甘くなく、みんなが食べれるようにする。

タイトル	シヤキ、とシヤキシヤキコーンサラダ
使用食材	トウモロコシ、レタス
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ "ベツシツ" を大さじ1 レタスは食べやすい大きさ

タイトル	栄養満点西東京サラダ
使用食材	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 栄養があまり逃げないようにゆでる。 小さくセ切りすぎない。

タイトル

フルーツ たっぷりカラフルタルト

使用食材

ぶどう、キウイ、イチゴ、みかん、りんご

イラスト





コメント

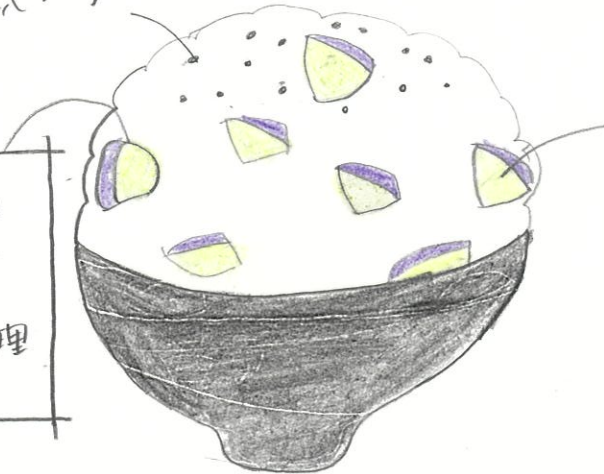
※味付けなども書いてね!

いろいろなフルーツを使う。

りんごはレモン汁をふりかけから飾る。(変色しないようにするため)
フルーツは適度な大きさに切る。(大きすぎず、小さすぎず)

タイトル	チキニとキャベツのカーリック炒め
使用食材	鶏もも肉、すりおろしにんにく、塩、片栗粉、キャベツ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ ニニンクと黒コショウがきいてる キャベツの食感を味わうため大きく切る

タイトル	秋冬 野菜のサラダ
使用食材	大根、人参、ブロッコリー
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 色どりをきれいに、オーロラドレッシングで作りました

タイトル	『ほくほく』な さつまいも ご飯
使用食材	さつまいも (皮つき) おいしいご飯 (塩、匂いあり) ごま
イラスト	<div data-bbox="319 277 542 351" style="position: absolute; top: 20px; left: 20px;"> ごま(トッピング) </div> <div data-bbox="1053 375 1412 449" style="position: absolute; top: 300px; left: 660px;"> さつまいも (皮つき) </div> <div data-bbox="263 498 470 739" style="position: absolute; top: 400px; left: 165px; border: 1px solid black; padding: 5px;"> 「ほくほく」 な食感に おためし、 蒸して調理 する。 </div> <div data-bbox="1109 455 1460 640" style="position: absolute; top: 370px; left: 695px; border: 1px solid black; padding: 5px;"> 小さく切ると くずれやすいらしい ので、大きめに切る。 </div> 
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <ul style="list-style-type: none"> ・栄養価の高い皮も使用したさつまいもを使う。 ・塩、匂い、おいしいご飯とほくほくで甘いさつまいもはまると相性バッチリなはず!

・すくシフォールだけで調理の付方を工夫するといろいろなさつまいもの食感を楽しめる!

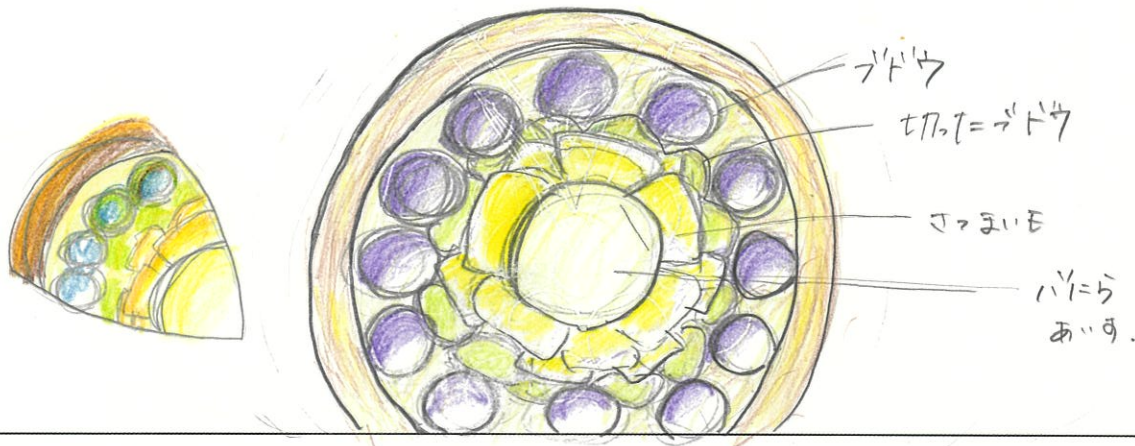
タイトル

西東京デザートピザ

使用食材

ジャガイモ、ぶどう、ほろみ、(ピザソース)

イラスト



コメント


※味付けなども書いてね!


旬のフルーツをいっぱい使う。

ジャガイモはスイートポテトみたいにする。


おろしをほろみでかき混ぜる。

甘いデザートみたいにする。

タイトル	大根の照り焼き煮
使用食材	大根、とり肉
イラスト	 <p data-bbox="1093 443 1197 492">大根</p> <p data-bbox="1093 566 1204 609">とり肉</p>
コメント	<p data-bbox="271 837 566 868">※味付けなども書いてね!</p> <ul data-bbox="271 905 1045 1065" style="list-style-type: none">◦照り焼き風の味にする!◦だんごをいちごうたりにする!

