



<b>タイトル</b>	心も体もポカポカ!?!かまくらシチュー
<b>使用食材</b>	鶏肉・サモン・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・ブロッコリー・きのこ・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! とてもとろとろに、にくはやわらかく、えいほうまんてんなシチュー


<b>タイトル</b>	さつまいもカレー
<b>使用食材</b>	・さつまいも ・たまねぎ ・きのこ ・ぶた肉
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ ・さつまいもの甘みを出す。 ・他にも秋の食材をつかう


<b>タイトル</b>	西東京、ゴロゴロハンバーグの野菜を混ぜる。
<b>使用食材</b>	トウモロコシ キャベツ さつまいも かぼちゃ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! 野菜を混ぜる


タイトル	ほくほくスイーツポテト
使用食材	かぼちゃ、さつまいも
イラスト	<p>かぼちゃの皮</p> <p>さつまいもとかぼちゃを混ぜたもの</p> <p>さつまいもの皮</p> <p>カップ</p>
コメント	※味付けなども書いてね！ ・かぼちゃもさつまいもも皮ごと使う！！ ・お菓子の甘さを大切にしてほしいです。

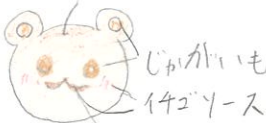


<b>タイトル</b>	キャベツにぎり
<b>使用食材</b>	キャベツ、米、人参、しいたけ、たけのこ、ねぎ
<b>イラスト</b>	 <p>おにぎりを キャベツで巻く (のりめたいに)</p> <p>中身</p> <p>人参 お米 たけのこ ねぎのこまきれ しいたけ</p> <p>たきこみ ご飯</p>
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>西東京市の食品をたくさん使用する 味は濃くなりすぎないようにする</p>

タイトル	簡単おいしいコールスロー
使用食材	キャベツ、にんじん、コーン、マヨネーズ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ マヨネーズ以外でも調味料で 味を調節する。


タイトル	さつまフィン
使用食材	さつまいも、ゴマ、小麦粉 など
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 甘すぎず"さっぱり"とした味付け。 さつまいもはかわつきて"角切り"にして やかきたまごじに混ぜて ゴマの風味をたぐす。

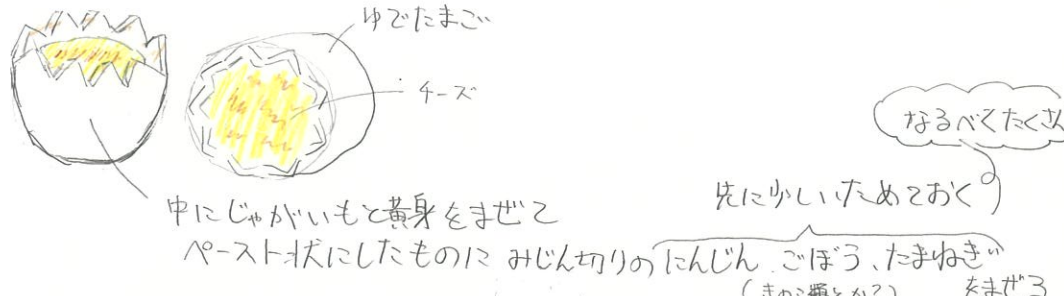
タイトル	オサハスープ
使用食材	じゃがいも、ベーコン、にんじん、キャベツ、トマト
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! いろいろな食材が入っていて、朝はんの時あっためて たべると、しゅわしゅわがある。コンソメ味がいい。

タイトル	7°4 スイーツ くまの実
使用食材	さつまいも、じゃがいも、イチゴ、スイートポテトの材料
イラスト	<p data-bbox="486 478 614 514">スイートポテト</p>  <p data-bbox="534 591 662 665">じゃがいも イチゴ イチゴソース</p>
コメント	<p data-bbox="300 835 917 967">※味付けなども書いてね! 外はすこしカリッとしていて中はふわふわ 頭のところがすこし色がこのように。</p>



<b>タイトル</b>	あったかやさいうどん
<b>使用食材</b>	ねぎ🍄、だいこん〇、にんじん🍷、しめじ🍄キャベツ🥬
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! 味付けは、めんつゆです。 ビタミンが豊富であり、体が温まるうどんです。

タイトル	彩り西東京夏野菜の炒め煮
使用食材	ズッキーニ、茄子、トマト、人参、かつお節 (すりおろし)
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>ズッキーニと茄子を素焼き(3~4分 中火)して、次にトマトとすりおろし人参も入れて再び素焼き(2分 中火)して、しょうゆ、みりん、水を加えて煮て、かつお節を加える。西東京市で採る夏野菜を使う。</p>

<b>タイトル</b>	野菜たくさんポテトエッグ
<b>使用食材</b>	たまご、じゃがいも、にんじん、ごぼう、たまねぎ、(きのこ類)、(ホワイトソース、マヨネーズ) チーズ
<b>イラスト</b>	 <p>         中にじゃがいもと黄身を混ぜて          ペースト状にしたものにみじん切りのにんじん、ごぼう、たまねぎ          (きのこ類とか?) を混ぜる       </p> <p>         先に少いためておく       </p> <p>         なるべくたくみ       </p>
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! なるべく半熟なゆでたまごを黄身と分ける。自身のところを血にして、黄身を上のほうにし、たいらに入れる。その上からチーズを乗せて、オーブンで焼く チーズの下に、味付きのホワイトソースか、マヨネーズをかけておくと良いかも。 いもには、ブラックペッパーとかが良いと思う。

タイトル

キャベツと豚ひき肉のオスターソース炒め

使用食材

キャベツ, 豚ひき肉, セーマン, オスターソース, しめじ なじ


イラスト



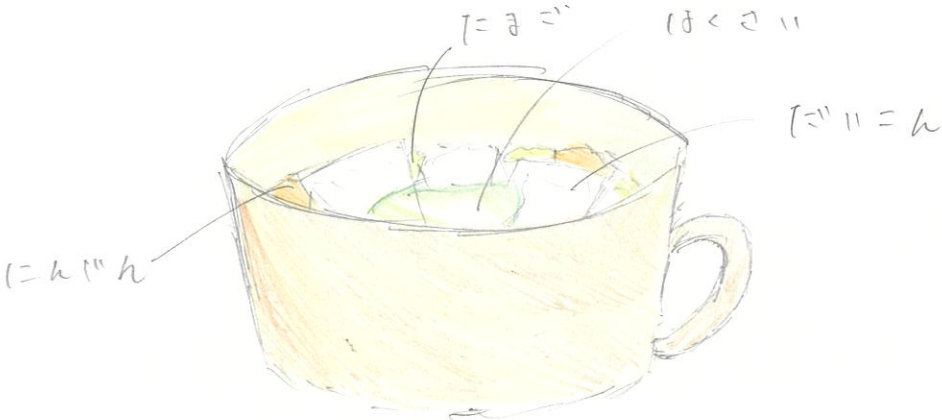
コメント

※味付けなども書いてね!

西東京市で一番有名なキャベツをたくさん使う。ご飯といっしょにいろいろな野菜があるのでセーマンなじたくさん栄養素がある。


<b>タイトル</b>	秋野菜の炊き込みご飯
<b>使用食材</b>	にんじん、米、ゴマ油、えび、豆、秋野菜の切り身
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! ごま油、えび、人來たからうまいと思う。



<b>タイトル</b>	野菜スープの作り方
<b>使用食材</b>	ほうき菜, にんじん, 玉ねぎ, じゃがいも
<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>秋冬の野菜をスープでいただく。</p> <p>見た目を良くするために、にんじんを入れる。</p>

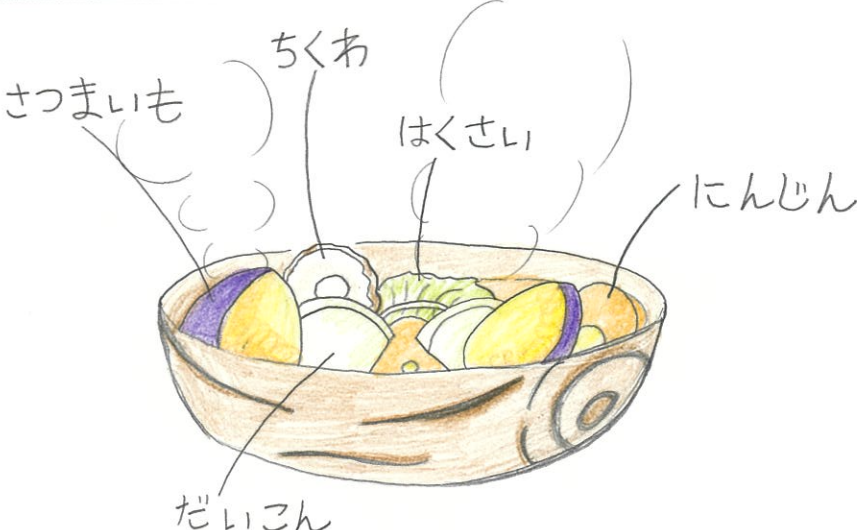
<b>タイトル</b>	カボチャ 1ロック
<b>使用食材</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ かぼちゃ</li> <li>○ バター</li> <li>○ 砂糖</li> <li>○ (しょう)油</li> <li>○ 小麦粉</li> <li>○ 揚げ油</li> <li>○ 卵</li> </ul>
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>秋野菜のかぼちゃを使いました!</p> <p>ほくほくしたかぼちゃとかりかりしたココロが相対的ぼつぐんです!</p> <p>ぜひ食べてみてください!</p> <p>○ おこのみやきソースを かけて食べる のがオススメ!</p>

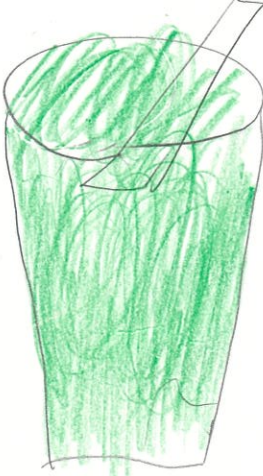
<b>タイトル</b>	西東京市味のほうとう
<b>使用食材</b>	かぼちゃ、にんじん、だいこん、はくさい、ほうとう、豚肉
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜をたくさん使う。</li> <li>・みそ味にする。</li> <li>・かぼちゃを大きめにしておく。</li> </ul>

