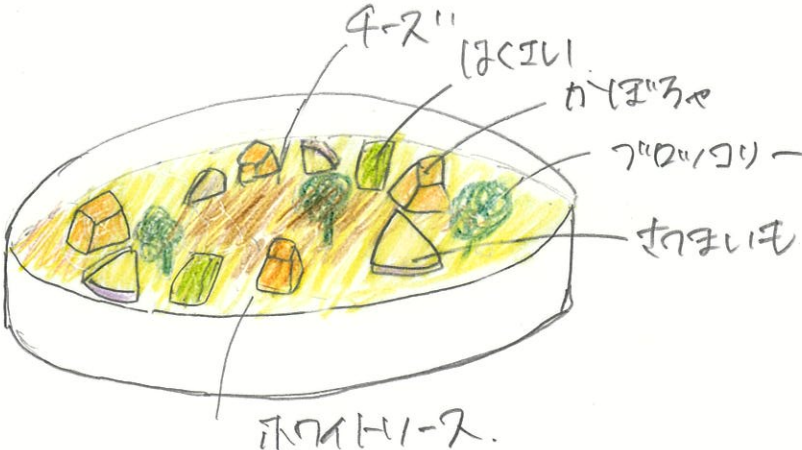


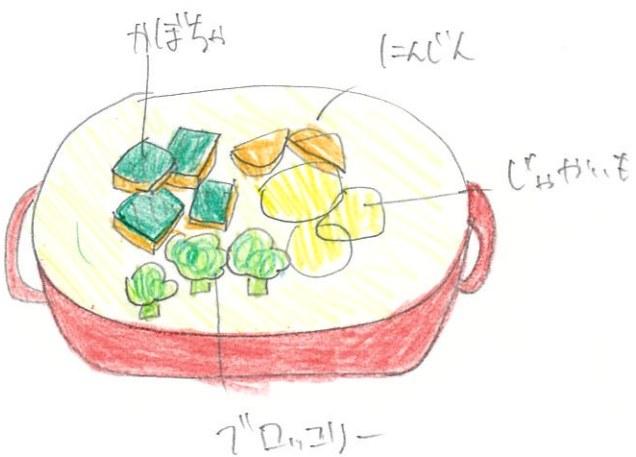



<p>タイトル</p>	<p>秋野菜のグラタン</p>
<p>使用食材</p>	<p>さつまいも、かぼちゃ、ブロッコリー、チーズ</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! 具は全体的に多めにし、チーズは焼目をつけるくらい、 かかりがよくなる。</p>

<p>タイトル</p>	<p>かぼちゃとさつまいものパフェ</p>
<p>使用食材</p>	<p>さつまいも、かぼちゃ、生クリーム、砂糖</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！ パースト状にしたかぼちゃとさつまいもをかぼちゃとすり合わせたものにクリームを入れていき、生クリームをのせて完成</p>

タイトル	さつまいもアイスクリーム
使用食材	さつまいも, アイスクリーム, ごま
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! さつまいもを 蜜 としためるとおいしいぞう

タイトル	かぼちゃ シチュー
使用食材	かぼちゃ、ブロッコリー、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>西東京市の野菜をたくさん使う。 甘めでおいしい子も食べやすくなる。</p>

タイトル	かぼ"ちゃ丸ごと濃厚クリーミースープ°
使用食材	かぼ"ちゃ さつまいも
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>かぼ"ちゃを丸ごと使うという「エコ」な考えから生まれました。</p> <p>味はコクのある濃厚クリーミーな味わいです。</p> <p>かぼ"ちゃだけではなく、さつまいもを入れることで、あきることなく2つの野菜の味が楽しめます。</p>

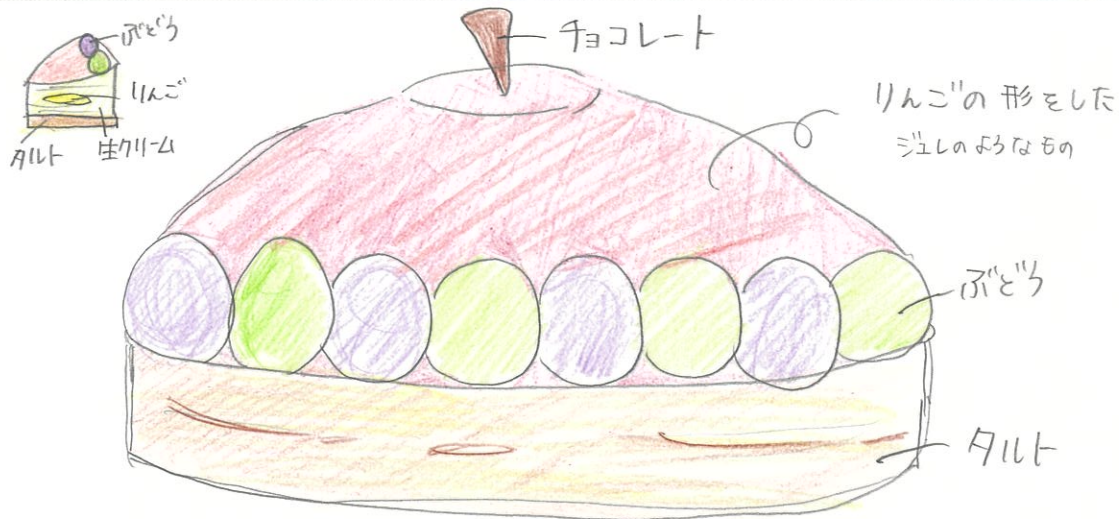
タイトル

りんご"でふたしたフルーツタルト

使用食材


タルト, チョコ, りんご, ふど"う

イラスト




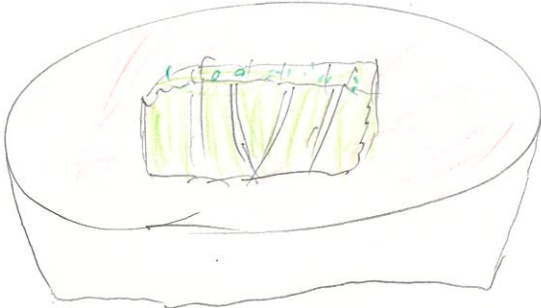
コメント

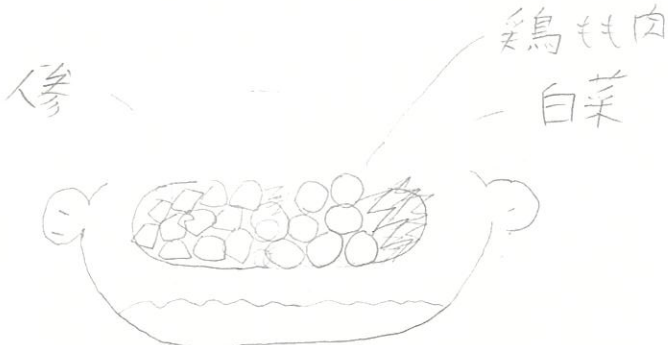
※味付けなども書いてね!

タルト生地の上にりんご"の形をした  をつける。へたはチョコ。
断面を切ると、実際にりんご"とクリームのケーキが出てくる。外側には、ふど"うが
並べられ、秋フルーツもケーキも楽しむことができる。


タイトル	西東京野菜のてんこもりドリア
使用食材	鶏肉, なす, キャベツ, しめじ, かぼちゃ, にんじん
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 秋野菜をたっぷり使って、旧の $\frac{1}{3}$ くらいの野菜を摂れるように ・ 焼き目のカリッ部分と、チーズのとろみで、食感を楽しませる!! する。 ・ 見張えを良くするために、色鮮やかな野菜を多く使った。

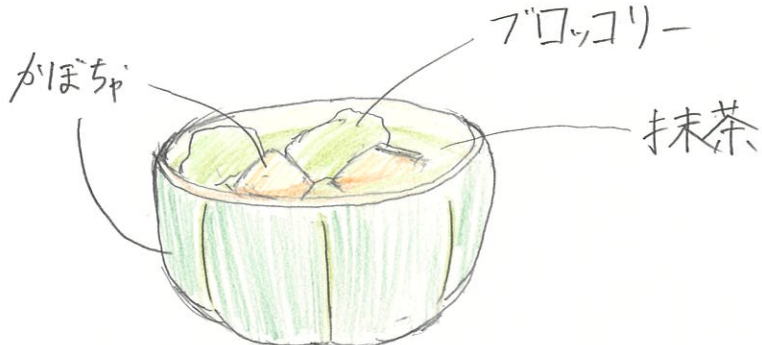
タイトル	サツマイモ キャベツ
使用食材	サツマイモ キャベツ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 秋のサツマイモをかんで、おなじみのロールキャベツの肉に入れた


タイトル	秋のロールキャベツ
使用食材	さつまいも、にんじん、ひき肉、キャベツ、 ^{パセリ} 玉ねぎ、トマトソース
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ トマトソースでもコンソメでもできる。 コンソメがあったら玉ねぎをスープに入れてもいい。 にんじん、さつまいもは、さいの目の大きさ。