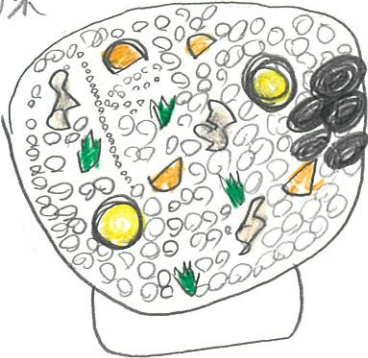
タイトル	西東京市ほうれん草もりもりサラダ ^{世界から}
使用食材	ほうれん草、もやし、人参、白ごま、ごま油、ひか油、石臼ご
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ごま油の風味があり、やみつきになるような味

タイトル	秋の味覚フルーツタルト
使用食材	ふどろう、なし、マスケット、かき
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"> ・クリームの量をちょうど良いくらいにしたから、どんな人でも食べやすい。 ・ふどろうや、なしなど、フレッシュさが味わえるようにした。 ・秋の味覚が1つで味わえるようにした。

タイトル	ホトフ風 ロールキャベツ
使用食材	キャベツ、じゃがいも、ひき肉、たまねぎ、ベーコン (にんじん) (ソーセージでも可)
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>ベーコンやソーセージ、じゃがいもなどで出汁をとり、コンソメなどで味を整える。</p> <p>・食べやすいように野菜は一口サイズにする。</p> <p>・全体的にやわらかくなるようにじっくり煮る。</p>

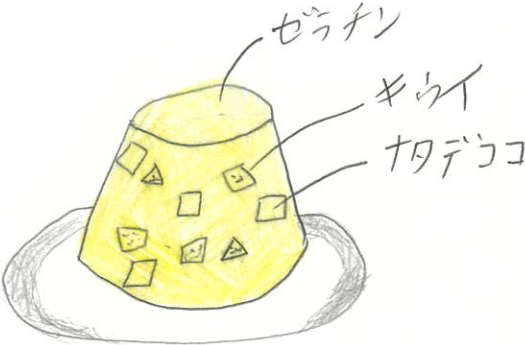
タイトル	冬野菜のみそ煮入りうどん
使用食材	月夜バラ、ネギ、かぼちゃ、にんじん、白菜、じゃがいも、みそ、だし、うどん しいたけ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 西東京でとれた冬野菜をみそで使った。冬でもあったまる一品 も味を加えるとおいしさUP！


タイトル	大根おろしを使った、にくボールツツ! - グルメ!!
使用食材	ひき肉、大根、にんじん、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>大根おろしは少し甘くしたい。 にくボールには糸田かく切った にんじんとキャベツを入れ 甘いタレで作りたい。</p> <p>大根おろしは 付けながら 食べれるよう にしたい。</p> <p>小さい子でも 食べれるように したい。</p>

タイトル	地元野菜のご飯 ~ 黒豆をそえて ~
使用食材	黒豆, <u>ほうれん草</u> , <u>人参</u> , 豚肉, さつまいも 米
イラスト	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 20px;"> <p>↓</p> <p>地元の野菜</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="margin-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> ● = さつまいも / 糖質が多い 🐷 = 豚肉 / ビタミン豊富 🥕 = 人参 / カロチンが多い 🌿 = ほうれん草 / 鉄が豊富 ○ = 米 / タンパク質豊富 / 炭水化物 ● = 黒豆 / ビタミン豊富 <p>↓</p> <p>5第栄養素のたごいたいをとれる!</p> </div> </div>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>たきこみご飯のようにお炊き込みで食材を入れてたく、 そして、黒豆は仕上げのときにのせる。 5第栄養素のたごいたいを取れるのがおみよくの1つです。</p>


タイトル	西東京野菜 ジャーマンポテト
使用食材	秋 ジャガイモ(キタアカリ) 玉ねぎ、ツナ、チーズ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 塩 少々 粗挽き黒こしょう 少々

タイトル	西東京農産カレー
使用食材	キャベツ、トマト、ナス、ほうれん草、じゃがいも、カレー
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>西東京市の野菜のおいしさ つかわるように、それぞれの味をいかに</p>

タイトル	レインボーヘッドキウイの <small>ウルトラスーパーメガ絶色 デリシャスなパイナップル オタデココは100%スペシャルな感と弾けるキウイ</small>
使用食材	レインボーヘッドキウイ、ゼラチン、オタデココ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>レインボーヘッドキウイの味と食感を口味変えるように キウイの皮を大きく切った。 いつものキウイではイ作れな キウイゼリーを作りました。</p>

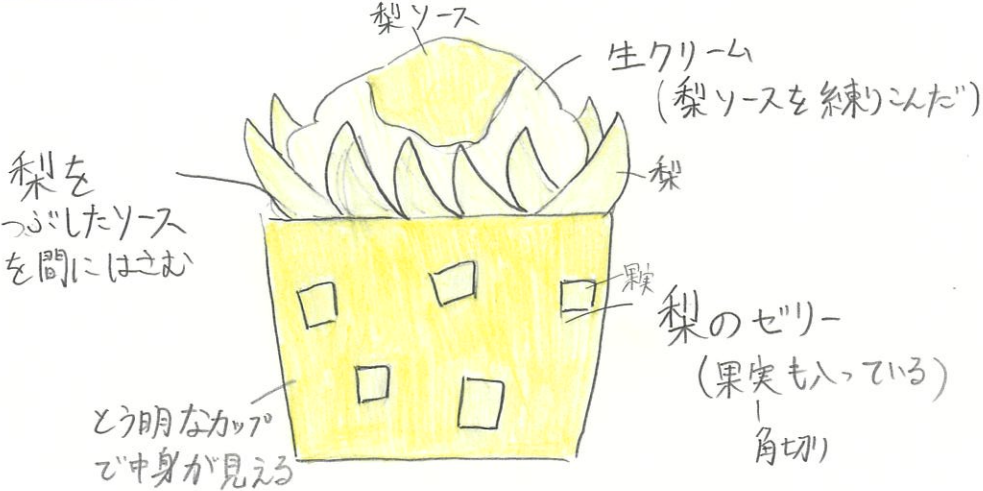
タイトル	野菜たじりカレーパン
使用食材	玉ねぎ、人参、じゃがいも、かぼちゃ、牛肉
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>具材の食感を感じられるように具材は大きめに切る。 栄養が豊富に入ったかぼちゃで病気が流行る冬を乗り切る!</p>

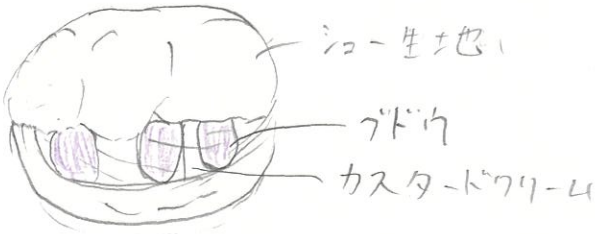
タイトル	西東京市 たっぷり野菜カレー!
使用食材	にんじん、じゃがいも、チーズ、玉ねぎ、お肉、お米
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>野菜は大きくごろごろする。</p> <p>子供も大人もおいしく食べれるように甘さは中位にする。</p> <p>西東京市のマークのイチョウ形のチーズにする。</p>