タイトル	秋冬くたものの絶品ゼリー
使用食材	かき、みかん、ゆず
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ かき、みかん、ゆずをすり、ゼラチンを入れて固める。 シンプルでもとても美味しい。 白くする。(みかんの皮も混ぜる)


<b>タイトル</b>	西東京 蒸しパン
<b>使用食材</b>	・薄力粉 100g ・ベーキングパウダー 小じい1 ・砂糖 40g ・卵 1個 ・牛乳 50ml ・サラダ油 大じい2 ・さつまいも 1個 ・キウイフルーツ 1個
<b>イラスト</b>	<p>キウイフルーツ 蒸しパン さつまいも</p> <p>中 キウイフルーツ さつまいも</p> <p>中までいいはい入ってる</p>
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! ・西東京市の里野菜をつかう。 ・さつまいもの甘みとキウイフルーツの酸味が合うと思う。 ・キウイフルーツやさつまいもは1口サイズにむかる



タイトル	西東京のにももの
使用食材	だいこん、にんじん、ちくわ はくさい、さつまいも
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 食材は大きくする。味は決まっていなけれど、この1品 だけで、ごはんのおかずにしたらいから、しっかり した、こい味がいいかもしれない。


<b>タイトル</b>	百東京市の野菜たっぷりジュース
<b>使用食材</b>	人参、セロリ、ほうれん草、かぼち、バナナ、だいこん、たまねぎ、小松菜、ゆず、白菜、ラディッシュ、ごぼう、ねぎ、きゅうり、トマト、セロリ、パセリ、しいたけ、セロリ、ゴキウ、ズッキーニ、アボカド、じょうか、さつまいも、りんご、オレンジ、アジ、ゆず
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! 自分が知っている野菜をいれました。こんな味になるかな 分りませ

<b>タイトル</b>	西東京 あたかスーフ
<b>使用食材</b>	ぶたにく、はくせい、たごいこ、にんじん、 しょうゆ、みりん、本だし、調味料、砂糖
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ あたたかく、味が具材にしみるよりにしたの

<b>タイトル</b>	かぼちゃ
<b>使用食材</b>	かぼちゃ、きゅうり、エゴネース、りんご
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ エゴネース、塩、ニじょうが、ツンツンな味つけ かぼちゃのかぼちゃぱん 料理のついででも◎

<b>タイトル</b>	秋の果物まるごとゼリー、りんごジュースをそえて
<b>使用食材</b>	さくらんぼ、ぶどう、りんご、りんごジュース、みかん
<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>たくさんの秋の果物をいれておいしそうなゼリーにしました。</p> <p>ぶどうなどで色もいかにしました</p>

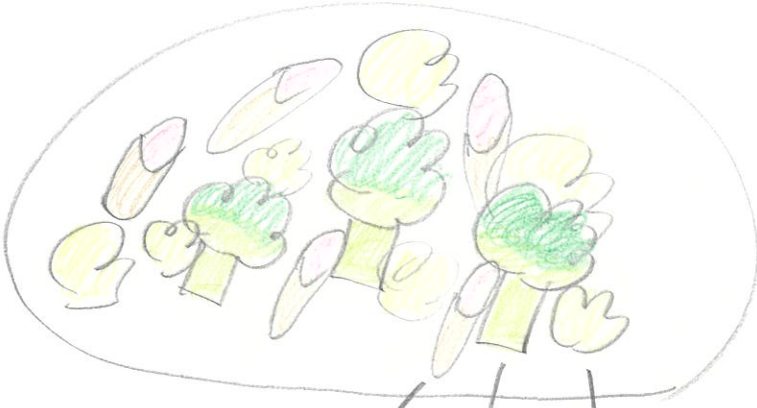


<b>タイトル</b>	さつまいもパフェ
<b>使用食材</b>	さつまいも
<b>イラスト</b>	 <p>さつまいもパフェ パフェ クリーム 大芋</p>
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね! 一番上のパフェはさつ芋風味にする。 大芋は大きめに切る。</p>

<b>タイトル</b>	ジャイアンシチュー、デスソースを添えて
<b>使用食材</b>	バナナ、コンフ레이크、目玉グミ、コップコーン、リンゴ、いも、魚、スイカ、チャハツ、ニンジン、きもち、ポロリン、地球グミ、のり、コーラ、デスソース
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ 自分の好きな物をセットら、混ぜているからずいぶんまぜくなりてうたがけど、最後のデスソースですべておす本ておいしく食べねら。


<b>タイトル</b>	なんか 大根 煮たがっ
<b>使用食材</b>	大根(葉も) 汁ぞ
<b>イラスト</b>	<p>① 大根を煮る          しょうが 酒</p> <p>② 大根の葉をぶき油でいためてしょうがで汁ぞも入れてよく絡める          しょうが 汁ぞ</p> <p>③</p> <p>①を皿にとって②をかける</p>
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! レモンとかすだちとか入れてもいいんじゃない?


<b>タイトル</b>	Happy Smile tomorrow カレー
<b>使用食材</b>	カレー 肉 玉ねぎ じゃがいも 水 しょう油 米 しょうこ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! 明日のために、笑顔をたくさんわけて明日を笑顔で楽しくすごそう

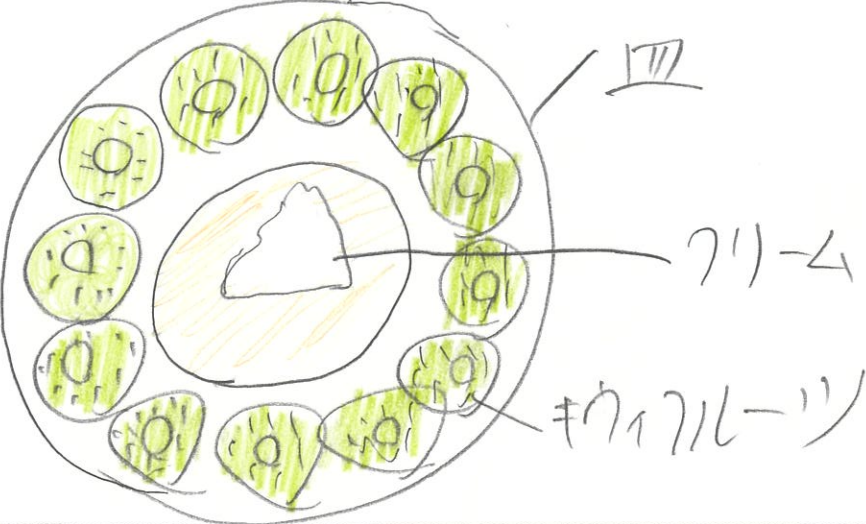
<b>タイトル</b>	西東京ゴロゴロブロッコリー
<b>使用食材</b>	ブロッコリー、たまご、ウィンナー
<b>イラスト</b>	 <p data-bbox="751 765 1166 820">ウィンナー、たまご、たまご</p>
<b>コメント</b>	<p data-bbox="300 832 603 863">※味付けなども書いてね!</p> <p data-bbox="300 869 831 937">ウィンナーをナメに切る</p> <p data-bbox="300 943 823 1011">ブロッコリーをもぐ(ゆでる)</p> <p data-bbox="300 1023 1278 1091">スランアルエックを入れる 味は塩でしよう</p>





<b>タイトル</b>	夏野菜併合ごはん
<b>使用食材</b>	なす・ミニトマト・とうもろこし・米・氷
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ナスをなるべく細かく切りまぜる。</li> <li>・米の間に氷をのせる。</li> <li>・とうもろこしのコーンだけを使う。</li> <li>・米と一番下に混ぜ</li> </ul>


タイトル	野菜はおいしい食べ物。
使用食材	キャベツ、はくさい、たんじん、だいこん、わかめ、ごま
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 野菜はしゃべりお肉はちこみ、そのまゝに野菜を あけてください。そして皿に1塊たごま油をかけ てください。おはかしてくださいね。さよならいばす。

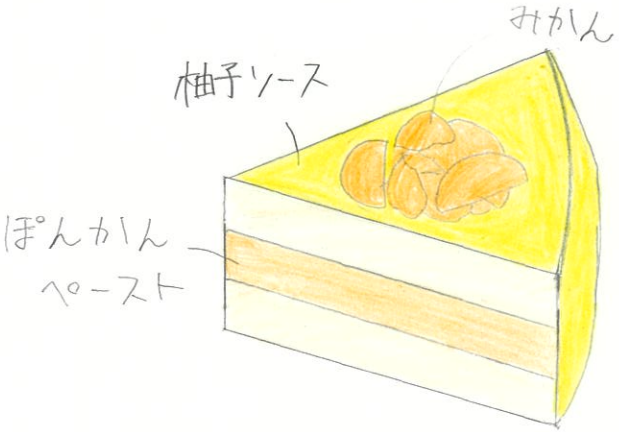
タイトル	西東京トマチー焼き
使用食材	トマト、チーズ
イラスト	 <p>トドロ のチーズ</p> <p>トマト</p>
コメント	※味付けなども書いてね! しょう、オリーブオイル まるまる一個使うか半分などに切、て出す。

タイトル	キウイフルーツパンケーキ
使用食材	キウイフルーツ、パンケーキ
イラスト	 <p>The illustration shows a circular plate with a central pancake. A triangular piece of cream is placed on top of the pancake. Surrounding the pancake is a ring of kiwi fruit slices. Labels in Japanese point to the plate (皿), the cream (クリーム), and the kiwi fruit (キウイフルーツ).</p>
コメント	※味付けなども書いてね! キウイフルーツとパンケーキが あうと思った。

<b>タイトル</b>	素朴な甘さのさつまいもムース、かぼちゃムース
<b>使用食材</b>	さつまいも、かぼちゃ。
<b>イラスト</b>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p><u>さつまいも ver</u></p> <p>ホイップクリーム</p>  <p>なんかいかにんじゅの器</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>ペースト状にした さつまいも、 かぼちゃを ゼラチンか何かで 冷やして ムースにする</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p><u>かぼちゃ ver</u></p> <p>ホイップクリーム</p>  <p>かんにかにんじゅの器</p> </div> </div> <p style="text-align: center;">スプーンで食べる</p>
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>土曜少なめで!!!!</p> <p>ペーストはなるべく漉してほしいです!!!</p>