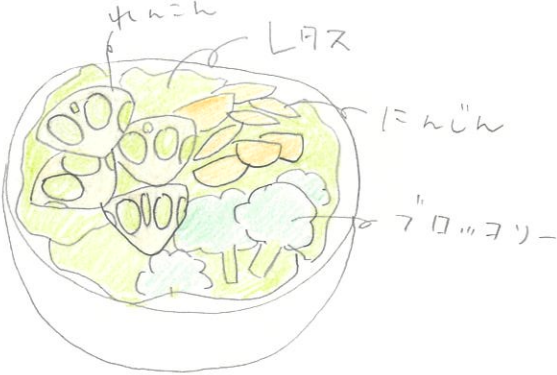
タイトル	西東京野菜鍋
使用食材	鶏もも肉, 白菜, ゆず, 人参, ごま油, 生姜
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 西東京市の野菜をたくさんつかう


タイトル	野菜がすごいやカリタン
使用食材	にんじん、ピーマン ミニトマト アンパチ フワッコーリー とか
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 西東京市の野菜をたくさんかう。 味つけ ケチャとか しょうたけにする。 季節にあうものをいれる

タイトル	西東京市のさつまいもを使った簡単スイートポテト
使用食材	さつまいも, 水, 砂糖, 有塩バター, 生クリーム, 卵黄 (西東京市産) (さつ用) (ねる用)
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 両端の先端部分は繊維系が多いため食感が悪いため取り除く。 さつまいもをしかり潰すとなめらかになり、少し粗めに潰すと食感が残る。

タイトル	ビタミンCの宝庫
使用食材	ブロッコリー 抹茶 かぼちゃ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! かぼちゃをくりぬいて、器にする。 抹茶は薄め

タイトル	パンプキンケーキ
使用食材	かぼちゃ、ゆず、卵
イラスト	 <p>ゆず</p> <p>かぼちゃのきじ</p>
コメント	※味付けなども書いてね! かぼちゃのかぼケーキの上にゆずがのっかっているケーキ。 甘すぎないところGood!

タイトル	秋冬野菜 サラダ
使用食材	ゆでたまご、にんじん、ブロッコリー、レタス
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! この野菜を小さめに切った。[=<ホム入れる

タイトル	筋肉強化サラダ
使用食材	・サラダチキン 白菜 ・ベビーリーフ 小松
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ チキンでタレパック質をとり、野菜も使ってバランスが片寄らないようにした料理

タイトル	西東京 ロースキャベツシチュー
使用食材	キャベツ、合いびき肉、玉ねぎ、ほんじん、ブロッコリー
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>ロールキャベツは食べやすい大きさ。</p> <p>ロールキャベツの旨みを目立たせる味付け。</p>

タイトル

パリパリかりんとうサラダ

使用食材

かりんとう、キャベツ、こんにゃく、じゃがいも、新玉ねぎ

イラスト

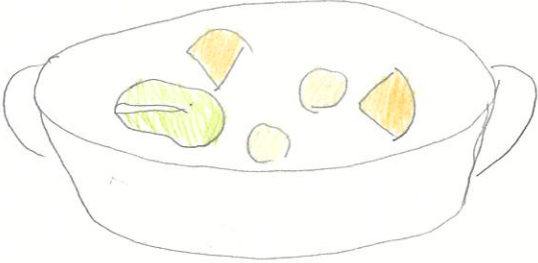



コメント

※味付けなども書いてね!

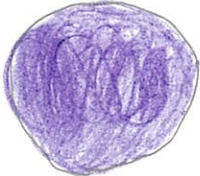
うすく塩をかける。かりんとうは甘みがあるため、それをあえて
すしっさりした塩味で食べる。新玉ねぎは、温め甘さとしら
みを出させて中当りのいいサラダにする。

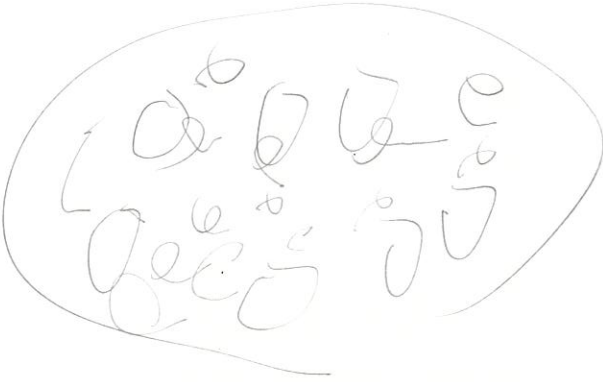
キャベツは塩味がついているためさっぱり感もあり、21132
サラダの本質のさっぱり感も忘れさせない一品。ちびみはかりんとうは砕く。


タイトル	あったかシチュー
使用食材	にんじん、はくさい、とりたまご、じゃがいも
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! あったかいいので涼しい目に食べるとポカポカします!

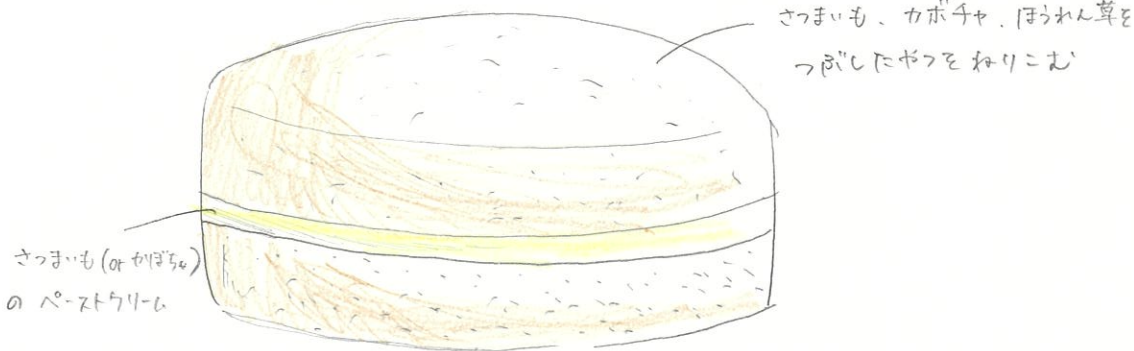
タイトル	あったかボチャスープ
使用食材	カボチャ, バーコン, ニンジン, キャベツ, 粉末パセリ
イラスト	 <p>バーコン</p> <p>カボチャ</p> <p>ニンジン</p> <p>粉末パセリ</p> <p>キャベツ</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね! 秋, 冬なので温かいものを食べる!!</p> <p>サラッと食べられるように, 野菜を小さく切る</p> <p>野菜の甘みも感じられるように, スープにあまり甘さを加えない</p> <p>カボチャも味わえるように, ざっくり混ぜて食感を残す</p>

タイトル	午後も元気さつまいもカレー
使用食材	お米、さつまいも、かぼちゃ、お肉、にんじん、じゃがいも、ブロッコリー。
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ ・誰でも食べれるように辛くない味にして、具を沢山入れて味を楽しめるようにする。


タイトル	ふじとう
使用食材	ふじとう
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! デザートでそのまま食べる。 西東京市のふじとうを使う。

タイトル	秋の味覚！ 秋の魚のいためで飯
使用食材	米・さんま・天ぷら
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 香ばしい味つけをした

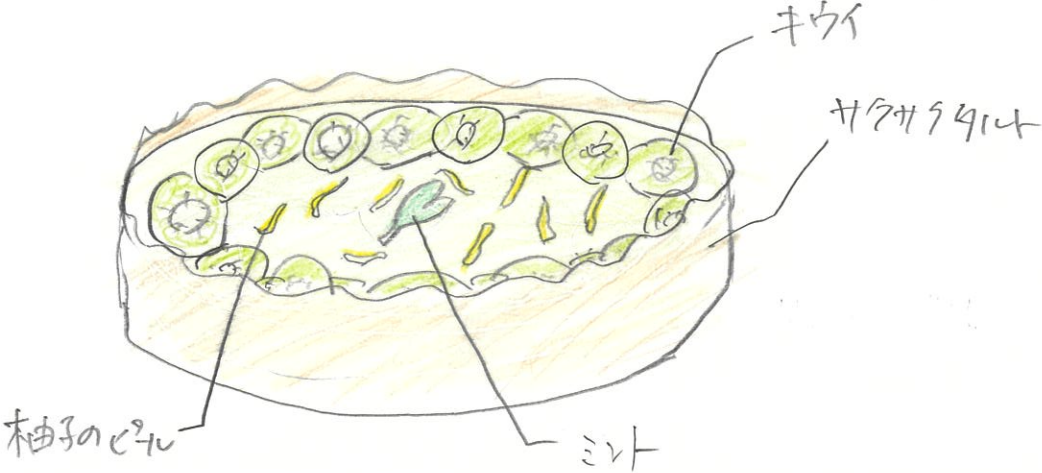
タイトル	クリームシチュー
使用食材	にんじん、じゃがいも、玉ねぎ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 。濃すぎず、薄すぎず。 。食材は少し大きめに切る。

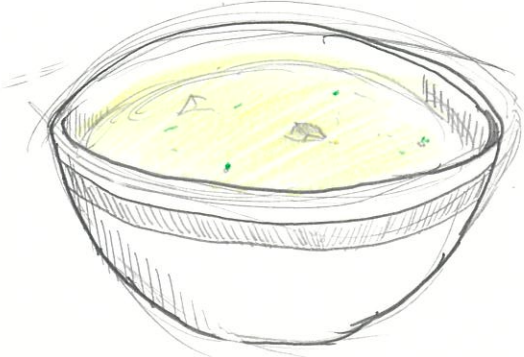
タイトル	かぼちもれん草 ケーキ
使用食材	さつまいも . かぼちゃ . ほうれん草 . 小麦粉 . さとう ...
イラスト	 <p>さつまいも、かぼちゃ、ほうれん草を つぶしたやつをかりこむ</p> <p>さつまいも(かぼちゃ) のペーストクリーム</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 甘いケーキ (小さい子も野菜をたべられるように) ・ さつまいものペーストクリームは、甘すぎないで、さつまいもの味がわかるように!