タイトル	キャベツソウキソウキキャベツロール
使用食材	キャベツ、挽き肉、玉ねぎ
イラスト	 <p>コンソメ スープ</p> <p>キャベツロール</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>四角の皿も有るが、キャベツを丸くして使う、 一口を大きくして、口もよいくする、</p>


タイトル	人参とほうねん草のバーコレ(軽!) いため
使用食材	人参、ほうねん草、バーコレ、(油)、(塩こしょう)
イラスト	
コメント	<p> ※味付けなども書いてね! ・味付けは塩こしょう(少々) (1つまみ) 調理法は基本的、いためる。 ・ほうねん草はあらかじめゆでておく。油は小さじ1ぐらい。 ・バーコレは幅を1たい1cmぐらい。ほうねん草は茎ごと。 ・人参は、半円型で切る。 ↓ </p>


タイトル	キャベシ
使用食材	キャベシ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 生でガブリ

タイトル	梨のゼリーパフェ
使用食材	梨、生クリーム、ゼラチン
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>梨の甘みとほのかな酸味が生クリームとマッチ! ゼリーも組み合わせることで食感が楽しめます</p> <p>梨ソースは実が残るくらい、とろみが少しある。ゼリー、ソースは味をこくする。 梨ソースを練りこんだ生クリームは梨の味がほのかにする。生クリームは固め。(リフトクリーム)</p>

タイトル	ブドウシュークリーム																		
使用食材	ブドウ 生地	<table border="1"> <tr> <th colspan="2">シュー生地</th> </tr> <tr> <td>・塩...1g</td> <td>・無塩バター...40g</td> </tr> <tr> <td>・粉糖...60g</td> <td>・はかりきこ...60g</td> </tr> <tr> <td>・卵...90g</td> <td></td> </tr> </table>	シュー生地		・塩...1g	・無塩バター...40g	・粉糖...60g	・はかりきこ...60g	・卵...90g		<table border="1"> <tr> <th colspan="2">カスタードクリーム</th> </tr> <tr> <td>・はかりきこ...20g</td> <td>・グラニュー糖...60g</td> </tr> <tr> <td>・バニラエッセンス...20g</td> <td>・粉糖...200g</td> </tr> <tr> <td>・卵黄...40g</td> <td></td> </tr> </table>	カスタードクリーム		・はかりきこ...20g	・グラニュー糖...60g	・バニラエッセンス...20g	・粉糖...200g	・卵黄...40g	
シュー生地																			
・塩...1g	・無塩バター...40g																		
・粉糖...60g	・はかりきこ...60g																		
・卵...90g																			
カスタードクリーム																			
・はかりきこ...20g	・グラニュー糖...60g																		
・バニラエッセンス...20g	・粉糖...200g																		
・卵黄...40g																			
イラスト																			
コメント	※味付けなども書いてね! ブドウを半分にもめてシュークリームの中に入れる。																		

<p>タイトル</p>	<p>キャベツの川風肉団子串</p>
<p>使用食材</p>	<p>キャベツ、豚肉、ピーマン</p>
<p>イラスト</p>	<p>キャベツ</p> <p>肉団子</p> <p>キャベツ</p> <p>串</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>221x0味は板。</p>

タイトル	Nishi Tokyo ホネ子人サブリ
使用食材	ジャガイモ、玉ねぎ、キャリ、にんじん、ハム、マヨネーズ、 塩、こしょう
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 塩、こしょう

タイトル	めくみちゃんカリカリホ ⁰ テト
使用食材	とろろ芋(小2個1本) 有塩バター(10g) 牛乳(小2さし2勺) 砂糖(大さし2)
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 木才料も少なく、15分程で作れるため、簡単! 牛乳を入らずに、バターもあるのでもともミルク。

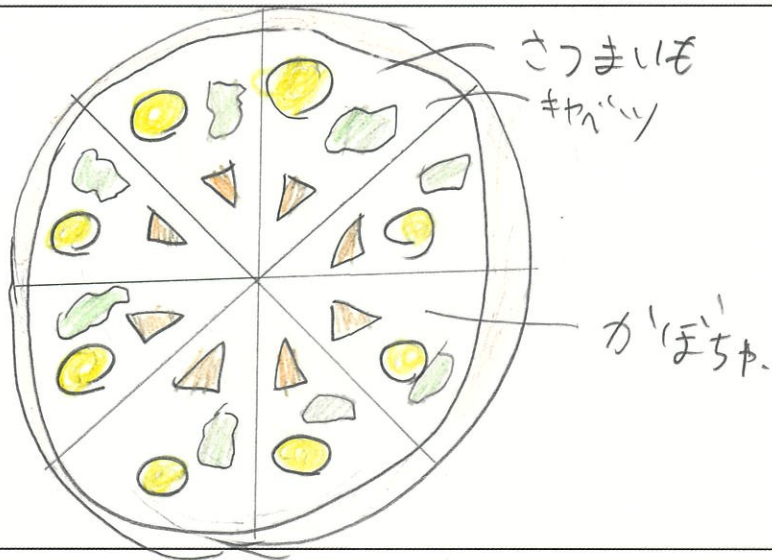
タイトル

西東京市だけのpizza.

使用食材

ピザ生地、さつまいも、かぼちゃ、キャベツ

イラスト



コメント


※味付けなども書いてね!

小さい子でも食べやすいように野菜は小さめに切る。


タイトル	大根としょうがの そぼろ煮
使用食材	大根、しょうが、ごま、そばろ、ねぎ、醤油
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ しょうがを使っていぼめ、風邪を引きにくくなる。 しょうがと醤油、ごまを混ぜたものを使って煮込む。 大根の皮もむいて、味をしみにませる。

タイトル	ネギたく餃子
使用食材	ネギ、ひき肉、にんにく、キャベツ
イラスト	<p>The illustration shows five gyoza dumplings arranged on a white oval plate. Each dumpling is filled with a brown mixture and topped with several small green circles representing chopped green onions. To the right of the main plate is a smaller white plate containing a brown, textured sauce, also topped with green onions. Handwritten labels in black ink identify the '餃子' (gyoza), '細かいネギ' (chopped green onions) on the dumplings, and 'アレかしょうゆ' (that sauce/sauce) on the smaller plate. The word '餃子' is also written above the main plate.</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね！ とにかくネギをたくさん使う。 餃子のタネにも塩こしょうで味をつける。 アレは味変用。</p>