タイトル	野菜たっぷりパスタ
使用食材	キャベツ,きのこ,玉ねぎ,ツナ,ゆず
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"><li>○ 野菜をたくさん使って、さっぱりと食べられるように</li><li>最後 ゆずの皮をすりつける。</li><li>○ 一つ一つの野菜が味わえるように大きく切る</li></ul>

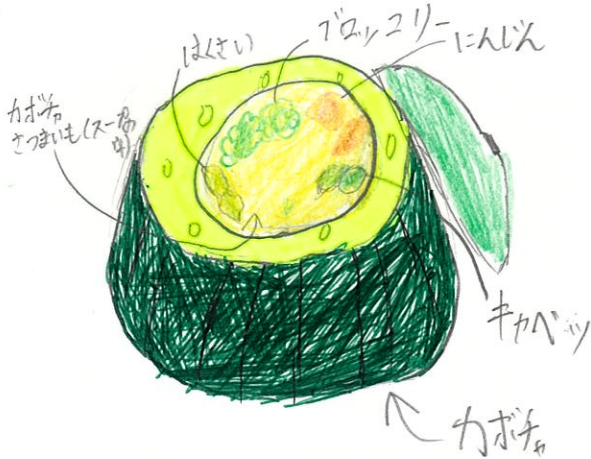
タイトル	柑橘ケーキ
使用食材	みかん、ほんかん、柚子
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 柑橘類をたくさん使った、少し酸味のあるケーキ。


<b>タイトル</b>	ハロウィンケーキ
<b>使用食材</b>	かぼちゃ、生クリーム
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ かぼちゃ①ではやわらかいかぼちゃをまるごと使う。

<b>タイトル</b>	チーズフォンデュ
<b>使用食材</b>	チーズ ブロッコリー、ジャガイモ、にんじん、かぼちゃ、ソーセージ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ ジャガイモやにんじん、かぼちゃは少し火を通しておくと良いと思います。(生だとかたい気がする)


<b>タイトル</b>	ハロウィンの パンプキン ケーキ
<b>使用食材</b>	かぼちゃ、さつまいも、キウイフルーツ
<b>イラスト</b>	<p>           ドライ            キウイフルーツ         </p>  <p>           カットした            さつまいも         </p> <p>           かぼちゃケーキ         </p> <p>           ハロウィン柄の            カップ         </p>
<b>コメント</b>	<p>           ※味付けなども書いてね！            誰でも食べれるように、甘めに味付けを            する。ドライキウイフルーツをのせて            映えさせる。         </p>




<b>タイトル</b>	かぼちや丸ごと 野菜たっぷり、カボチやスーポ
<b>使用食材</b>	カボチ、さつまいも、人参、はくさい、きんぴら、ブロッコリー
<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>具は、大きく切って、口味は、全体的に甘めにする。</p> <p>スーポを入れる所に、アルミホイルなどをして、再利用できるようにしたり、使い終わった器は、糸でかきつけて、土にまいたり、金カ物のえさに使ったりできる。</p>


タイトル	白菜と卵のスーパ
使用食材	白菜、卵、肉団子
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 食の味は味付けに決まるため、旨味調味料は少なめに決める。

<b>タイトル</b>	西東京野菜のコニヤクロールキャバツ
<b>使用食材</b>	キャバツ、さつまいも、だいこん、にんじん、ひき肉
<b>イラスト</b>	<p>コニヤク スープ</p> <p>肉</p> <p>さつまいも</p> <p>だいこん</p> <p>にんじん</p> <p>細かく切る</p>
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! コニヤク味で味付け👍 キャバツにスープがしみてホクホク🍃


<p>タイトル</p>	<p>野菜のゴつゴつグラタン</p>
<p>使用食材</p>	<p>にんじん、かぼちゃ、ブロッコリ、じゃがいも、牛乳、鳥肉</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!      おさしい味で、材料の味がそわれないよに調味料を      少しにし、一口サイズに切る。</p>

タイトル	かぼちのスープ
使用食材	かぼち たまねぎ 牛乳
イラスト	 <p data-bbox="885 351 1061 425">かぼち</p>
コメント	※味付けなども書いてね! うまい、うますぎる



タイトル	ほこほこ カップケーキ
使用食材	にんじん、かぼちゃ
イラスト	 <p>にんじんと かぼちゃ</p> <p>すいおろしである</p>
コメント	※味付けなども書いてね! 食べやすいように、すいおろす。 砂糖も入れて甘めの味付けにする。

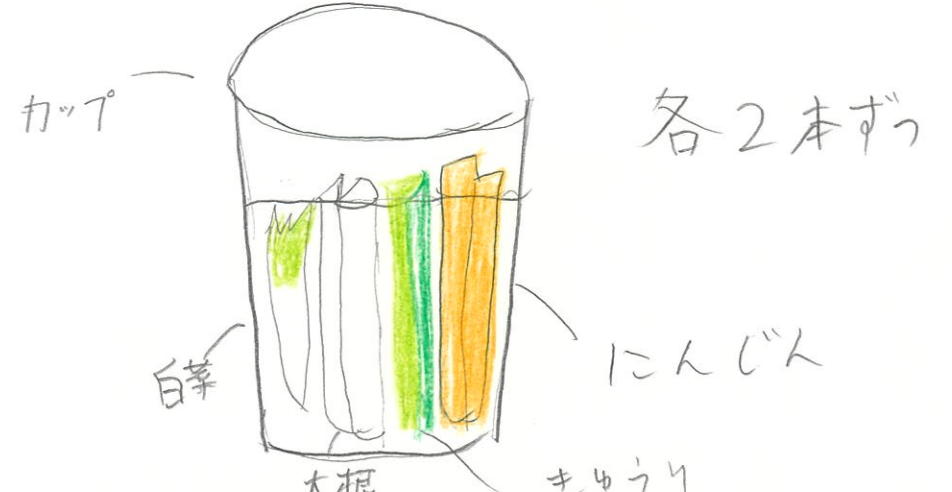
<b>タイトル</b>	野菜マフィン
<b>使用食材</b>	にんじん かぼちゃ さつまいも
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! 砂糖控えめ、1cm角くらいのさつまいもが入っている


タイトル	冬野菜のチーズスープ
使用食材	はくさい、にんじん、ブロッコリー、おね肉、チーズ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 塩こしょう、その他チーズなどを分量を入れる。 家でも食べるのでおいしいと思います。


<b>タイトル</b>	かぼ"ちゃのチーズケーキ
<b>使用食材</b>	かぼ"ちゃ
<b>イラスト</b>	<p>         ミント          カボ"チャ (かぼ"ちゃ)          かぼ"チャ + チーズのベース          かぼ"チャ          クッキー生地       </p>
<b>コメント</b>	<p>         ※味付けなども書いてね！       </p> <p>         上のベース(?)は甘め、          クッキー生地の上にそのままのかぼ"ちゃ。かぼ"ちゃが苦手!、て人が          いたので、これなら甘くておいしい(多分)から、これがいい          かな、と思いました       </p>

<b>タイトル</b>	3色モンブランタルト
<b>使用食材</b>	かぼちゃ、さつまいも、栗
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ よりケーキとけにの、てるち、このやつをさしてくたさい。2 砂糖をちびと入れてくたさい。

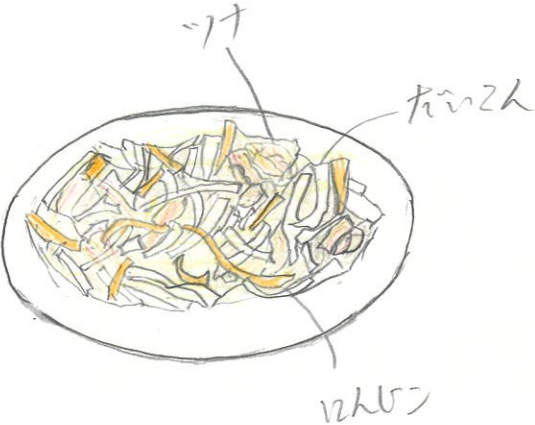


<b>タイトル</b>	西東京野菜漬物、ちゅーぴり塩分補給
<b>使用食材</b>	、にんじん、大根、白菜 きゅうり
<b>イラスト</b>	 <p>カップ</p> <p>各2本ずつ</p> <p>白菜</p> <p>にんじん</p> <p>大根</p> <p>きゅうり</p>
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>縦長に大めに切る! 1つ1つの素材の味を楽しむ          暑い夏で汗かいたとき塩分補給</p> <p>お酢、砂糖、ハ-</p>

<b>タイトル</b>	心温まる汁
<b>使用食材</b>	大根 ほうれん草 にんじん さつまいも
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! 大根 などの野菜はロゼットにする。

<b>タイトル</b>	ゆでキャベツのゆかりあえ
<b>使用食材</b>	キャベツ、ゆかり
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ 、ゆでたキャベツにゆかりをふりかけただけの食べ物。 、ゆかりに味がっいているから、味付けしなくても良い。

<b>タイトル</b>	ミネストローネ
<b>使用食材</b>	トマト缶、玉ねぎ、かぼちゃ、にんじん、じゃがいも、コンソメ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ コンソメとトマト缶を使って野菜たっぷり健康に!!! ミネストローネ。 1つ1つの材料の味がよく味が出るように大きめに切る。

タイトル	大根と人参のツナ和え
使用食材	だいこん, にんじん, ツナ, お酢, 亜麻仁油, 塩コショウ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! だいこんはにんじんより少し大きめに切る 和えり 味がしみ込むように少し寝かせる



タイトル

西東京野菜たっぷりスープ

使用食材

キャベツ、ブロッコリー、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!