タイトル	西東京野菜 マジマジシチュー
使用食材	ブロッコリー、にんじん、ジャガイモ、玉ねぎ、ブタコ、ライス
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>具の味を出すように、長めににんにくでラタキを出す。</p> <p>具のしゃかんを 衆はするの スキレット</p>

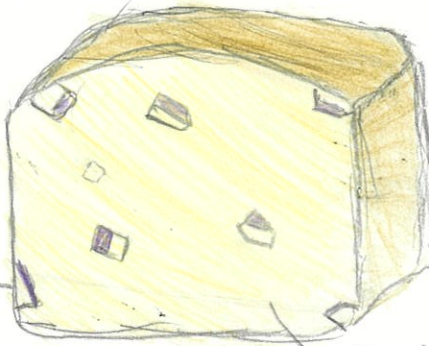
タイトル	ビックリドンキー!!(風) ハンバーグ!!
使用食材	牛豚肉、ブロッコリー、人参、じゃがいも、キャロット、ケチマツ、じゃがいも
イラスト	 <p data-bbox="1257 699 1465 798">ポテト サラダ</p>
コメント	※味付けなども書いてね! コショウが効いて"おは"しく感じ!! ポテトサラダ、人参、ブロッコリー、じゃがいもで、見映えも 良く!!

タイトル	野菜いっぱいグラタン
使用食材	はくさい、じゃがいも、かぼちゃ、にんじん、チーズ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>味つけをしたじゃがいもとにんじんとはくさいと、かぼちゃ。 (じゃがいも) (はくさい) e 切ったもの。</p> <p>→お皿にじゃがいもを多し、下に盛りつけ、上に、チーズをのせて、焼く。</p>

タイトル	キウイを、ふんだんに使ったタルトの柚子をそえて〜
使用食材	キウイ、柚子（はっぱ、ピール）、タルトの生地
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 生地は柚子風味でさわやかな味、口どけがぬるかて、タルトはサクサクして、キウイの黄緑と柚子の黄色でさわやかな印象を与えろ。

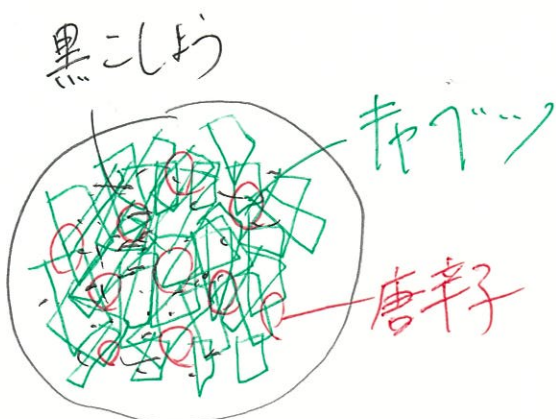
タイトル	かぼちやとにんじんのポタージュ
使用食材	かぼちや、 にんじん (ワルトン)
イラスト	<p data-bbox="359 443 702 505">ミキサー?でドロドロにする。</p> 
コメント	<p data-bbox="263 831 566 862">※味付けなども書いてね!</p> <p data-bbox="287 880 1308 936">かぼちやを強くしてにんじん独特のにおいも消す。ワルトンも入れてもいいかも?</p> <p data-bbox="287 954 622 997">甘めで誰でも飲みやすく。</p> <p data-bbox="295 1004 534 1041">かぼちやは皮ごと。</p>

タイトル	西東京 スイート クラッカー
使用食材	クリームチーズ、ゆず、さつまいも、かぼちゃ、キウイなど クラッカー
イラスト	<p>さつまいもペースト</p> <p>キウイジャム</p> <p>ゆずジャム</p> <p>クラッカー</p> <p>クリームチーズ</p>
コメント	※味付けなども書いてね! クラッカーの上にクリームチーズをのけてその上にジャムやペーストをのける。 おしゃれなおやつ完成!

タイトル	贅 沢な給食のひと時を、さつカボ「ハウ」ドケーキ
使用食材	かぼちゃ、さつまいも、小麦粉、バター、ベーキングパウダー、ことう
イラスト	<p style="text-align: right;">けっこう甘めに</p>  <p>さつまいもは食感が硬す(回角)</p> <p>カボチャトースト (カボチャをすり潰す)</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>西東京市の かぼ ちゃ も、さつまいもを使う!!</p> <p>食物繊維たっぷりのさつまいもじゃがいもを使う!!</p> <p>牛乳が苦手な人でも、相性抜群!!</p>


さつまいもは、ゴロゴロと存在感を!


21146


タイトル	西東京キャベツのETCHU
使用食材	キャベツ 唐辛子 (そんなかくないやつ)
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 黒こしょうをかける 唐辛子を輪切りにして入れる キャベツを小さめに切る (4x2cm) (5枚)


タイトル	ポテト明太マヨ
使用食材	じゃがいも、バター、明太子、マヨネーズ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ ふかしてじゃがいもをぐずす。


タイトル	秋野菜たっぷりシチュー
使用食材	人参・ブロッコリー・白菜・じゃがいも・しめじ・肉
イラスト	<p>A hand-drawn illustration of a pink pot filled with a stew. The ingredients are labeled with lines pointing to them: 'じゃがいも' (potatoes), '白菜' (butterhead cabbage), 'ブロッコリー' (broccoli), 'にんじん' (carrots), 'しめじ' (shiitake mushrooms), and '肉' (meat).</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <ul style="list-style-type: none"> 〇 コってりめのシチューにする。 〇 野菜をたっぷり使って、普段とれない栄養もちゃんととる。

タイトル	西東京 ねぎカレーうどん
使用食材	うどん、じゃがいも、ねぎ、白菜、とり肉、大根、にんじん、 カレー粉、たまご、出汁(かつお、こんぶ)
イラスト	<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;"> <p>じゃがいも はやわらかく ホクホクに</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;"> <p>ねぎは少し後に入れて形がらかり 残るように たまご</p> </div> </div> <p style="text-align: right;">出汁は、かつおと こんぶで。</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>・そば屋さんのカレーをイメージした味付けにしたい。 そのためには和風出汁を使うと良いと思う。 ・肉より野菜を多くする。特にねぎ。</p>


タイトル	かき揚げうどん
使用食材	にんじん 玉ねぎ、まいたけ ごぼう、うどん
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ いつものかき揚げうどんには、にんじんやごぼうなどの野菜しか入っていないから、玉ねぎやまいたけを入れて、いつものよりも多く野菜をとれるようにした。

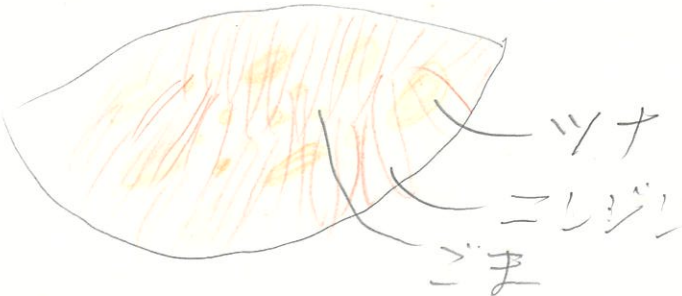
タイトル	西東京 野菜 シャキシャキ サゲダ
使用食材	ブロッコリー ニンジン
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! シャキシャキしておいしい

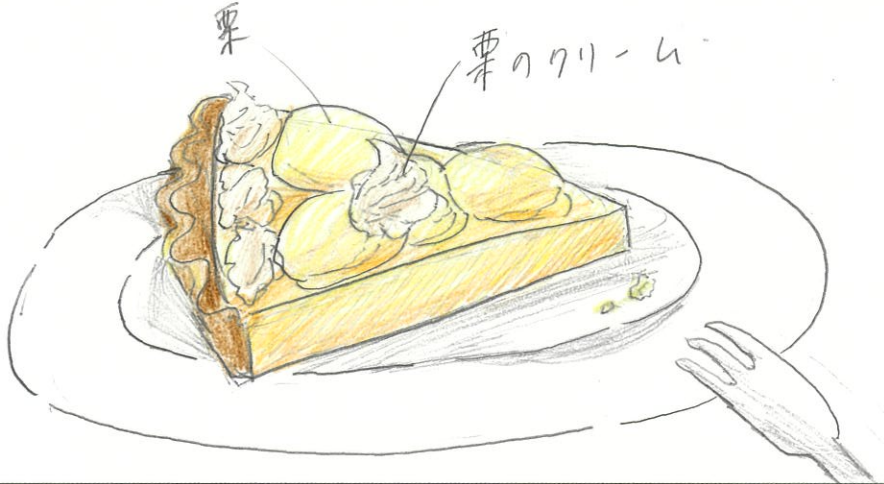
タイトル	苺クリーム マウイの フルーシ タルト
使用食材	苺クリーム, マウイ, 苺
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 1つ1つの フルーシの食べごたえがあるように小さく切る。 お利甘くせず、甘いのが苦手な人でも食べれるようにする。 甘酸っぱい感じにする。 タルトは、さくさく系で