タイトル	チョコミントクッキー
使用食材	チョコレート、アーモンド、スペアミント、クッキーを作る時に必要な物
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね！ ミントの味をのこすために砂糖は少し少なめにする チョコとミントが入った爽やかなクッキーです 夏にもぴったり、甘い物が苦手な人にもぴったりなクッキーです。</p>


タイトル	キャット マフィン
使用食材	生クリーム、チョコ、チョコチップ、みかん、オレンジジュース
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 生地にはオレンジジュースを入れる。 ネコをイメージしたりする。

タイトル	西東京のふわふわスイーツポテト
使用食材	さつまいも 黒ゴマ ハチミツ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ふわふわ スイートポテトにハチミツをかける

タイトル	ゆずのゼリー
使用食材	ゆず
イラスト	 A hand-drawn illustration of a glass containing a yellow liquid and a slice of citrus fruit. The glass is simple and cylindrical, filled with a light yellow liquid. A single slice of citrus fruit, colored yellow and orange, is floating on the surface of the liquid. The drawing is done with simple lines and flat colors.
コメント	※味付けなども書いてね! ゆずの風味がきいていて甘酸っぱくておいしい

タイトル	栄養たっぷりじゃがいもパイ
使用食材	パイ生地、じゃがいも、たまご、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! にんじんは苦手な人が多いのでこまかく切る。 じゃがいもがメインなのでなるべく大きく切り、いっぱい入れる。 たまごに野菜をまぜる感じで。 小さい子も食べられるようになるべく甘い味付けで。 </p>

タイトル	サツマイモサラダ
使用食材	サツマイモ 卵 ブロッコリー きゅうり ハム
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 味付けなどはマヨネーズと塩とこしょうで味付けする。

タイトル	栄養たっぷり煮物
使用食材	さつまいも、人参、大根、いんげん、とり肉
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>しょうゆベースで味はすこしこいめ さつまいもがめ 色どりをよくするためにいんげん などもいれる。</p>

タイトル	栃木県と北海道のコラボケーキ
使用食材	栃木県産いちご、生クリーム (北海道産)、スポンジ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ケーキ全体をかくすほどたろん生クリームをぬり、たろんにいちごをぬり、たろんをぬる。このコラボケーキはシンプルにショートケーキの上にさしにみかきをかき、たろんを加えた。

このケーキはきょうとおいしいから。 21411

タイトル

西東京市果物のカップケーキ

使用食材

りんご、梨、ブルーベリー


イラスト



コメント


※味付けなども書いてね!

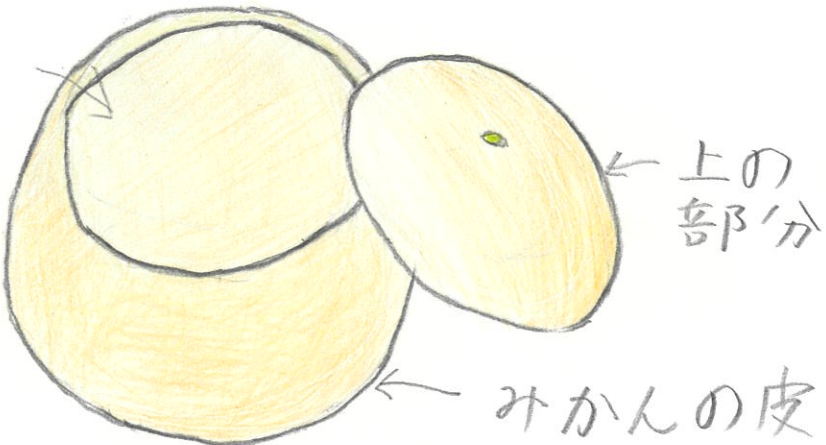
上にりんごをうすく切ったものと西東京市でよく取れる梨とブルーベリーをのせる。にたるもの、ジュン、りんごを色々な方法で使う。


タイトル	無限にんじん
使用食材	にんじん、調味料
イラスト	 <p> ケチャにんじん ケチャ タルタルソース 塩 </p>
コメント	※味付けなども書いてね! にんじんにいろいろな調味料をつけて食べる

<p>タイトル</p>	
<p>使用食材</p>	<p>みかん、サイダー</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! 西東京市産のみかんをふんだんに使った砂しゅうとサイダーを3:1の割合で入れたジュースにしゅうのうを3.4個入水たほほみかんのみかんポンチです。</p>

タイトル	冷凍みかん
使用食材	みかん
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 牛乳とビキサーにかけてスムージーにする。

タイトル	アップル シナモンケーキ
使用食材	リンゴ、バター、砂糖、卵、牛乳、ホットケーキミックス、シナモンパウダー 小麦粉
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 栄養あるリンゴをカップケーキにしておいしく いっぱい食べてほしい。

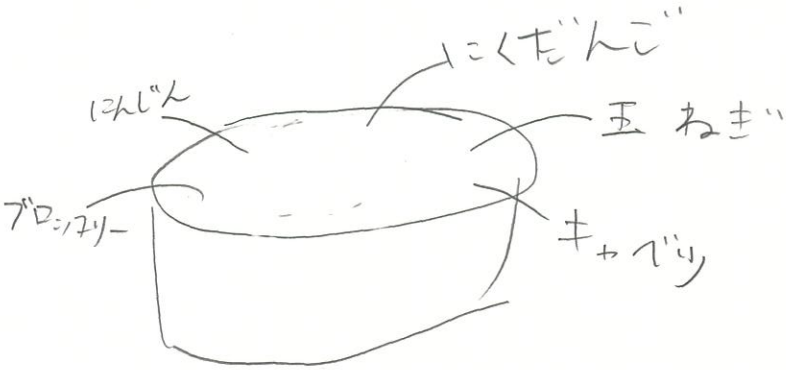
タイトル	西東京市まるごとみかんゼリー
使用食材	みかん、オレンジジュース
イラスト	<p>みかん ゼリー</p>  <p>← 上の部分</p> <p>← みかんの皮</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>みかんゼリーは甘めにする みかんの皮を器にする</p>

タイトル	柑橘系ミルクゼリー
使用食材	みかん、ゆず
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね！ みかん、ゆずの酸味と、牛乳、砂糖の甘みを掛け合わせ、 調度良い味わいになるようにします。</p>

タイトル	ゆあ", ちゃんクリームそは"
使用食材	ゆあ", そは", オリーブオイル 牛乳(生クリーム)
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 冬だ, たら クリームを あったかくしてモ!! ゆあ" は 皮" を 小" さく!!