味付けは少し塩しろい。野菜の味をよく出す野菜のスープに。  
キャベツは千切り。にんじんも同じように。その2つは、なるべく小さく、細く。  
はくさいは小さく千切りに。ブロッコリーは、小さくちぎって入れる。

<b>タイトル</b>	ほのかほのか さつまいもスープ
<b>使用食材</b>	さつまいも かぼちゃ はしさい、にトシト
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! あたたまるおいしいスープです。

<b>タイトル</b>	炭酸キウイスムージー、夏の暑さをロクに!!
<b>使用食材</b>	レモン、キウイフルーツ、バジル、炭酸水
<b>イラスト</b>	<p>レモン</p> <p>ストロー</p> <p>バジル</p> <p>キウイ</p> <p>炭酸がぶく沫ているキウイを使ったスムージー</p>
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>キウイフルーツのスムージーに炭酸水を混ぜ、グラスにキウイとレモンをはさむ。</p> <p>炭酸スムージーの上にはバジルのような葉をのせます。</p> <p>ストローをさして完成です!!</p>

タイトル

大学芋

使用食材

さつまいも、石臼米、糖、醤油、牛奶、塩、黒ごま

イラスト

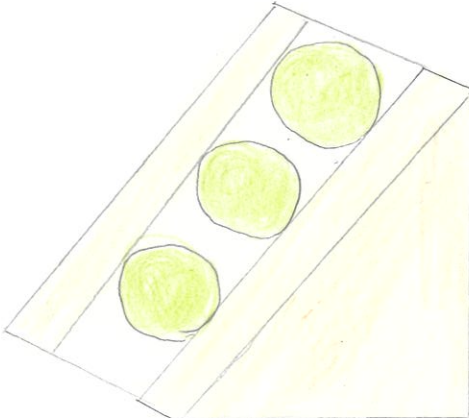


コメント


※味付けなども書いてね!

とても美味しい

石臼米、大さじ2つ、甘味は、砂糖と黒ごま。

<b>タイトル</b>	きういの サンドイッチ
<b>使用食材</b>	きうい、食パン、生クリーム
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ 旬のきういを使う。 材料も少なく簡単。



タイトル	おいしissime
使用食材	いも、さとう、クリーム
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! さとう、クリーム、いも、さとう、クリーム

タイトル	濃厚 かぼちゃスープ°
使用食材	かぼちゃ, 牛乳, パセリ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ◦味付けはなく、かぼちゃそのものの味 ◦牛乳が入っているので、まろやかで濃厚

タイトル	サンマときのこのホイル焼き
使用食材	サンマ、きのこ(木公たけのこがしい)、はくさい
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>全体的に、ししよ、(ま<sup>o</sup>く、こしうとしょうゆがきいたかんじ)。</p>

タイトル

西東京野菜ごろごるとんじり

使用食材

人参、じゃがいも、大根、はくさい、豚肉

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

野菜がたくさん入っているととてもおいしいはず

<b>タイトル</b>	具材たっぷり!! かぼちゃのスープ
<b>使用食材</b>	かぼちゃ、玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー、パセリ、とり肉
<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>温かいスープとかぼちゃの優しい口で、心も体をあたたまる。 西東京のかぼちゃをそのまま味わうことができる。 他にもいろんな野菜を食われる。</p>



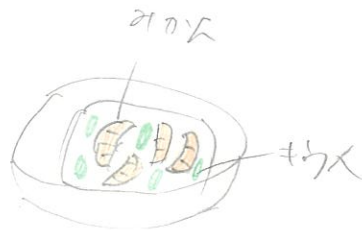
タイトル

みかんでっさりの牛乳寒天

使用食材

ミカン、牛乳、ゼラチン、水、砂糖、もろい

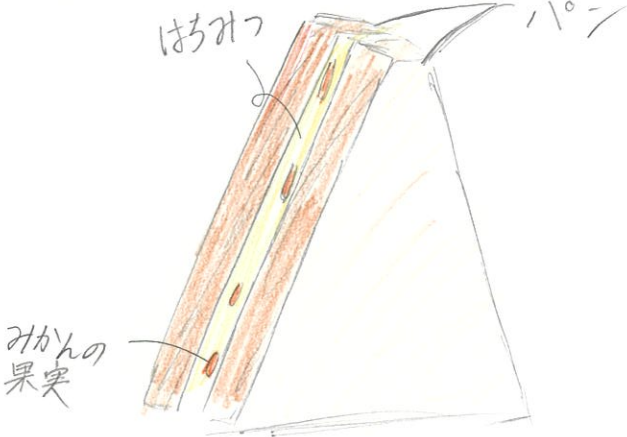
イラスト



コメント

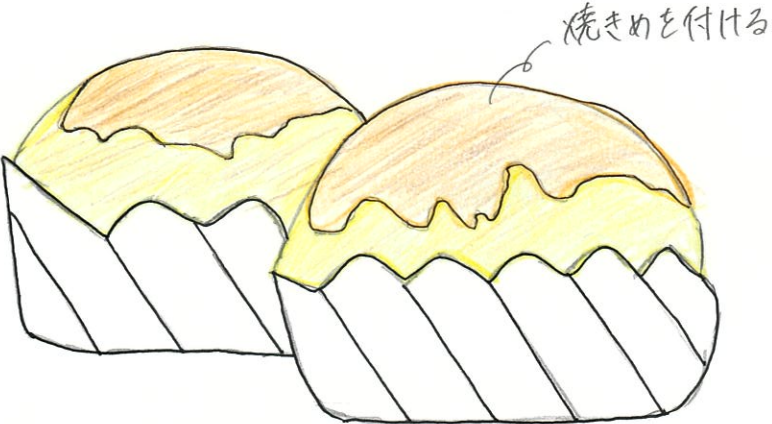
※味付けなども書いてね!

砂糖は甘さひかえめくらい  
みかんともろいは一口の大きさ


<b>タイトル</b>	みかんサンド
<b>使用食材</b>	◦ みかん ◦ はちみつ ◦ パン
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! みかんは大きめにちぎって入れる。 はちみつはかけすぎず!! 多量に「ジグザグ」でかけるイメージ。


タイトル	コウのある汁 — 肉じゃが
使用食材	じゃがいも, 人参, 玉ねぎ, 牛肉, 醤油, 水, ほんたし酒, みりん <small>砂糖</small>
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>寒い時期にぴったりの料理。      コウのある汁が温かくて美味しい。</p>


<b>タイトル</b>	里いものホワトサラダ
<b>使用食材</b>	里いも、にんじん、ねぎ、ベーコン
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! にんじんは斜め切る。味付けはこしょうと塩。

タイトル	さつまいもの スイートポテト
使用食材	さつまいも、卵、バター、牛乳、砂糖
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 味付けは、砂糖、バターなど甘味のある定番的な味！！ 隠し味などは入れずに、優しさのある落ち着いた味！！ カップに入れて、見た目もかわいい！



<b>タイトル</b>	あっさり美味しいかぶと大根のポタージュ
<b>使用食材</b>	かぶ ・ 白味噌 ・ バター ・ だし汁 ・ 塩 ・ 大根 ・ 玉ねぎ ・ オリーブオイル ・ 牛乳 ・ こしエゴ
<b>イラスト</b>	 <p>かぶの葉</p> <p>かぶ+大根 +白味噌 のポタージュ</p> <p>オリーブオイル</p>
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! ・牛乳と白みそを合わせると、口当たりがよくなります。 ・玉ねぎを色がつくまでいためることで、17がでます。 ・牛乳はふっとうしない程度に弱火。

タイトル	ブルーベリースコーン
使用食材	・ブルーベリー ・砂糖 ・塩 ・ベーキングパウダー ・薄力粉
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ ブルーベリーの酸味とスコンの甘さが相性抜群！

タイトル	さつまいも人参ミックスハニー
使用食材	さつまいも、人参、はちみつ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ ★ほんのり甘めのさつまいもを使う♪ ★さつまいもと人参の上においしいはちみつをかける♪

タイトル	あったかいみそしる
使用食材	さつまいも たけのこ かぼちが みそ 水 (わか)
イラスト	 <p>だいた かぼちが さつまいも</p>
コメント	※味付けなども書いてね! 暖かみを感じ野菜で、冬の寒さを乗り越えよう😊

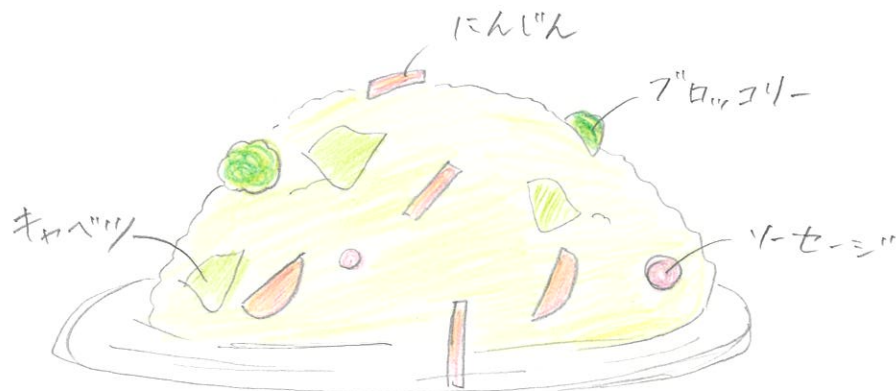
タイトル

秋冬の野菜入り  
コンソメチャールン

使用食材

・にんじん ・キャベツ ・ブロッコリー ・ソーセージ

イラスト





コメント

※味付けなども書いてね!