タイトル	心も温まる ^{緑の} 親子丼
使用食材	鶏もも肉、長ねぎ、玉ねぎ、小松菜、ごま(三葉)、卵
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 長ねぎ、小松菜、ごま は ご飯にまぜて使う。


タイトル	めくみちゃんキンパ ^{えいほ} (ロールキャベツキンパ)
使用食材	・キャベツ(市内産) ・トウモロコシ(市内産) ・米(国産) ・ツルコシの肉 ・たくあん ・葉物(ほうれん草など) ・のり ↑ 西東京市産のたくあんを使っています
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 味付けは野菜が多め、濃いめ。とくに肉。コーナン田無店内のロピアにあるキンパに近い味がいい。キャベツが多い分、食感は大丈夫です。キャベツをたくさん入れておかないと思うので、それを少しのりで巻いて固定する。 ただ、現実を考えた場合、キャベツをたくさん入れるのは、中に入れた方がのりかき。


タイトル	西東京冬野菜たっぷりあんかけ焼きそば
使用食材	ほうちい、焼きそば、トシじん、かぼ、ちや、えび、
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>野菜は大きくして、野菜のおいしさを伝える。 もやしのアんを使って体をあたためる。 旨味料をあまり使わず野菜本来の味を生かす。</p>

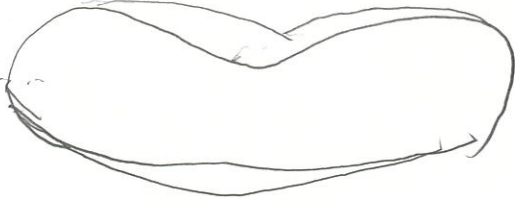
タイトル	かみつき 無限にんじく
使用食材	ニンジン、ツナ缶、白ごま
イラスト	 <p>ツナ ニンジン ごま</p>
コメント	※味付けなども書いてね！ ごま油と丸鶏がらスープをともに小さじ2杯をせきりませ るとかえし


タイトル	chestnut チーズタルト
使用食材	クリームチーズ、砂糖、卵、薄力粉、生クリーム、栗、栗のクリーム、バター、栗の皮
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>栗は大きめに切ろう。(栗本来の味を味わってほしいため)</p> <p>栗のクリームを切ろう。</p>

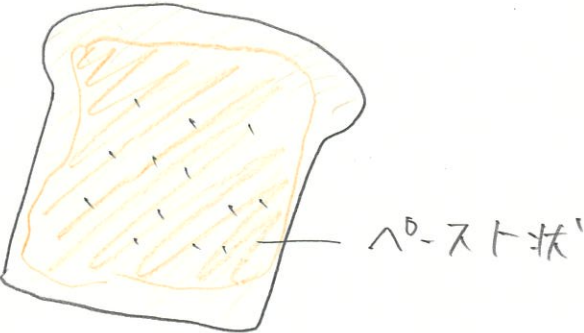
タイトル	さつまいもとかぼちゃの甘辛煮
使用食材	さつまいも、かぼちゃ、肉、玉ねぎ、ごま
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 味付けは、さっぱりした甘さ。


タイトル	冷凍おかん
使用食材	おかん
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 冷たい時だけ食べる冷凍おかんが一番。 ヒトクニシロ栄養子んてん。


タイトル	RX-0
使用食材	レタス、じゃがいも、トマト、たけのこ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 甘みみたいな感じ。


タイトル	西東菜なし
使用食材	なし
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 新鮮な状態のものを7割分ける

タイトル	～めくみずかん系肉豆サラダ～
使用食材	キャベツ、にんじん (4人分)
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ めんつゆ・マヨネーズ・のり・系肉と混ぜる。 <u>にんじん</u> は、彩り程度で <u>キャベツ</u> を多く入れる。 西京漬のキャベツやにんじんを使う。

タイトル	さつまいもパン
使用食材	さつまいも、食パン、こしあん
イラスト	 <p>トースト状</p>
コメント	※味付けなども書いてね! トーストでやく。

タイトル	さつまいもとカボチのパンケーキ
使用食材	さつまいも、カボチ、パンケーキの材料
イラスト	 <p style="text-align: right;">(これは-フルシロップがかけられている)</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>カボチは生地に少し練り込む。自然な甘味^{あまみ}。パンケーキの生地^{あまみ}はわりがきまる。</p> <p>さつまいもは大きめ。カボチは小さめにしていく。</p> <p>さつまいもは皮つきでも大丈夫。トッピングはなんでも良い。</p>

タイトル	かぼ「チ」カス-フ ^o
使用食材	かぼ「チ」カ 11"シール → はんか「カ」(た「り」)
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 自然な甘さ! Hotでも, Iceでも!

タイトル	西東京 人参ジュース
使用食材	人参, 牛乳
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 人参の味を隠すのも、甘くておいしい

タイトル	野菜たっぷりグラタン
使用食材	・ブロッコリー ・ホウレンソウ ・チーズ ・かぼちゃ ・玉ねぎ ・とり肉
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ ・たくさんの野菜をいれて、焼く前にチーズをのせる。 ・野菜がわかるようにする。(大きく切る)

タイトル

体温まるカブスープ

使用食材

カブ、にんじん、たまねぎ、卵、ベーコン

イラスト




コメント

※味付けなども書いてね!

コンソメ風味、カブをふかして甘口味をだす。→食ベジト=えが出るように
少し大きめに切る、
冬、秋の野菜をいっぱい使う、

タイトル	スイートポテトタルト
使用食材	さつまいも バター、卵、砂糖、牛乳など (タルトの生地) (バター、卵、砂糖、薄力粉など)
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! さつまいもをスイートポテトの部分と上にのせる部分でたくさん使う。 なじみのあるスイートポテト + タルト!! さつまいもは少し大きめに。大きさは一人分。

タイトル	罪悪感ゼロ☆秋野菜 パフェ
使用食材	にんじん、さつまいも、かぼちゃ、レンコン、ゴボウ
イラスト	<p> モンブラン マフィンに した さつまいも パース </p> <p> 生クリーム かぼちゃのスポンジ さつまいもソース かぼちゃのムース 生クリーム にんじんのゼリー </p> <p> ゴボウとレンコンのチップス チップスをバリバリに切った 生クリームと混ぜる </p>
コメント	※味付けなども書いてね! ムースなどはすまので、食べられさげと混ぜられるほうが野菜をっかえる さとうは砂糖は入木ですが、とさじの甘みを感じる

タイトル	野菜とマヨネーズのピザ。
使用食材	パプリカ(ピーマンでも)、キャベツ、いも、ベーコン(少しトマト)
イラスト	
コメント	<p> ※味付けなども書いてね! 食パンでもいいけど、普通でかぶつまふない。マヨネーズは濃すぎるかもわかる人かい。 キャベツは少しゆでて、食感を何とかしなきゃいい。とり肉とかもせてもいいかもね。 バジルの少し ← (炊めても。その時マヨとも?) トマトあるとまじりまじり。 マヨはあぶってあげよう。意外といもとマヨがいい。 </p>

タイトル	野菜カレー
使用食材	にんじん、ブロッコリー、ジャガイモ、さつまいも
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 一回で野菜をたくさん食べることで、 栄養がとれる。

タイトル	西東京野菜カレー
使用食材	キャベツ、じゃがいも、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! 西東京の野菜をつかう、簡単に作る。

タイトル	とりにきムチ
使用食材	とりにきムチ (白菜) 玉ねぎ、チーズ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! とりにきのうまみとキムチのうまみを活かして味付けはなし お肉とやさしいがとれていい

タイトル	かぼちうどん
使用食材	かぼちや, たこじん, にんじん, かつお
イラスト	<p>The illustration shows a bowl of udon with various toppings. Labels with lines pointing to the ingredients include: 'たこ' (octopus) at the top, 'かぼち' (pumpkin) on the right, 'にんじん' (carrot) below it, and 'かつお' (bonito) at the bottom right.</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>かぼちをご飯と仮定してたこ・にんじん・かつおをそれぞれにこ いかけがほしい, かつおで野菜Aに甘さを甘さを, おまけ</p>