タイトル	リンゴのシャキシャキポテトサラダ
使用食材	リンゴ、じゃがいも、きゅうり、ゆで卵、にんじん、ハム
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"> ・リンゴのシャキシャキした食感を生かす。 ・味付けは塩こしょう。レモン汁を加えてもいい。

タイトル	西東京 フルーツタルト
使用食材	梨、みかん、キウイ、ゆず、ミント
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ なるべく西東京市のものをつかう。 フルーツを大きめに切る。


タイトル	旬のたまねぎたっぷりスープ
使用食材	玉ねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、にくだんご
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! コンソメを入れる。 玉ねぎ大きく。 セクたい的に野菜をかきわらかく。

タイトル	真 沢 山 豚 汁 <small>ま ざい しん しん じる</small>
使用食材	ダイコン 豚肉 にんじん ごぼう
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 西東京市の野菜をつかう 具を多くする

タイトル	ハロウィン 蒸しパン
使用食材	さつまいも、かぼち、にんじん
イラスト	 <p>野菜をペースト状にして入れた生地</p> <p>野菜カラーをイメージしたカップ</p> <p>小さく切ったさつまいも</p> <p>小さく切ったにんじん</p> <p>小さく切ったかぼち</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>砂糖はあまりたくさん入れないで野菜の甘みを味わえるようにする。(どれも甘い野菜だから)</p> <p>小さく切ったりペースト状にして生地の中に入れる。</p>

<p>タイトル</p>	<p>3つの野菜のカラフルおっけもの</p>
<p>使用食材</p>	<p>かぶ、ゆかり、きゅうり、にんじん、塩</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! かぶはうすく、輪切りにする! ゆかりはたっぷり入れる! かぶの甘みを生かした料理です!</p> <p>さっぱりと 骨を丈夫に!!</p>

タイトル	旬の野菜を使ったホウレン草カレー
使用食材	ブロッコリー・とり肉・にんじん・ほうれん草・パセリ・ごはん
イラスト	
コメント	<p> ※味付けなども書いてね！ ブロッコリーは七割って入れてもかざってもどちがでもいい。 パセリは入れなくてもいい。 ほうれん草がメインにならうにする 口未つけは、甘辛い中辛にする </p>

タイトル	餅みかん
使用食材	みかん、餅米、レモン、砂糖
イラスト	<p>断面図</p>  <p>全体図</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね! 口味は、レモン汁や砂糖をくわえる みかんは5~6個ひょうり</p>

タイトル	元気が出るキムチじり
使用食材	肉だんご、にんにく、キャベツ、キムチ、肉、きのこ、ソーセージ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>がったいにおいしくて、えいぼうばうレスまん てん、しがいまうましろ</p>

タイトル

柿まるごと団子

使用食材

柿 (へた付き)

イラスト




コメント

※味付けなども書いてね!


柿を団子を作るときにねりにませる。


ねりにませるときにへたも使う。


タイトル	西東京シャキシャキ野菜チャーハン
使用食材	白菜・ネギ、レタス
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>白菜のシャキシャキした食感を活かしたチャーハンにしました。味付けは塩こしょうです。</p>

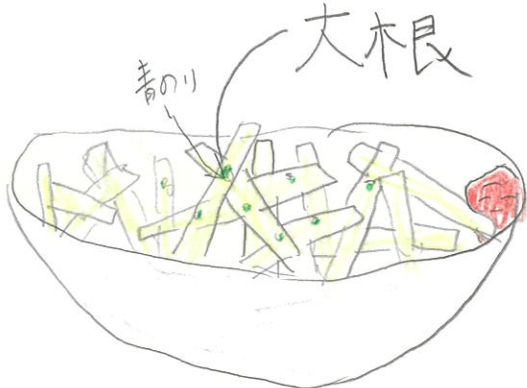
タイトル	やさしいおいしさ コニソクスープのロールキャベツ
使用食材	キャベツ、合い挽き肉、玉ねぎ、パン粉(40~45g<3)) 卵(1個) 粉末コンソックス、水(50cc)、塩胡椒、塩胡椒
イラスト	ベーコン 
コメント	※味付けなども書いてね! 秋冬になって寒くなった時期にとっておき!! やさしい味とお肉で大人にも子供にも、 食べやすいものになっておきます!

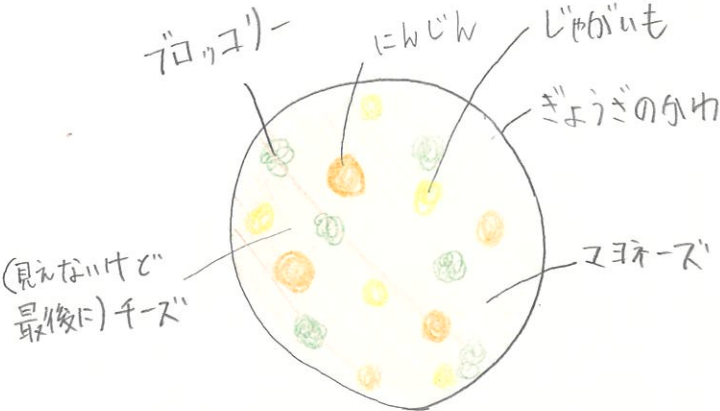
タイトル	フルーツゴロゴロ 果肉ゼリー
使用食材	イチゴ、 フラワー、 ミカン、 カルピソ
イラスト	
コメント	<p> ※味付けなども書いてね! 秋、冬の旬の果物を、たくさん入れた、さっぱりゼリーです! その果物の果肉も、たくさん入っているので、食感もいいです! 果物は、食べやすくするために、少しこきます! </p>

タイトル	西東京元気がでるシヤム
使用食材	みかん、パン
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 安いからオススメだし 家でモアムれる


タイトル	味しみしみロールキャベツ
使用食材	キャベツ、ひき肉、人参、ベーコン、チーズ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>・コンソメ味</p> <p>- 人参は苦手な人もいると思うから、角かくにきらずに、すりおろしてスープに入れる。</p> <p>・ロールキャベツの中に、ひき肉と、のびるチーズが入っている。</p>

タイトル	みかんゼリー
使用食材	みかん、みかんジュース
イラスト	 <p data-bbox="411 650 558 696">みかんの果肉</p> <p data-bbox="1045 486 1236 535">みかんジュース</p>
コメント	※味付けなども書いてね！ みかんジュースに、みかんの果肉を入れ、ゼラチンで固めたものです!! おいしさ1000%!!