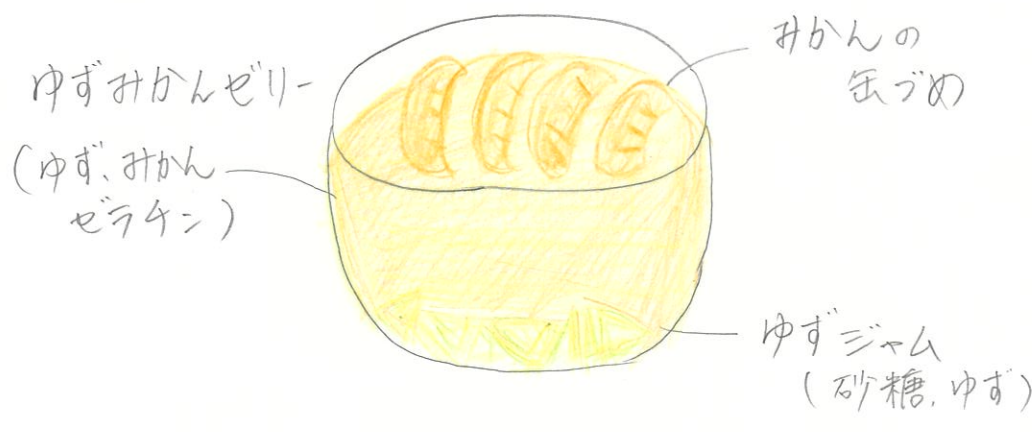
チャールンのように、味はコンソメ味。秋冬の野菜3種を入れ、  
子どもから大人、全員が食べれる優しい味。

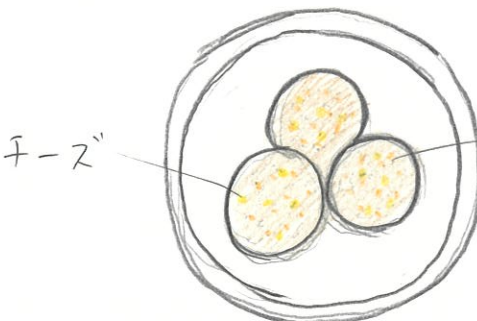


タイトル	キウイのカップケーキ
使用食材	ホットケーキの生地、卵、牛乳、キウイ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 甘くする

<b>タイトル</b>	野菜にくまん
<b>使用食材</b>	キャベツ、肉、トウモロコシ、しいたけ
<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>秋冬野菜をフかう</p> <p>食べやすいようににくまん自体は小さめにする 具を大玉めにする</p>


<b>タイトル</b>	野菜カレー
<b>使用食材</b>	ジャガイモ、にんじん、ほうれん草、ラッカセイ
<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>ほうれん草をミキサーで細かくしたのをルーにませる。 ラッカセイを細かく切ったのを入れてしょうがをよくする あとは普通のカレーと同じ</p>


タイトル	免疫力 UP! ゆずみかんゼリー
使用食材	ゆず, みかん, 砂糖,ゼラチン
イラスト	 <p>ゆずみかんゼリー (ゆず, みかん, ゼラチン)</p> <p>みかんの缶づめ</p> <p>ゆずジャム (砂糖, ゆず)</p>
コメント	※味付けなども書いてね! ゆずみかんゼリーに果汁もた, ふりを使って, 甘ずっぱくて, 存分にあじわえる砂糖だけの味にしました. ストレス回復や免疫力UPなど, 美容にもとても効果的なゼリーになっています.

タイトル	簡単にできそうな「ロハンバーグ」
使用食材	ひき肉, ニンジン, 玉ねぎ, れんこん, チーズなど
イラスト	 <p data-bbox="478 505 574 554">チーズ</p> <p data-bbox="1021 517 1500 566">にんじん, 玉ねぎ, れんこん</p>
コメント	※味付けなども書いてね! キャベツで巻いたらおいしそう 野菜がきらいな人でもハンバーグと一緒に食べれそう




<b>タイトル</b>	冬野菜たくこんツチュー
<b>使用食材</b>	にんじん、じゃがいも、玉ねぎ、ブロッコリー、マッシュルーム、ソーセージ
<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>じゃがいもと、にんじんは大きく切る。          ( 塩を入れた。          ホウイトソース、かき油→おろし )</p>

タイトル	牛乳アレルギーの人でも食べられるカボチャスープ
使用食材	カボチャ、玉ねぎ、水、コンソメ、マーガリン
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 牛乳をつかわないカボチャのスープ コンソメの味

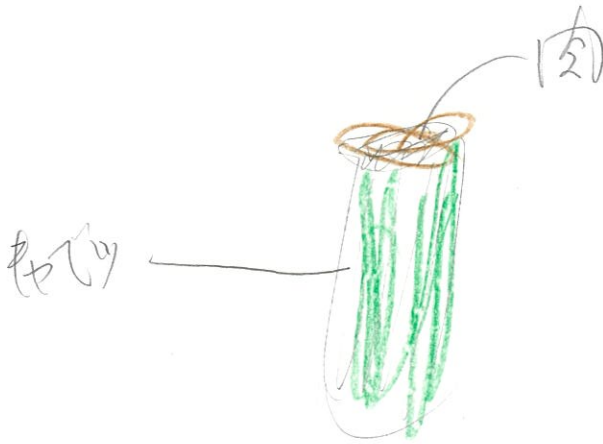
<b>タイトル</b>	里野菜たっぷりロールキャベツ
<b>使用食材</b>	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、ひき肉、玉ねぎ、トマト
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	<p>           ※味付けなども書いてね!            西東京市の野菜をたくさんつかう。            トマトスープで、にこむ。            野菜が嫌いな人でも食べれる味付けにする。         </p>

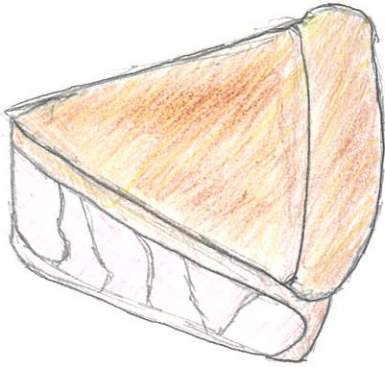
<b>タイトル</b>	セントラルドグマ
<b>使用食材</b>	おじきおのくサハ だんご サツイモ シーファン ソーセイジ とろろシサバ ウェハース ハンカ 1200円 プルコラー トマト シイガイモ 豚肉 ねぎ 菜薹 たまごやま
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! 食材はこれ! このおかげで栄養がたぐせりある こちらからよおつ3000円 共計5コース おいくら万円 DNAのセントラルドグマを再現してみた。 DNAを管でつなぐ。


タイトル	西東京野菜カレー
使用食材	にんじん 玉ねぎ 小麦 じゃがいも カールウ 豚肉
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 中辛くらいの辛さで、子供から大人まで おいしくいただけるカレー

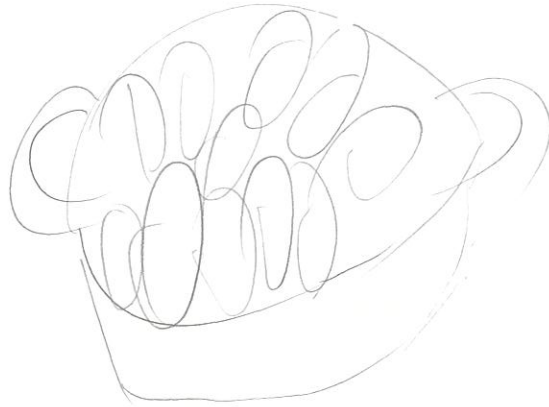


タイトル	きゅうりとコーンとカニカマのデリサラダ
使用食材	きゅうり・カニカマ・コーン・キューピーハーフ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ きゅうりとコーンはしっかりしぼらないと水っぽくなる。 冷蔵庫で30分置くとカニカマの味がコーンとキューピーハーフと合わせて美味しくなる

タイトル	冬キャベツのロールキャベツ
使用食材	キャベツ、肉
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! <u>丸キャベツ</u>

タイトル	あまくておいしい桃のパイ
使用食材	(カスタード) パイシート/桃/砂糖/バター/レモン汁/シナモン/卵液/水
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 桃の甘さが美味なのでおすすめです!!

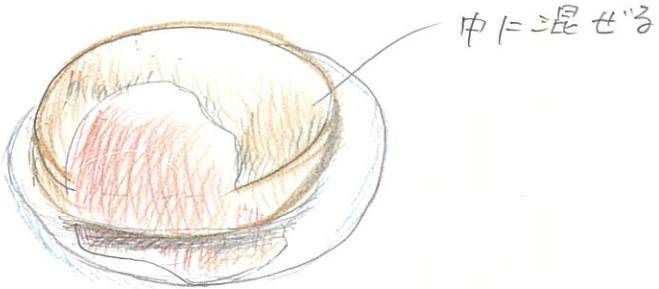
<b>タイトル</b>	あまくておいしい♪りんごのカルメバター焼き
<b>使用食材</b>	りんご、バター、砂糖、生クリーム、キャラメル
<b>イラスト</b>	 <p data-bbox="1101 640 1340 689">塩キャラメル</p>
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! 生クリームにつけて食べる。(アイスなど)


<b>タイトル</b>	主に華w (やまい)
<b>使用食材</b>	ニンニク、長ねぎ、白菜、水菜、モカシ、大根、肉
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! 大根はホホクしたニ 丸いか - 大根 ニンニク、長ねぎ 味は(辛いか)




タイトル	パンプキンケーキ
使用食材	かぼちゃ、キウイ、にんじん、卵
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 生地にかぼちゃを沢山使う。 甘め! キウイとにんじんは細かく切る。

タイトル	あったかロール白菜スープ
使用食材	白菜、にんじん、かぶ、ひき肉、ブロッコリー
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 味付けは、塩・こしょう・コンリメなど、何でもOK! 野菜がたくさん入っているので、健康にもいい


タイトル	野菜たっぷりハンバーグ
使用食材	あいびき肉、玉ねぎ、にんじん、ゆんこん、しいたけ
イラスト	 <p data-bbox="829 437 1037 486">中に混ぜる</p>
コメント	※味付けなども書いてね! 野菜は、ちょっと食感が残るほうがおいしい

<b>タイトル</b>	ほうれん草のグラタン
<b>使用食材</b>	ほうれん草、玉ねぎ、チーズ、ベーコン、 <sup>生</sup> 卵、 <sub>9-4</sub>
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! ＊ブラックペッパー

タイトル	西京市野菜を使ったパスタ
使用食材	キャバツモカシ、ニンジン、ほうれんそう、めん、油
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ちびとおいしいがおいしい




タイトル	寒い日にぴったり! 野菜たっぷりグラタン
使用食材	じゃがいも、玉ねぎ、ブロッコリー、 <sup>牛乳</sup> 鶏肉、パンネ、マッシュルーム、チーズ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ニしょう


<b>タイトル</b>	
<b>使用食材</b>	じゃがいも、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>一口大のじゃがいもで!! じゃがいもはゆでたのをつぶして、少し食かんのようになるように、細く短めのじゃがいもにする。</p> <p>味は、塩コショウ、牛乳、片栗粉を入れておく。</p>

ドライマッシュポテト

<b>タイトル</b>	キウイ フラワー ケーキ
<b>使用食材</b>	キウイ・スポンジ・ホイップクリーム
<b>イラスト</b>	<p>キウイ</p> <p>スポンジ層</p> <p>ホイップ層</p> <p>キウイ層</p> <p>キウイホイップ層</p> <p>トコ</p>
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>キウイを中央や外周は木黄に置いて、中央は白に、滑巻きにする</li> <li>キウイとホイップの層はキウイの間にホイップクリームを入れる</li> </ul>


タイトル	気分/フizz! 炭酸キウイジュース
使用食材	キウイ、炭酸
イラスト	 <p>キウイ!</p> <p>キウイと炭酸のキウイ!</p>
コメント	※味付けなども書いてね! 味はおいしそう。




<b>タイトル</b>	めぐみちゃん大好き(笑)サッマイモココロック!	
<b>使用食材</b>	さつまいも、卵 椎茸、キャベツ	材料 バター 牛乳、胡麻油、卵、パン粉 薄力粉 コンソメ顆粒、小麦粉
<b>イラスト</b>		
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! ・ホワイトソースとさつまいもがめっちゃ合うと思います。 ・二度揚げしたらキリッネ色になって映える ・デザートにも主食にも出来て最強! 栄養素も豊富!	