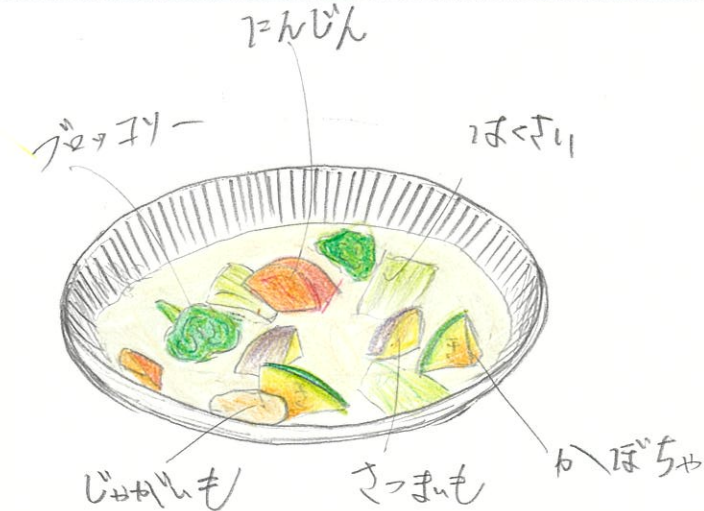
タイトル

ごろごろ野菜の クリームツチュー

使用食材

さつまいも、にんじん、じゃがいも、ブロッコリー、^{かぼちゃ}はくさい、^{ピーマン}

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

1つ1つの野菜をゴロゴロさせることで食べごたえのあるようにする。
さつまいもを入れることでクリームツチューとのバランスがよい。
(甘み) →

^
西東京市の

タイトル

冬野菜のカーライ

使用食材

にんじん・かぼちゃ・玉ねぎ・じゃがいも・豚肉


イラスト



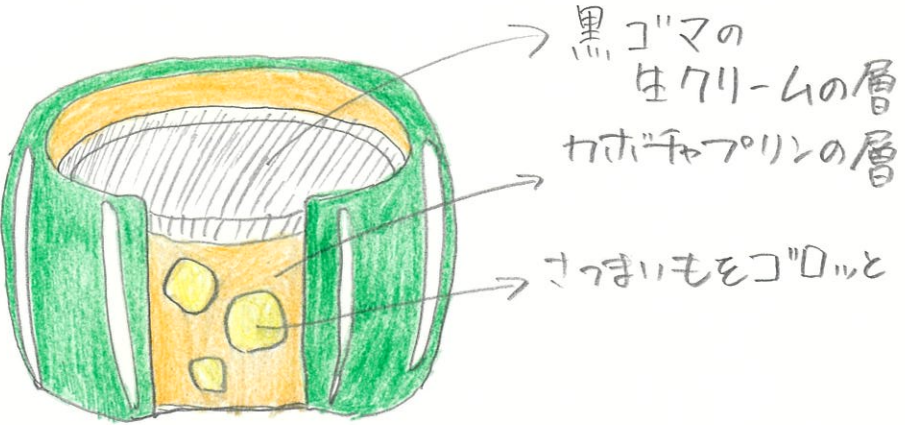
コメント


※味付けなども書いてね!

・为本店の甘みがあるため、少し辛めの味付けに。
・野菜がぐちゃぐちゃになるようにしおろし煮る。


タイトル	サツマイモのスコーン
使用食材	サツマイモ + スコーンの材料
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">- かくし味にシナモンを入れる。- 砂糖を少しおろす。


タイトル	かぼちゃとさつまいもの半々ケーキ
使用食材	かぼちゃ、さつまいも、かぼちゃのクリーム、さつまいものクリーム、ブルーベリー
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 甘すぎず、苦すぎず、ちょうど良い野菜ケーキ☆

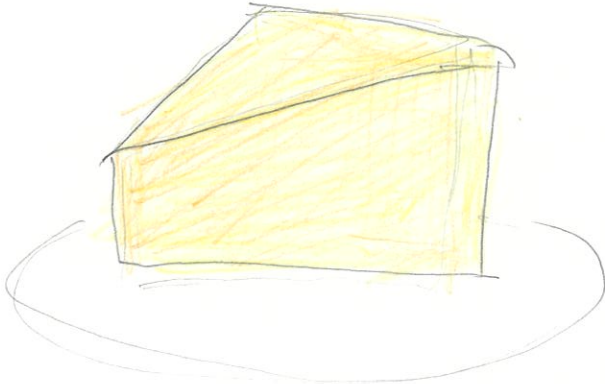
タイトル	丸ごと カボ"チャフリン
使用食材	かぼ"チャ、さつまいも、生クリーム、ゴマ
イラスト	 <p> 黒ゴマの 生クリームの層 カボ"チャフリンの層 さつまいもをゴ"ロツと </p>
コメント	<p> ※味付けなども書いてね! カボ"チャの甘さを使ったなめらかなフリン。 さつまいものしっとりを楽しみたいために、大きめに切る。 カボ"チャフリンが甘いから、黒ゴマクリームは、さっぱりで あまり甘くしない。 </p>

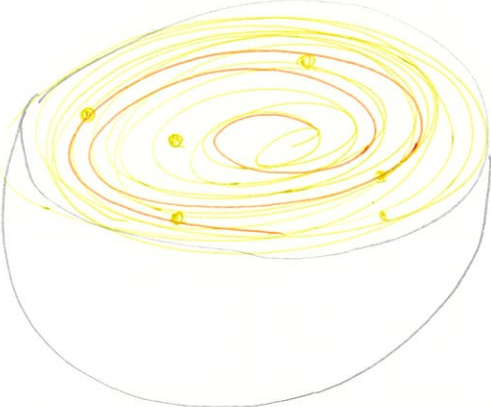
タイトル	ホクホクカボチャコロッチ
使用食材	カボチャ 油・たまご パン粉 薄力粉
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! カボチャの甘みを生かしてフ. コロッチの部分で塩味を出す。


タイトル	キャベツ グラタン
使用食材	キャベツ、チーズ、マカロニ、ツツガハレ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! この味で、チーズをたっかひ。

タイトル	ほくほくさつまいもの炊き込みご飯
使用食材	さつまいも、米、ごま(黒)、きのこ、しゃけ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! さつまいもを大きく切って存在感を出す。さつまいもの甘さを引き立てるためにしゃけを入れてしゃげも加える。

タイトル	さつまいもとカボチャのスイートポテト
使用食材	・さつまいも ・バター、牛乳 ・カボチャ ・砂糖、塩
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ ・さつまいもと、カボチャの甘みもありながら、砂糖などで味をつけた。 ・甘すぎず、味がなすぎずで良い。

タイトル	かぼちやのケーキ
使用食材	かぼちや
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ かぼちやのケーキは、 かぼちやの甘い生クリームが、 とてもおいしい。

タイトル	さつまいもとかぼちゃのスープ
使用食材	さつまいも、かぼちゃ、牛乳 (砂糖不使用)
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ・ 砂糖を使わず、さつまいもとかぼちゃの本来の甘さ ・ 牛乳を使、774-ミーに ・ とろとろして、少し寒もゴロゴロさせておく

タイトル	さつまいもパイ
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！ 固形のさつまいもが入っていたら おいしそうだと思う。アップルパイ的な

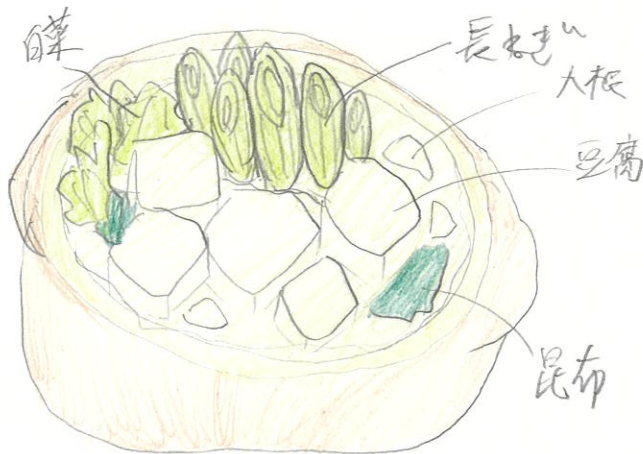
タイトル

白野菜のかまぐい

使用食材

白菜, 大根, 長ねぎ, 豆腐, 昆布

イラスト




コメント

※味付けなども書いてね!

西東京市の大根や白菜を使う。大根は火が通州すように凍くちを切りして、丸ぶり入れる。食べるときは、味噌などのさっぱりしたものをかるとおいしい。アクはとふこと。豆腐は温め程度に火をかける。

21189

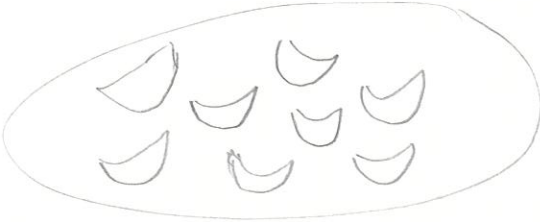
タイトル	柚子はちみつのパウンドケーキ
使用食材	柚子はちみつ、柚子ジャム、ホットケーキミックス、バター、砂糖、卵
イラスト	 <p>← 果実が入っている。</p> <p>← 柚子ジャムがのりこんでいる。</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>柚子の良いかおりがして、ほどほど甘い。柚子のあいしさを甘みをそのまま生かすような感じ。より柚子を感じるために、果実をまぜて、食感に変化をだす。</p>

タイトル	さつまいも ジャムパンに くりをそえて
使用食材	さつまいも、食パン、くりフルーツ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! さつまいもジャムに 砂糖を たくさん入れて、さつまいもの香り感じる。 甘いジャムにする。くりを水で洗ってみはえをなくした。 なるべく、しんの食材を使った。


タイトル	ショカショカ 野菜
使用食材	ごぼう、玉ねぎ、れんこん など 各種野菜
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>野菜をカリッとしっかり揚げて、食べやすくする。 下味をしっかりつける。</p> <p>味は、コンソメや塩、バターしょうゆなど。</p>