タイトル	西東京市 フライド大根
使用食材	大根 青のり
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 西東京市の大根を使った フライド大根 味は塩などで、あれはケチャップがあるといひ

タイトル	野菜の入ったミニピザ(?) ピザみたいな
使用食材	にんじん、じゃがいも、ブロッコリー、マヨネーズ、チーズ、ぎょうざのかわ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 最初にマヨネーズをぬって具材をおく。最後にチーズをかける。 ぎょうざのかわでピザ、てあまりおたこてないから。パンみたいと言うより パリパリでおいしくなると思った。

タイトル	まんまるぶどうのシャーベット
使用食材	ぶどう、シャインマスカット
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>ぶどう味のシャーベット(そのまんま)、それプラス、ぶどうをまるごとおくことで、ぶどう本来の味もたのしめる。</p> <p>味は甘い。♡♡♡</p>

タイトル	一口りんごあめ
使用食材	りんご・はちみつ・あめ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ りんごを一口サイズのうさぎの形にしてあめでコーティングをする。 皮にも栄養分が含まれているので皮も残せるうさぎの形にね。

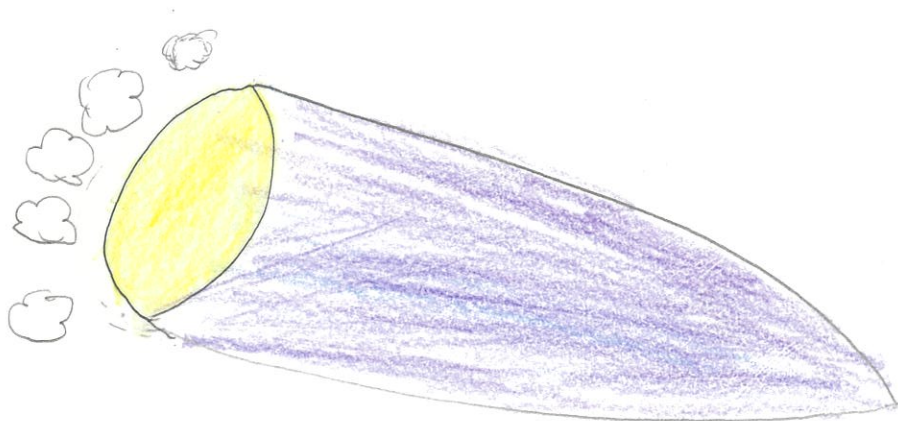
タイトル

恵みの焼き芋

使用食材

さつまいも1本

イラスト

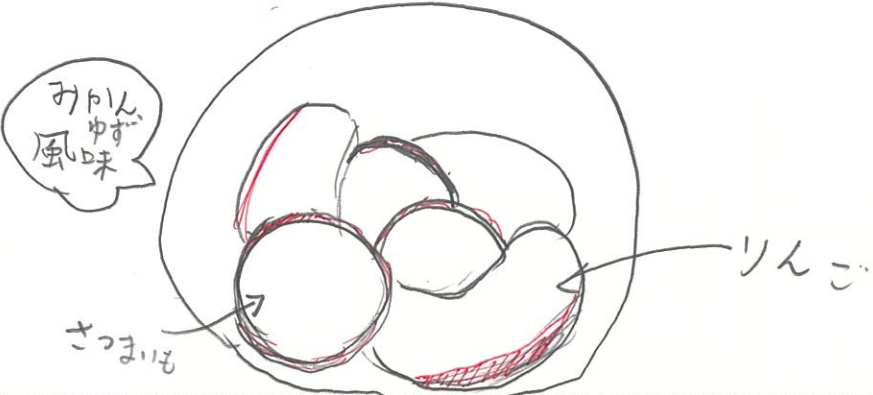


コメント

※味付けなども書いてね!

皮をむいてもOKです。

たしはきなさつまいもです。

タイトル	味ずっぱい秋冬くだものに
使用食材	リンゴ、さつまいも、みかん、ゆず
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! リンゴだとわかるようにかわきで! 大きめに切る!

タイトル	あまの サツマイモグータン
使用食材	サツマイモ、ニソツシ、キノコ、パンプ、キュウニユウ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ サツマイモホクホクにする。 できるところだけ甘くする

タイトル	かぶ ^っ と白菜のスーポリゾット
使用食材	かぶ ^っ 、白菜、ウイナー、にんじん、ローズマリー、米 ^っ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>白米とかぶ^っ、白菜は<u>とろとろ</u>になるまで煮込む。</p> <p>味付け → 塩、<u>ブラックペッパー</u>、<u>鶏ガラスープ</u>の素、ローズマリーなど。</p> <p>ウイナーは四角く切って食感を大きく!</p>

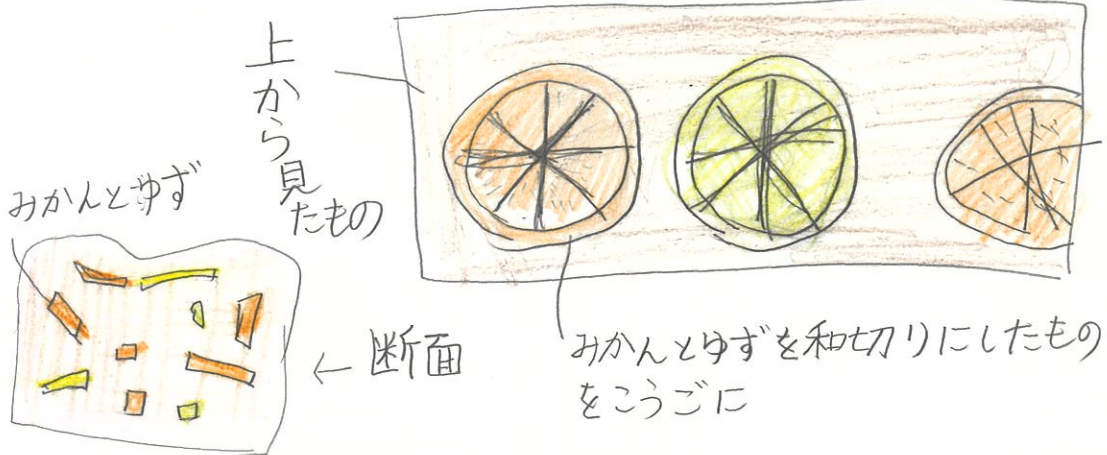
タイトル	西東京野菜入り、たきこみご飯
使用食材	にんじん、きのこ、ねぎ、 ^{レタス} 、たけいんじん、じゃがいも、 ^{あぶらあげ}
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ レタスをちょっと入れる。じゃがいもは、たきめに切る。 油あげが多めで大きく にぼしをにて、その出し汁を米にかける。 塩 ちよつと