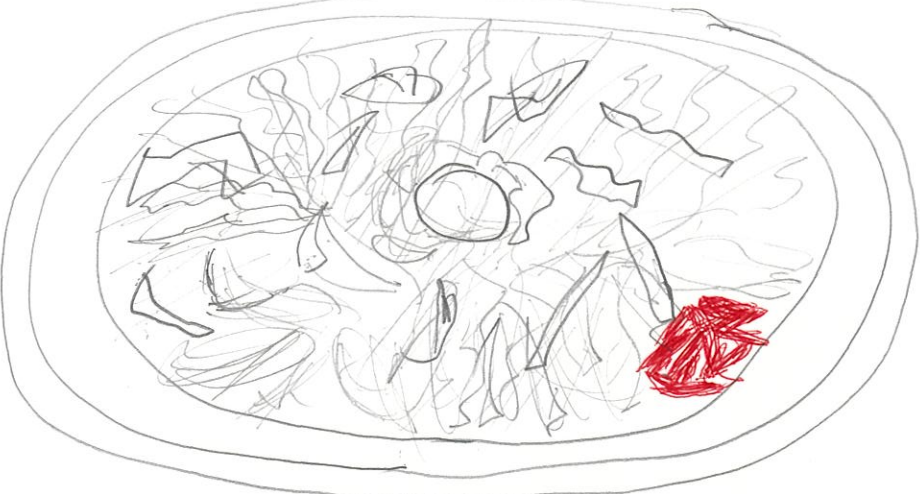
タイトル	魂をゆずがけ秋カレー
使用食材	りんじん、たけのこ、かつお、かぼち、きうい、月森肉、玉ねぎ、ルー
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ・おろしはカレーを煮くした時の果汁を注ぎます ・口のせろみによって、ガラムマサラ、ターメリック、クミンを入れます。

<b>タイトル</b>	お野菜とさけのスープ
<b>使用食材</b>	人参、さけ、キャベツ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! 西東京市のキャベツをたくさん使ってさけと一緒に よく味あってもらおう。

タイトル	秋野菜 炊き込みみそ飯
使用食材	しいたけ、にんじん、じゃがいも、玉ねぎ、ぶなしめじ、まいたけ、 に「ほう、さつまいも、ごぼう、油あげ」
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>「油あげが」味が「じみてておいしい、 ごぼうのおこげが」おいしい</p>


<b>タイトル</b>	西東京汁ー
<b>使用食材</b>	にんじん、タマネギ、豚肉、汁のルー
<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>汁ーだけ、西東京市でとれた野菜を使う。          野菜の味を活かせるように、汁ーの味を薄く、野菜を          多く菜しめるよえ野菜を多く、豚肉も少なにする。</p>


にんじんは、薄く切り、タマネギは少し厚くてもいい。豚肉は一口で食べられるサイズ


タイトル	西東京野菜やきそば
使用食材	やきそば、たまご、ねぎ、ピーマン、 卵
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 西東京の野菜をいれているが素の味を 感じさせる



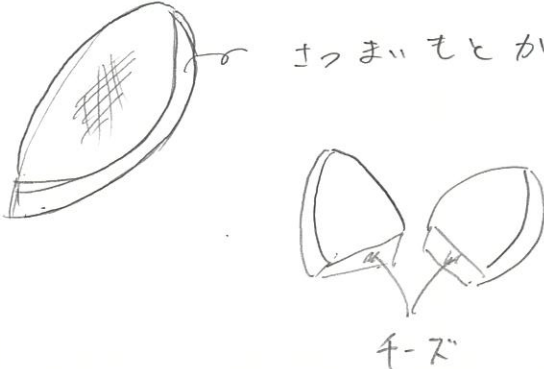
タイトル	ラッキー野菜スープ
使用食材	長ねぎ、ブロッコリー、たんじん、ウィンナー
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!  星のかたうをしたにんじんは低いる産率でできるからそれにであう  たらラッキーなことがおまるかもしれない。  味付けはこしょうをかける。  タコせんウィンナーには必ず目と足をつける。</p>

タイトル	冬野菜のクリークシチュー
使用食材	かぼちゃ、人参、ブロッコリー、肉(とろ)
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>栄養が沢山あって毎日食べても栄養 いっぱい</p>

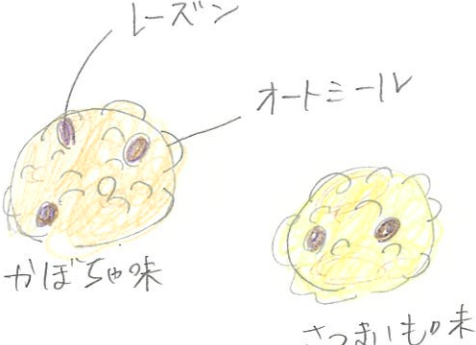
<b>タイトル</b>	西東京冬カレー
<b>使用食材</b>	人参、さつまいも、南瓜、豚肉
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>少し甘めの中辛にする。人参は柔らかくする。</p> <p>南瓜で甘くなるから子とともも</p> <p>とさつまいも</p>


タイトル	た、い、つ、野、菜、ス、ー、プ
使用食材	じ、か、い、も、に、ん、じ、ん、ち、や、う、た、ま、い、か、ぼ、ち、や
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>じ、か、い、も、に、ん、じ、ん、ち、や、う、た、ま、い、を <u>た、く、さ、ん</u> に、か、る。か、ぼ、ち、や、は、小、し、た、け</p> <p>ち、か、た、よ、ー、さ、ー、ず、or、p、a、n、</p> <p>味、付、け、は、じ、か、い、も、</p> <p>↑ 野、菜、本、来、の、う、ま、み、が、で、る、!</p>

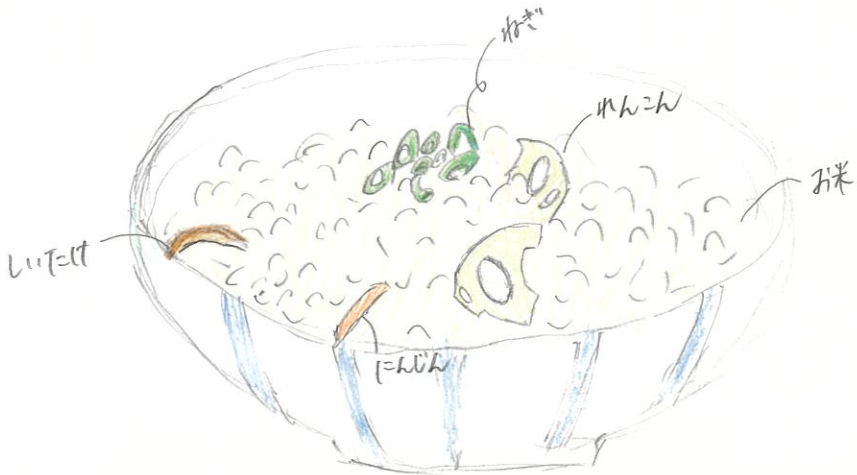



<b>タイトル</b>	さつまいもとかぼ"ちゃのチーズスイートポテト
<b>使用食材</b>	さつまいも, かぼ"ちゃ, (チーズ, さとう, バター+塩,)
<b>イラスト</b>	 <p>さつまいもとかぼ"ちゃ等の生地。</p> <p>チーズ</p>
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>さつまいも×かぼ"ちゃで今までにない味。 中にチーズを入れて焼くと、とけても、とおいしくなるかも!</p>




<b>タイトル</b>	西東京 さつまいも & かぼ'ちゃのオートミールクッキー
<b>使用食材</b>	かぼ'ちゃ、さつまいも
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	<p>           ※味付けなども書いてね!            オートミールとレーズンを入れ、お腹にたまりやすくする!            かぼ'ちゃとさつまいもの甘みを活かしてそぼ'くな味ゆい!            バターなど"あま'つがゆず"、ハルシリー'なものを!         </p>

タイトル	さつまいもタルト
使用食材	さつまいも、タルト生地
イラスト	 <p data-bbox="928 453 1088 507">さつまいも</p> <p data-bbox="880 588 960 638">タルト</p>
コメント	<p data-bbox="300 835 603 864">※味付けなども書いてね!</p> <p data-bbox="316 872 801 938">ミニにしたら給食にもがせ子!</p> <p data-bbox="306 946 938 1012">少し苺めざさつまいもの味も感じられ子</p>

<b>タイトル</b>	秋野菜たっぷりみその炊き込みご飯
<b>使用食材</b>	お米・れんこん・にんじん・しいたけ・(みそ・しょうゆ)・(小口切りのねぎ)
<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>!! みそやしょうゆなどでお米を味付けする→れんこんなどの味が際立つ</p> <p>!! にんじんやしいたけで秋を感じる。</p>