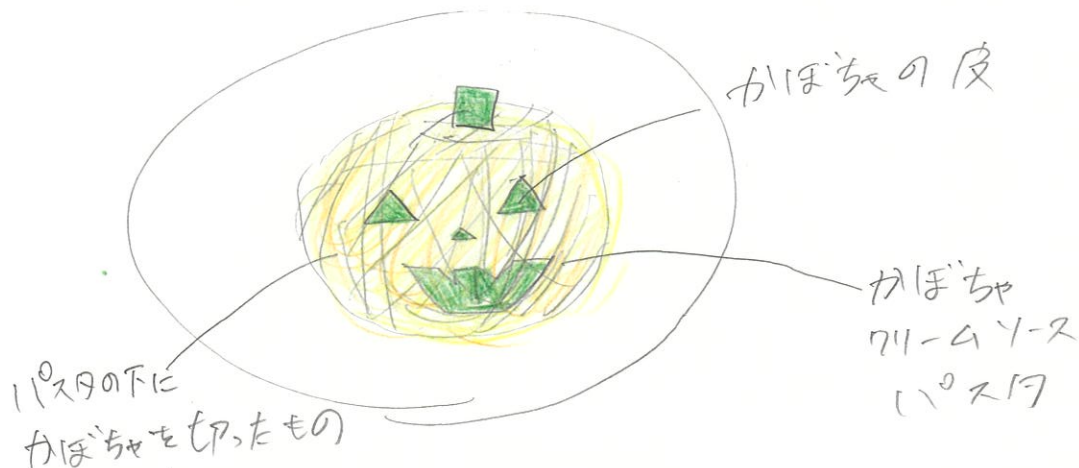
タイトル	西東京野菜を使ったコンソメスープ。
使用食材	キバツ、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、じゃがいも。
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! コンソメで味つけたらおいしいと思う


タイトル	西東京市旬の食材1107E	
使用食材	アイス、メロン ブルベリー	ホッケー、生クリーム、パナ コンフレーク、キウイ、オレンジ
イラスト		
コメント	※味付けなども書いてね! ・西東京市のくだものをたくさん使う。 ・上に乗せるくだものは、大きめに切り、豪華に使う。 ・底にもくだものを入れて、あまほい味にする。	

タイトル	西東京市さつまいもポテト
使用食材	塩, さつまいも
イラスト	 A hand-drawn illustration of a plate containing several pieces of sweet potato chips. The chips are depicted as crescent-shaped slices, some with a slightly irregular, hand-cut appearance. They are arranged on a simple oval-shaped plate.
コメント	※味付けなども書いてね! 材料が少なりので作りやすい

タイトル	甘〜ワ! 冬野菜、白菜ロール巻き
使用食材	・白菜 ・豚バラ ・ウィンナー ・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! 西東京産の野菜で、栄養た。ら。りの補給をしよう! 白菜の甘みと豚バラの味のバランスが抜群!! ゴマソースまたは、ゆずマヨホンでどうぞ!

タイトル	にんじんとキウイのスムージー
使用食材	にんじん、キウイ、氷、
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ まぜるだけだから簡単。 キウイをみずりにしておしゃれにしました。 きびるにやさしいがとれます。

タイトル	ジャック・オ・ランタン
使用食材	かぼちゃ
イラスト	 <p>かぼちゃの皮</p> <p>かぼちゃ クリーム パスタ</p> <p>パスタの下に かぼちゃを切ったもの</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>かぼちゃをたくさん使ってかぼちゃの味を濃くする。かぼちゃの皮を使って顔をつくる。かぼちゃの味を楽しめるようにパスタの下に切ったかぼちゃを入れる。</p>

タイトル	めぐみちゃんのセイボリータルト
使用食材	かぼちゃ、にんじん、タルト生地、ホウレンソウ、ブロッコリー
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! おかずもして食べやすいような甘くないタルト。かぼちゃやにんじんでほくほくさせ、ブロッコリーはあつ程度食感を残してアクセントにする。チーズをのせてもいいかも、

タイトル

おいしい スイートポテト

使用食材

ポテト、バター、砂糖、牛乳、塩、卵黄

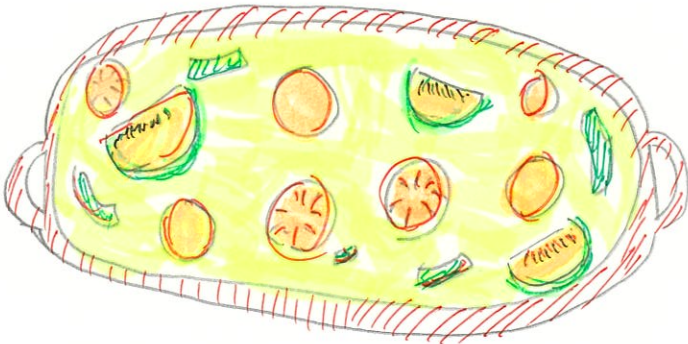
イラスト




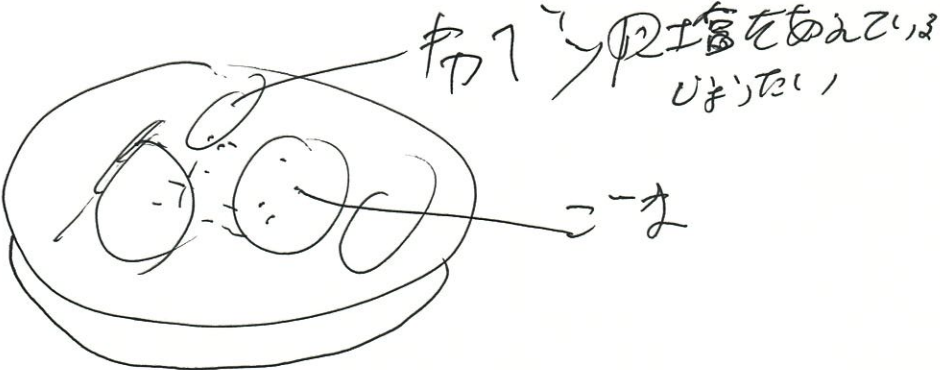
コメント

※味付けなども書いてね!

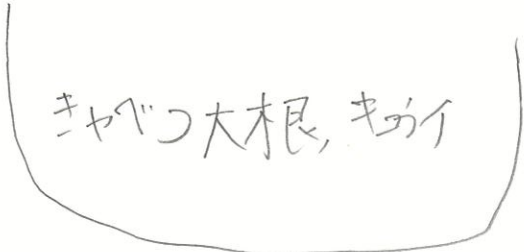
旬のポテトを使ったスイーツ。誰でもおいしくポテトの栄養をとれる。

タイトル	野菜ふんたんグラタン
使用食材	マカロニ、牛乳、さつまいも、かぼちゃ、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! 西東京やさいたっパリ♡

タイトル	チーズとトマトの肉詰め
使用食材	チーズ・肉・トマト・玉ねぎ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! - 玉ねぎ - トマトソース - 塩 - チーズは上につける

<p>タイトル</p>	<p>キャベツの塩あじ</p>
<p>使用食材</p>	<p>キャベツ、塩、ごま油、ごま</p>
<p>イラスト</p>	 <p>キャベツの塩をあじてはじきたい</p> <p>ごま</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>塩ごま油を回すから出る</p>

タイトル	西東京ポテトサラダ
使用食材	玉ねぎ、ニンジン、ブロッコリー、ネギ、キュウリ、ハム、ジャガイモ マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ・ネギは最後のトッピング キュウリは薄く

タイトル	サラダ
使用食材	キュウイ, キャベツ, 大根
イラスト	 <p>キャベツ大根, キウイ</p>
コメント	※味付けなども書いてね! が、生いかにきりな人がいほからキュウイと一糸者た いねると思ふ。