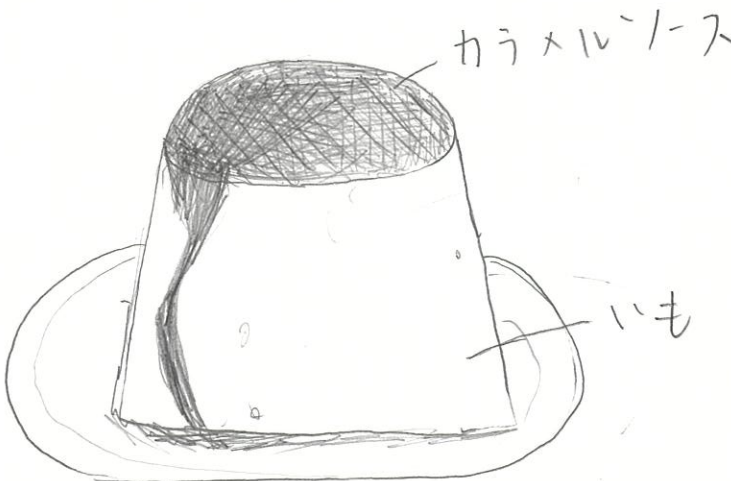
タイトル	冬野菜のクリームシチューDX
使用食材	にんじん、カブ、ブロッコリー、じゃがいも、玉ねぎ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>野菜たっぷりシチュー。ホワイトペッパーで肉の臭みを消す。</p> <p>鶏肉と玉ねぎ以外西東京市の野菜大きめに切っておくとかみごたえがある。</p>

タイトル	ぷる〜っ たっぷり あまあま・パフェ!
使用食材	ホッキーorクッキー、バニラアイス、キウイ、みかん、クリーム
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 色々なフルーツを使った、甘いパフェ。 フルーツはできるだけ2つずつ。(小さっやつ)

タイトル	西東京和風パフェ
使用食材	カキ サルマエ 人参 エス" ミカン キウイ ユンブーク 抹茶アイス リンゴ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ フルーツを大きくする セリはやわらかめに

タイトル	せんから
使用食材	じゃがいも、にんじん
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ごま

タイトル	みかんとゆずのパウンドケーキ
使用食材	みかん、ゆず、
イラスト	 <p>みかんとゆず</p> <p>上から見たもの</p> <p>断面</p> <p>みかんとゆずを和せ切りにしたものをこうごに</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>みかんとゆずは、ドライフルーツにする。</p> <p>上にのせる物は、うすく切り、中に入れるものは、味がたのしめるように少し大きめにする。</p> <p>パウンドケーキのように口をくフワフワにする</p>

タイトル	さっまも フォリン
使用食材	さっまいも、グラニュー糖、たまご、水、牛乳、生クリーム、カラメルソース
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! さっまいもの甘みを使って、フォリンを作る。 カラメルソースをタタめにつける。

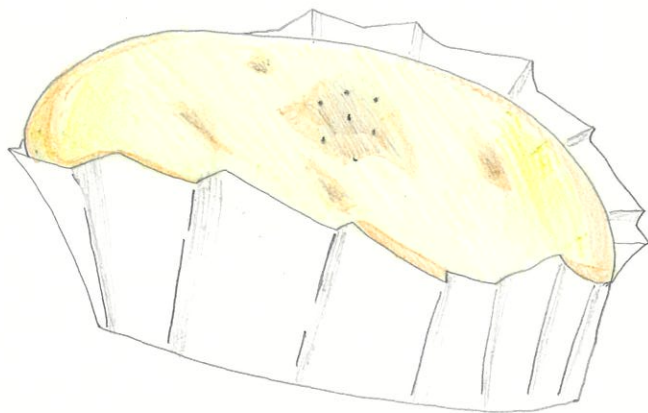
タイトル

かぼちゃと さつまいものスイートポテト

使用食材

かぼちゃ、さつまいも、砂糖、バター、牛乳、卵黄、こま


イラスト




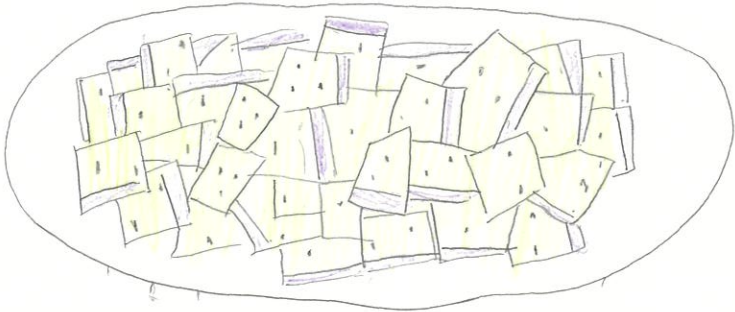
コメント


※味付けなども書いてね!

さつまいもの甘みをいかして、
野菜が苦手な人でも食べれるように甘い感じに、つくる。
秋にとれるかぼちゃとさつまいも
をっかっ!