タイトル	オレンジ野菜プリン
使用食材	カボチャ、にんじん、さつまいも、スペアミント
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! カボチャ、にんじん、さつまいもなどを混ぜてプリンを作り、スペアミントを飾り付けました。

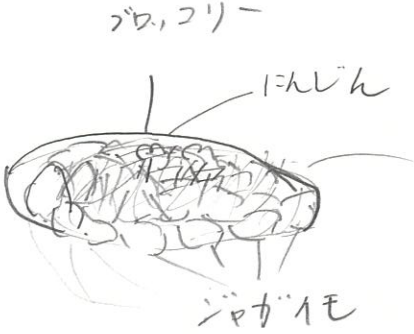
タイトル	冬野菜の肉巻き蒸し
使用食材	<p style="text-align: center;">冬野菜</p> <p>キャベツ、ほうれん草、人参、ネギ、お肉、コンリク</p>
イラスト	<p>細く切った人参、ネギ 葉をちぎったキャベツや白菜、ほうれん草。</p> 
コメント	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>コンリクで味付けのそばくじ風味。 + 塩しょう</p> <p>色々な組み合わせが出来る。蒸すときはお酒も入れておくといいかも。</p>



タイトル	冬野菜を使ったみそしる
使用食材	じゃがいも・にんじん・はくさい・さつまいも・みそ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ スーパだけじゃなく、野菜を少し多めに入れる。 ・あり、小さすぎない大きさを野菜を切る。


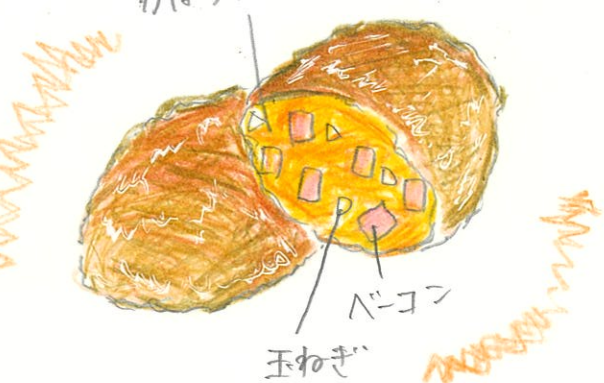
<b>タイトル</b>	秋野菜グラタン
<b>使用食材</b>	ほうれん草、玉ねぎ、ジャがいも、ピーマン、ひき肉、チーズ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>ホワイトソースベースで味付けをする。</p> <p>チーズ所々茶色くなるまで焼く。</p> <p>ジャがいもは存在感を出すために大きめに切る。</p>

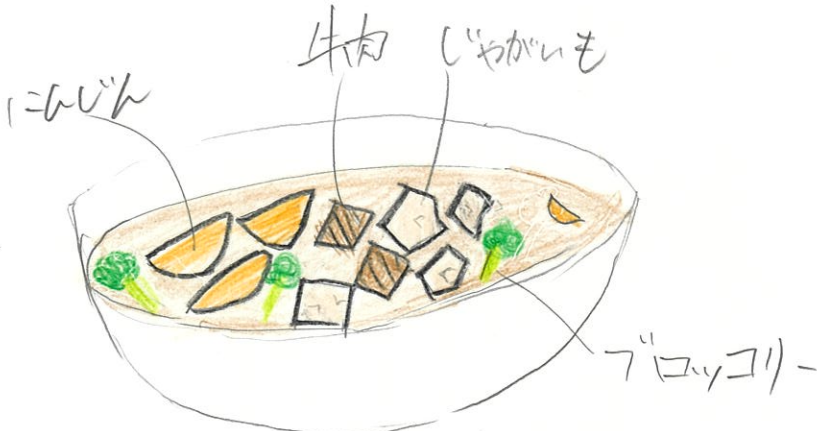
タイトル	冬の第三漬物
使用食材	カブ、大根、キャベツ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ お酒などを使用し、鮫のシヤリののような味がする メニューです。キャベツのあまみが感じられると思います。


<p>タイトル</p>	
<p>使用食材</p>	<p>キャベツ、ニンジン、ジャガイモ、ブロッコリー、レタス</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>皿の上に、(中心)キャベツ、ニンジン、レタスをうまく盛り、      におせ、いちばん上にブロッコリーをのせる。      まわりにジャガイモをのせ、ドレッシングをかける。</p>

<b>タイトル</b>	カボチャカレー
<b>使用食材</b>	にんじん、じゃがいも、玉ねぎ、かぼちゃ、白米
<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>少しかぼちゃを多めにする。</p> <p>かぼちゃが入ったから甘めにする。</p> <p>福神漬けは、あってもなくてもどちらでも良い。</p>



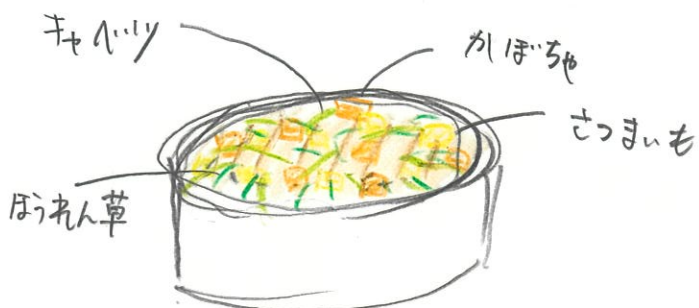
<b>タイトル</b>	ほくほくほかほか さつまいも & かぼちゃコロック
<b>使用食材</b>	さつまいも、ほうれん草、玉ねぎ、かぼちゃ、ベーコン
<b>イラスト</b>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;"> <p>さつまいもコロック</p>  <p>さつまいもベース ほうれん草 玉ねぎ</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>かぼちゃコロック</p>  <p>かぼちゃベース ベーコン 玉ねぎ</p> </div> </div>
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>さつまいもとかぼちゃ、2種類の味を染めるコロック。中にはほうれん草、玉ねぎ、ベーコンが入っていてカラフルで楽しい。かぼちゃやさつまいもが苦手な人でもコロックにすることで食べやすくなり、同時に他の野菜も摂取できる。気温が下がり始める秋や冬にぴったりなほかほかな一品です。</p>

タイトル	西東京市野菜ビーフシチュー
使用食材	にんじん、じゃがいも、玉ねぎ、牛肉、ブロッコリー
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ・具は素材本来の味を楽しめるように、大きめに切る。 ・よく煮る。(具がやわらかくなる程度) ・赤ワイン、黒ごしょうで味つけ。


<b>タイトル</b>	かぼちゃ ドーナツ
<b>使用食材</b>	かぼちゃ(正味) - 強力粉 - 塩 - バター 薄力粉 - 砂糖 - ベーキングパウダー - 卵
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! 最後に砂糖をまぶすとよりおいしくなる。 型があれば型抜きしたり、丸くしてもかわいい。


<b>タイトル</b>	冬野菜たっぷり! ごろごろグラタン
<b>使用食材</b>	ほうれん草、ベーコン ブロッコリー、ニンジン、じゃがいも、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! 食感も大事に、食べたときほっ=りするような 食べ物も考えました。




タイトル	秋野菜のカラフルグラタン
使用食材	かぼちゃ さつまいも しめじも キャベツ 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>グラタンだけとかぼちゃも さつまいもなどで、あまじょっぱい感じにする。</p>



<b>タイトル</b>	ビタミンのめぐみたっぷり！キウイたっぷりスムージー
<b>使用食材</b>	キウイ 牛乳 砂糖 ヨーグルト 水 少量のきぬ豆腐(濃厚にするため)
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	<p>           ※味付けなども書いてね！            ビタミンを美味しく体に取り入れられる、キウイスムージーを考えました。ビタミンだけでなく、ヨーグルトに含まれるお腹にもう嬉しい菌も入っているので、健康にも、美容にも良いものになっています。            キウイの果肉もあえて残すことにより、彩りと食感も楽しむことができます。            そんな、食欠けごたえのある、キウイたっぷりスムージー。召し上がれ！☆         </p>

タイトル	さつまいもタルト
使用食材	さつまいも、タルト、調味料
イラスト	 <p>さつまいも 生クリーム</p> <p>タルト</p>
コメント	※味付けなども書いてね! さつまいもと生クリームを使って混ぜたのをタルトに入れる。

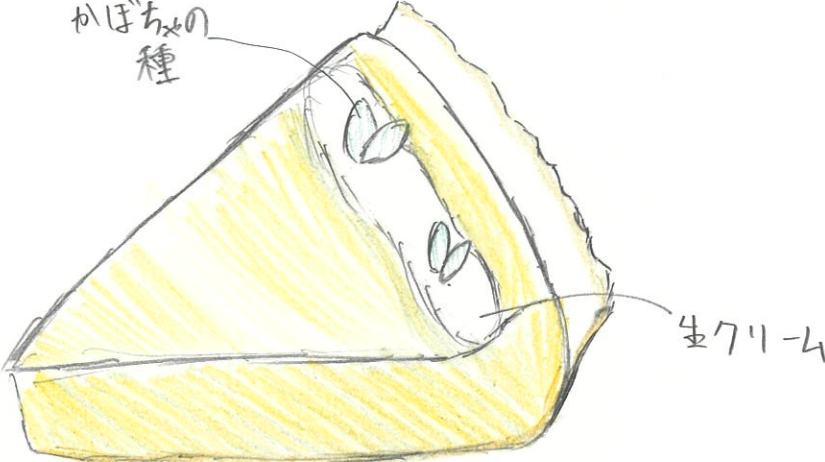
<b>タイトル</b>	冬野菜たっぷり作るのがちょー簡単西東京温かスープ <sup>o</sup>
<b>使用食材</b>	キャバチ, にんじん, 大根, 白菜, フンソク, ニしょう, じゃがいも
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ フンソクを濃いゆで汁に入れる</li> <li>・ 野菜は、(た)こう使って、大きめに切る。</li> <li>・ 大根とにんじんはわりわり。</li> </ul>