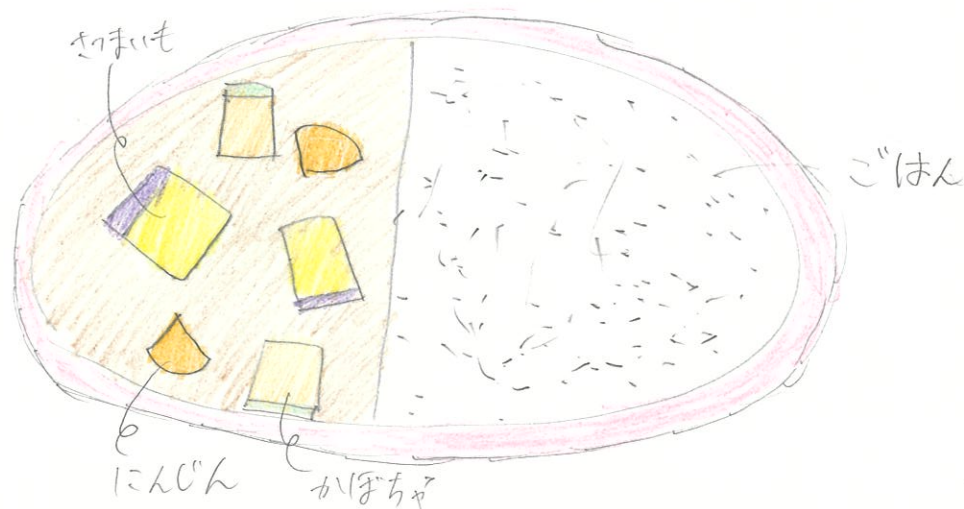
タイトル

冬野菜カレーライス

使用食材

かぼちゃ、にんじん、さつまいも、ごはん、ルー。
冬野菜

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

カレーライスに濃いめの味付けにする。

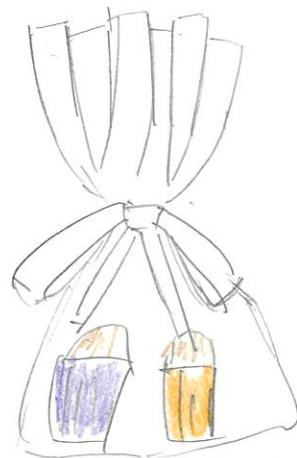
タイトル

三色マフィン

使用食材

にんじん、さつまいも、かぼちゃ、マフィンの材料

イラスト



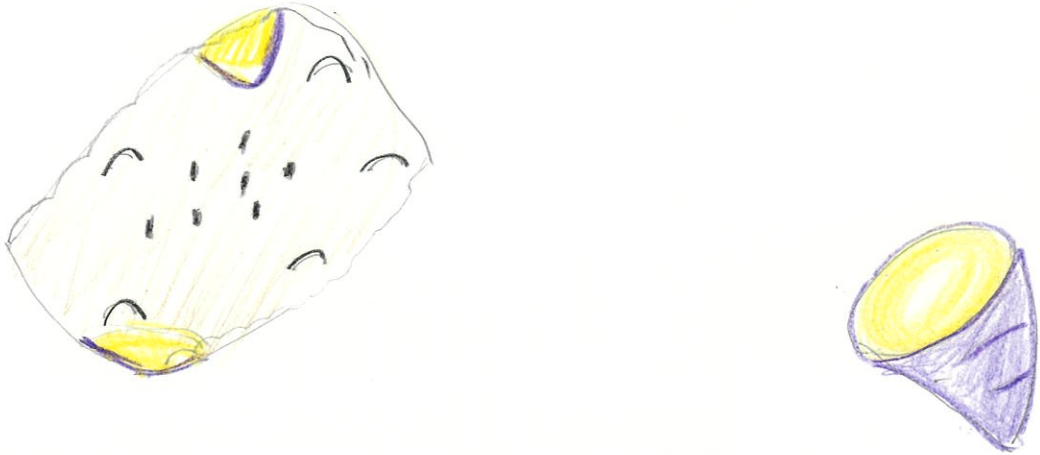
コメント


※味付けなども書いてね!

普段、野菜が苦手な小さい子でも食べられる
お水のしめ味をおさえるようにする。(味がわかるように)

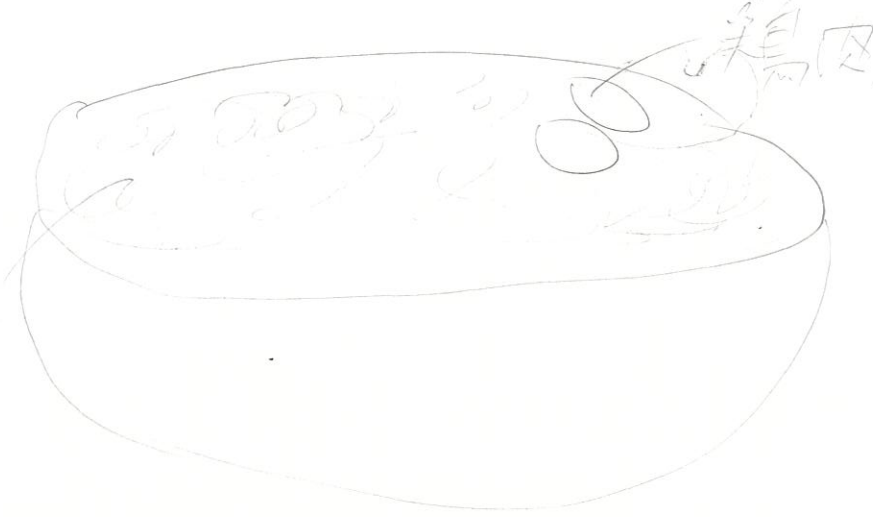
タイトル	チーズトトロブロッコリー焼き!!
使用食材	ブロッコリー、マヨネーズ、 チーズ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 野菜が嫌いな人でもチーズといっしょなら安心!! マヨネーズとチーズのおはじとブロッコリーのあいしょうがは「うぐん」! あつあつでも、さめていてもおいしく食べられる!

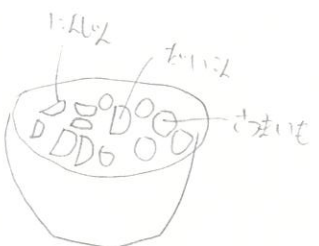
炊

タイトル	さつまいもおにぎり (俵型)
使用食材	さつまいも . ごま塩 . 米 (くり) しょうゆ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ・くりを入れてもおいしいかも。 ・さつまいもを大きめに切って、炊飯器に入れて、そのまま炊く、 のりはおろしてつけない。しょうゆも一緒に入れる

タイトル	さつまいもコロケ、コロケ、コロケ
使用食材	さつまいも、卵、小麦粉、パン粉、塩、レタス、トマト
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ さつまいもの甘さをいかして、 誰でも食べやすくする。

タイトル	西Tokyo さつまいも107エ
使用食材	ヤマモ、オウゴン、柿、ぶどう、 いもせんび、コーンクリーム
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! なまこ、砂糖とかで甘味をつけるのいいから、 果実の甘味がいいかも。 やまもに、いもせんびとかも入る。

タイトル	さつまいも、と、キャベツと鶏肉のサラダ
使用食材	さつまいも、キャベツ、鶏肉、マヨネーズ、レタス、トマト、人参、きゅうり、ごま油、塩、こしょう
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 甘し〜！

タイトル	さつまいもスープ
使用食材	にんじん、大根、さつまいも
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 味付けはコンソメスープ

タイトル	甘じょっパン
使用食材	さつまいも、ごま、チーズ、カスタードクリーム、パン
イラスト	<p>ごま チーズ さつまいも</p> <p>中にカスタードクリーム</p>
コメント	※味付けなども書いてね! ・甘いものとしょっぱいものが同時に口溶かえるパン

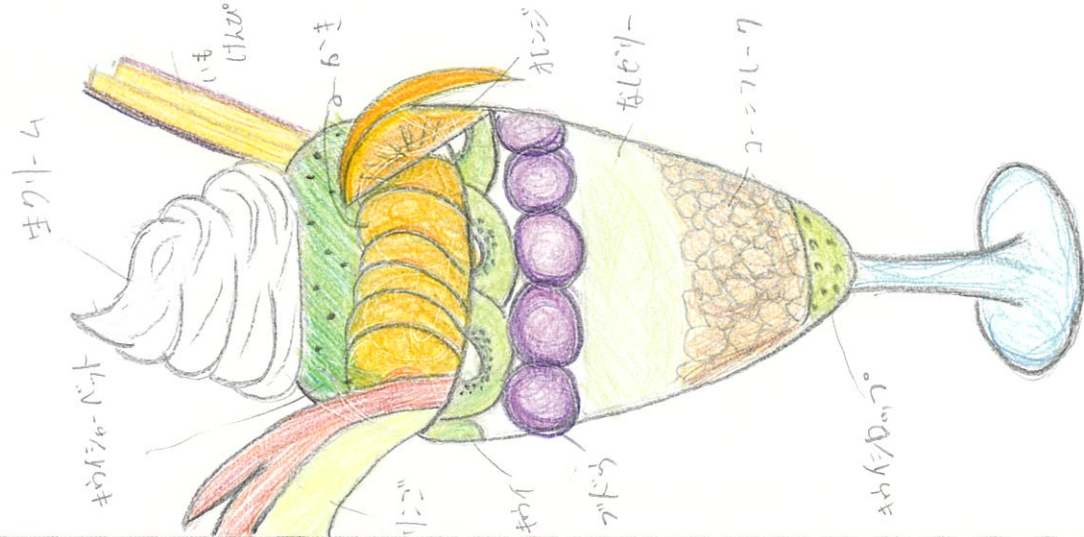
タイトル

西東京ゼイタクパフェ

使用食材

キウイ、さつまいも、なし、ふどう、オレンジ、なし、りんご
コーンフレーク、生クリーム

イラスト




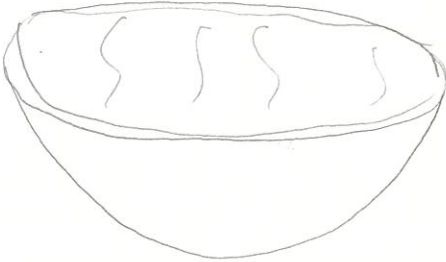
コメント

※味付けなども書いてね!


なしゼリーは少し果肉を残して食感を出す。
キウイシャーベットとキウイシロップはキウイの種を
残してつぶつぶ感を出す。

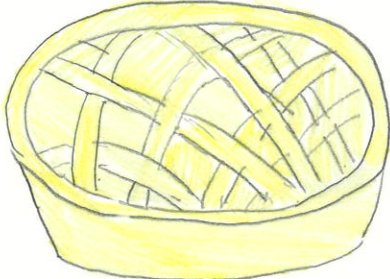
タイトル	冬野菜たっぷりトマトリア
使用食材	じゃがいも かぼちゃ にんじん じゃがいも とり肉 トマトソース
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 1cmの角切りにするのとで、食材がスゴいおいし〜! ○ 蒸すことにより、野菜が甘くなるよ。 ○ トマトソースは味付け

タイトル	西東京市のカボチャとさつまいもマフィン
使用食材	カボチャ , さつまいも , 小麦粉 , 牛乳 など
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! カボチャのペーストを生地に混ぜこんで、ブロック状に切ったさつまいもを入れて焼く。さつまいものホクホク食感を味わえるよう、大きめに切る。

タイトル	さつまいものタルト
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! 〜甘いよ

タイトル	ビタミンいっぱい! フルーツプリンタルト
使用食材	キウイ, ぶどう, ブルーベリー, スペアミント タルト, プリン (省略します), (アイス)
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ◦ フルーツをたくさん使うので栄養も良く、見た目も良い ◦ 甘酸っぱい (多分) ◦ 子どもも食べれる ◦ バナラアイスはなくても大丈夫です

タイトル	デザートポテト.
使用食材	イッまいも、牛乳、砂糖、バター、卵黄 バニラエッセンス.
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! バニラエッセンスで香りをつける.