タイトル	マカロニグラタン
使用食材	チーズ、マカロニ、ベーコン、オニオン、 <small>バター、牛乳、トマト肉、ほうれん草</small>
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ ・チーズを多めに入れて、そこに大きいベーコンと玉ねぎ がくしお刺しバターと牛乳をいれ、トマト肉をいれ ほうれん草も大きに入れ、最後にマカロニをいれろ。

タイトル	秋冬に食べたい野菜
使用食材	白菜、大根、さつまいも、ほうれん草
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ・なるべく西東京市のものを使用 ・使用食材+他の野菜も使用。


タイトル	サツマイモあめ
使用食材	サツマイモ・さとう・黒ごま
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ さとうをとがして、サツマイモにつけるだけだ。とてもかんたん！ おやつのおやつとして食べるのができるのでおすすめです！


タイトル	秋野菜のごろ、とシチュー
使用食材	白菜 にんじん 玉ねぎ さつまいも
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 素朴なお味がよく出るように、よくにこむ！

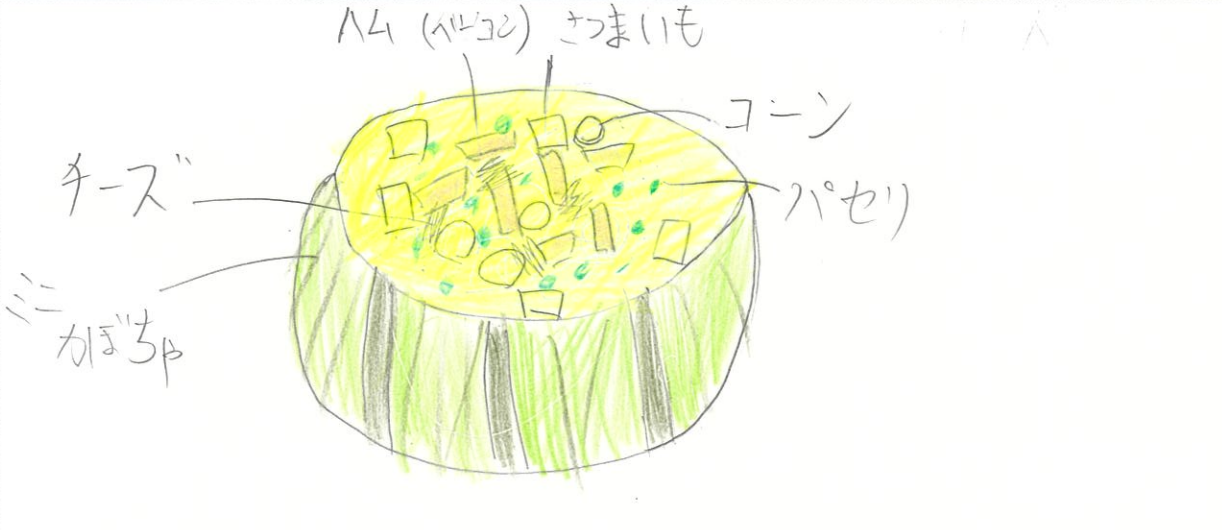
タイトル	大根とネギとはくさいとにんじんはほうれんそうのおみそ汁
使用食材	大根、ネギ、はくさい、にんじん、ほうれんそう
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>大根... 半切り</p> <p>にんじん... // ♪</p> <p>「食イ」 やすいように半切り</p>

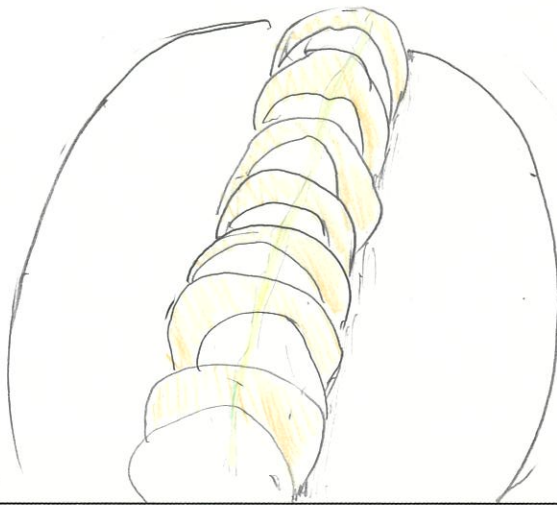
タイトル	おいもなりさん
使用食材	白米・油揚げ・にんじん・さつまいも・ごま・ひじき
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>塩や砂糖でバランス良く味を整えます。</p> <p>人参などをだし汁で煮るとさらにうまみが増します。</p> <p>旬のさつまいもや人参は夏よりも甘いので砂糖の量を減らしても良いかもしれません。おやつにもおかずにもなる料理です。</p>

タイトル	芋ときのこのみそ汁
使用食材	芋、まいたけ、しいたけ、まいたけ、しいたけ、
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ かつらのみそ汁。にはぼしの出汁 さといもは六角形に、芋は四角にする。

タイトル	西東京市たっぷり野菜カレ —
使用食材	米、じゃがいも、にんじん、ブロッコリー、東京エノワス
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ みんなが食べやすいように大きさを一口サイズに切る。できるだけ大きいのをのせる。

タイトル	西東京市のケーキ
使用食材	キウイ、カボチャ
イラスト	 <p>キウイ</p> <p>カボチャのスポンジ</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>砂糖をいれられる ちよー甘い</p> <p>スポンジに混ぜる</p>

タイトル	まるごとカボチャグラタン
使用食材	ミニかぼ"ちゃ、コーン、 ^(ハム) ハム、さつまいも、パセリ、チーズ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね！ 西東京市産のミニかぼ"ちゃを使う。ハムは細切り、コーンとチーズ黒こぼろで振る。種とりタをとったかぼ"ちゃをレンジで温めたものに、ハムやコーンなどを入れ、オーブントースターで焼いて、最後にパセリを散らす。</p>

タイトル	柿とモッツァレラのかつりゼ
使用食材	柿、モッツァレラ、オリーブオイル
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 柿の食感を壊さぬよう、ふにあっせかり。 モッツァレラは、がきと同じじょういち！ オリーブオイルは、好みでかけあはせ。

タイトル

パフェ

使用食材

ぶどう、もも、なし、マスカット

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

朱火が旬のフルーツを使って作りました。

クリームが4。アイスが6。

タイトル	西東京市 秋冬野菜をたっぷりグラタン
使用食材	さといも、にんじん、かぼちゃ、ねぎ、とり肉、チーズ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 西東京市の秋冬野菜をたっぷり使う。 冬に温まるようなグラタン。

タイトル

カツマイバター煮

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!

おやつに最適です。

タイトル	スマイルミックスフルーツ
使用食材	木苺, リンゴ, サイダー
イラスト	<p>サイダー</p> <p>リンゴ</p> <p>木苺</p> <p>木苺</p> <p>木苺</p> <p>ミキサーに全てかける。</p>
コメント	※味付けなども書いてね! 木苺とリンゴをミキサーにかけて、グラスに入れ サイダーを入れてまぜる、 土とろ、かじゅう でストローをつける