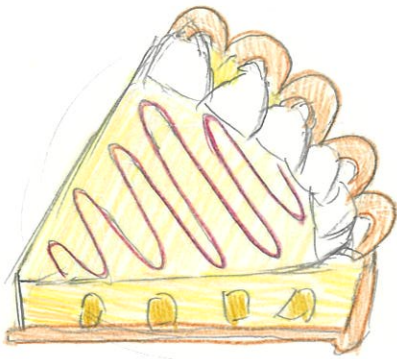
タイトル	大学芋
使用食材	さつまいも、はちみつ、黒ごま、揚げ油、水、塩
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 普通の大学芋なので外れません。

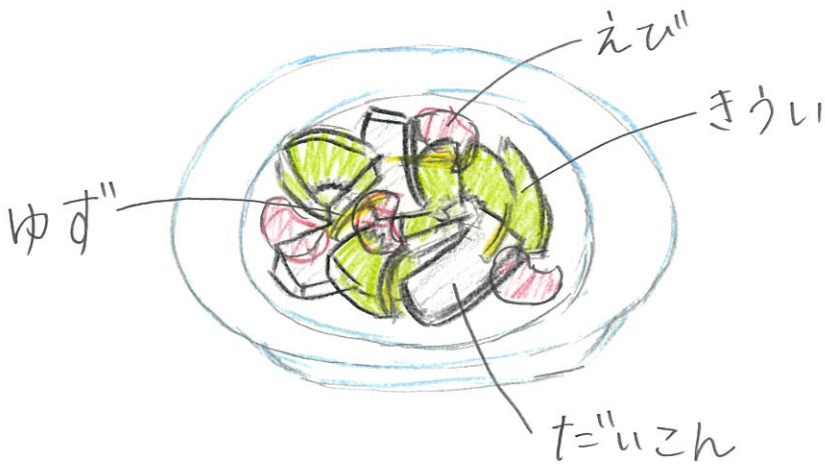
<b>タイトル</b>	西東京野菜フーフ <sup>o</sup>
<b>使用食材</b>	じゃがいも、にんじん、肉
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>にんじん、じゃがいも卵め。</p> <p>おいしい。食感がいい。</p>



<b>タイトル</b>	西東京市クワン～思った私の故郷～
<b>使用食材</b>	かぼちゃ、にんじん、さつまいも、チーズ、バジル、ハノンネ、 <small>少し</small>
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ 「トマトのベースソース」は、かぼちゃは、形かくすかやすいのので、さめに て、にんじんなどは、少しさめにしてほしいです。さつまいももにんじんと同じくさ んじょうを入れてほしいです。


タイトル	かぼちゅのチーズタルト
使用食材	かぼちゅ, クリームチーズ, バター, 生クリーム 他
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! バターの風味やクリームチーズ, かぼちゅの甘さが おいしいチーズタルトです。 見た目だけでかぼちゅ, 分かるよ!

タイトル	西東京ほくほくエッぽいもタルト
使用食材	エッぽいも、卵、牛乳、粉砂糖、生クリーム
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ ・上には粉砂糖がまぶしてある。 - エッぽいもソース ・生クリームがのこりにしてある ・中にはエッぽいもが入っている

タイトル	キウイのさっぱりマリネ
使用食材	キウイ、だいこん、ゆず、えび
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 味付けははちみつ、こしょう、レモン汁など。 ゆずを細かく切っているとさっぱりした感じになる。 色どりもよくてきれい！


<b>タイトル</b>	めぐみちゃんごぼうスープ
<b>使用食材</b>	キャベツ、とりがら、にんじん、肉
<b>イラスト</b>	<p>肉</p> <p>キャベツ(めぐみちゃん)</p> <p>にんじん</p> <p>お皿</p> <p>とりがら スープ</p>
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>めぐみちゃん(キャベツ)をたくさん入れる。 味をこくする。</p>

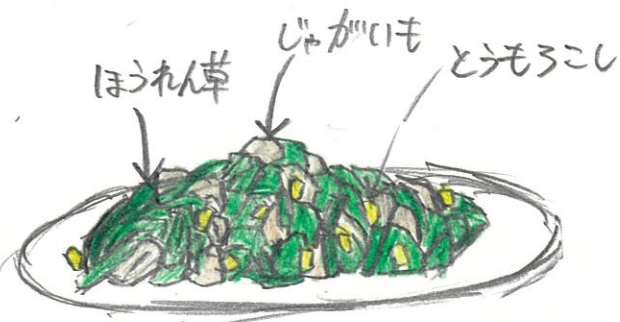


タイトル	野菜たっぷりカレー
使用食材	にんじん、じゃがいも、キャベツ、ホウレンソウ、ぶた肉
イラスト	 <p>にんじん じゃがいも</p>
コメント	※味付けなども書いてね! 秋冬野菜を多く入れたりカレーに合うような食材を <b>選び</b> ました。

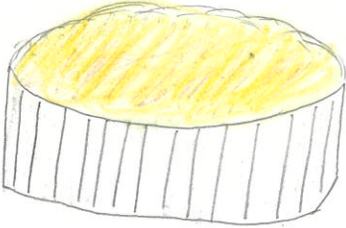
<b>タイトル</b>	野菜 たっぷり ロールキャベツ
<b>使用食材</b>	キャベツ、人参、大根、じゃがいも、玉ねぎ、豚ひき肉、コンソメ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>コンソメのスープでよく煮込むので、しっとり味がつき、トロトロになる。西東京都の野菜をたくさん使うので、栄養満点。</p>


<b>タイトル</b>	西東京野菜クリームシチュー
<b>使用食材</b>	にんじん、ブロッコリー、ジャがいも、はくさい、ソーセージ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ <味付け> ・牛乳(多) ・塩胡椒(少)

タイトル	かぼ'ちゃとレーズンの <sup>サ</sup> 蒸しパン
使用食材	かぼ'ちゃ、レーズン
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 砂糖などを上にかけたりすると甘くなってさらにおいしくなります。

<b>タイトル</b>	ほうれん草とじゃがいものバターソテー
<b>使用食材</b>	ほうれん草、じゃがいも、とうもろこし
<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>じゃがいもをうすく何枚かにスライスして、ほうれん草と一緒にバターでいため、コーン(とうもろこし)をトッピング!! 色どりを良くしたんです。</p>




<b>タイトル</b>	スイートポテト
<b>使用食材</b>	さつまいも
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ 甘めで少しトロりとしたスイートポテトにしたので、牛乳とバター、卵、砂糖を混ぜてだけ混ぜる。多量になると糖分のとりすぎになってしまうので気を付ける！！ さつまいもの形を少しにしたので、つぶしすぎないように調節せよ。

<p>タイトル</p>	<p>みかんとかき氷のキラキラ星ポンチ</p>
<p>使用食材</p>	<p>みかんとキウイとかきソーダとナタデココ</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>ソーダ"味ですごくカラフルな みためです。</p>


<b>タイトル</b>	チョコレートがほちやマフィン
<b>使用食材</b>	かぼちゃ、チョコ、グラニュー糖、牛乳、薄力粉、ベーキングパウダー
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ 秋を感じられるような西東京市の野菜を使う。 かぼちゃの甘さとチョコが合うように、小さい子どもでも 食べられるようにする。

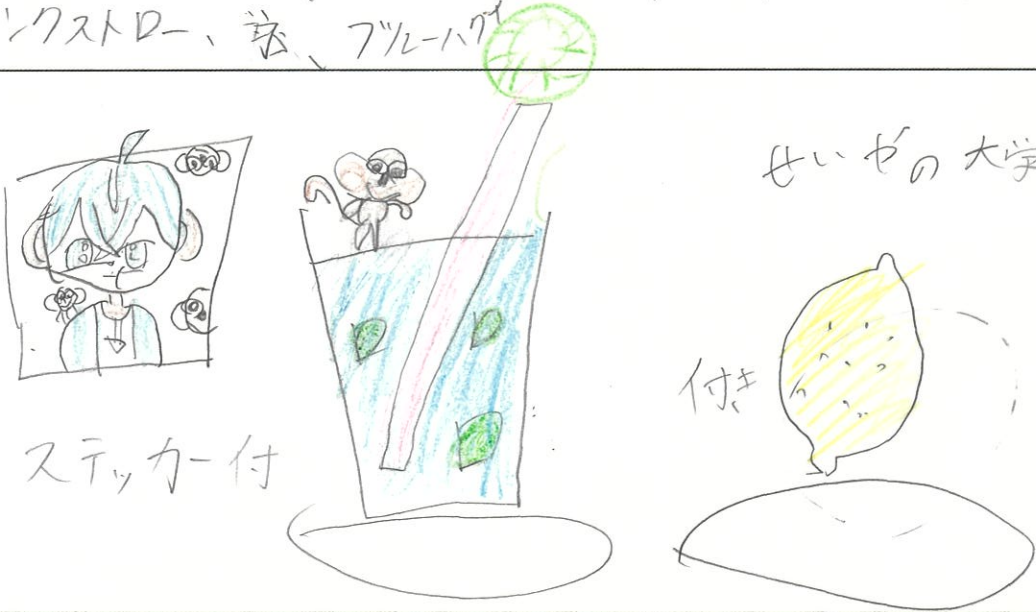
<b>タイトル</b>	寒い時期なのはセリー!! ぞんなん関係ねえ!! 星九つセリー ~ 西東京市のめぐみせのせて ~
<b>使用食材</b>	ふじう ティール、キウイ、みかん、リンゴ、パルベリーソース かき
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! 高級なかんじでできてくたさい



タイトル	西東京野菜シチュー
使用食材	フリック、ブリー、ニンジン、ジャガイモ、アスパラ 玉ねぎ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! コンソメなジャコのみで味をかえてもよい 温く寒い日にぴったりなシチューです



タイトル	保谷梨 とぶどうのタルト
使用食材	保谷梨、ぶどう
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 保谷梨とぶどうを使ったタルト。 梨の味が感じられたように、大きめに切る。 生地の中にはクリームを入れる。

<b>タイトル</b>	おさるウッキーブルーハワイジュース (キウイ)
<b>使用食材</b>	ステッカー、さるのいも、キウイ ピンクストロー、茶、ブルーハワイ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! とても合うブルーハワイといもにキウイの香まりがまじり、 ウッキーとなるおいしい味あし