タイトル	さつまいもパイ
使用食材	さつまいも、パイ生地、たまご
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! さつまいもは細く切って入れる。 たまごを焼く時は、はけをつかって均等に焼く。

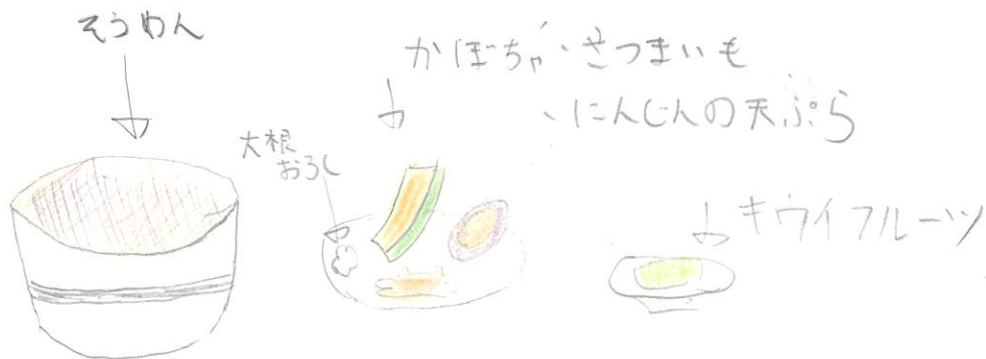
タイトル

さっぱりそうめん～大根おろしをそえて～

使用食材

そうめん・さつまいも・カボチャ・にんじん・たいこん・卵・パン粉・油
・つゆ・キウイフルーツ

イラスト




コメント

※味付けなども書いてね!

天ぷらは、新鮮な野菜をさっとあけた美味しい天ぷら。

タイトル	野菜のカップケーキ
使用食材	カボチャ ニンジン トマト
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ゼリーやアイスなどはなく焼きものにしてあとにかい ちのこにしてみました。カボチャのあまみとニンジンとトマト にしてけんこうにいいおやつにしてみました。

タイトル	くらげ"キャベツ"
使用食材	くらげ"キャベツ"、キャベツ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! やきにくのたれ

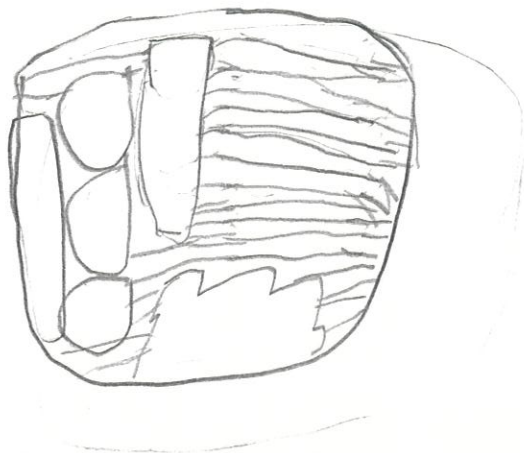
タイトル

西東京野菜みそラーメン

使用食材

めん(ラーメン用)にんじん キャベツとソウ肉


イラスト




コメント

※味付けなども書いてね!

ラーメンの口末と西東京の野菜の味が口末わえるようにみそを少量にする。

タイトル	季節のごるとシチュー
使用食材	さつまいも、マッシュルーム、かぼちゃ、にんじん、ベーコン
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 具をすこし大きめに切って、クレージー

タイトル	西東京小松菜の胡麻和え
使用食材	小松菜の胡麻和え
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! シンプルに食べられている。

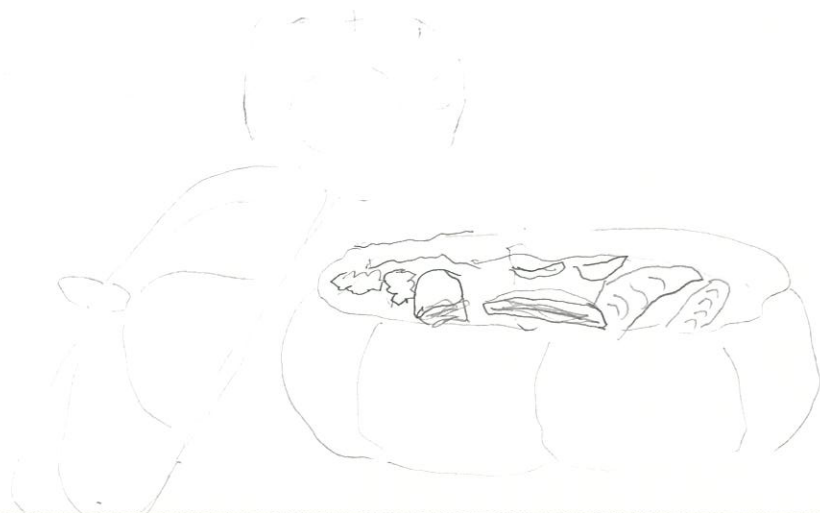
タイトル

西東カボチャのなべ

使用食材

かぼちゃ だいこん、はくさい、リンゴ


イラスト




コメント

※味付けなども書いてね!

ほのかにかぼちゃの風味を
感じられるところ

タイトル	西東京みくもジュース
使用食材	りんじん粉にまな
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! けんころにりん

タイトル	サツマイモごはん
使用食材	米、サツマイモ、しお
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 一度に2つの味を感じられる。

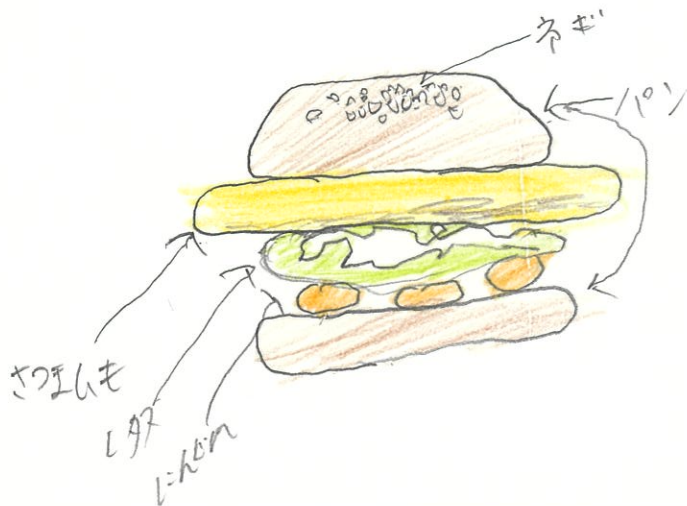
タイトル

西東京野菜のハンバーガー

使用食材

さつまいも・パン・レタ・トマト・ねぎ


イラスト



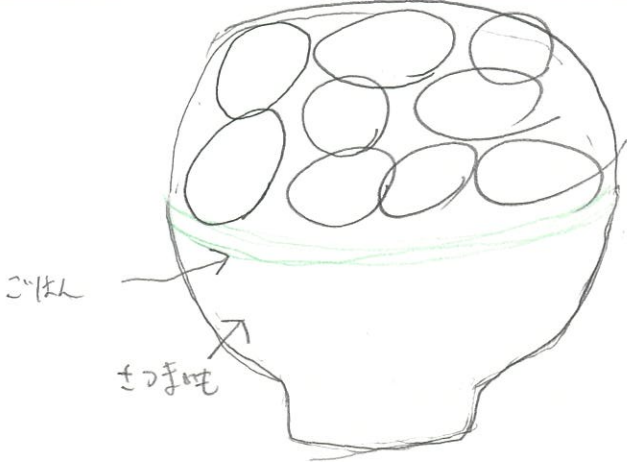
※味付けなども書いてね!


コメント

私なかにはさつまいもがうまいと思ひます。

タイトル	はーぶーグ
使用食材	肉、ホウレンソウ、キウイ、米
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね!

タイトル	サムキョフサル風
使用食材	肉・キムチ・キャベツ・じはん
イラスト	
コメント	<p> ※味付けなども書いてね！ <u>コチョジャン</u>を体かてくたさ... 肉は、まゑじょな...ぞす！ <u>キムチ</u>は、あまくちか...と思...ぞす！ </p>


タイトル	さつまいも ごはん
使用食材	さつまいも、白米
イラスト	 <p data-bbox="343 560 422 591">ごはん</p> <p data-bbox="454 646 566 683">さつまいも</p>
コメント	※味付けなども書いてね! 元貞張れー

タイトル	レタスとキャベツとニンジンとササミのダイエットサラダ
使用食材	レタス、キャベツ、ニンジン、ササミ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ ドレッシングも入れてみる。

<p>タイトル</p>	<p>ツキツキクリーミーかぼちゃポターージュ</p>
<p>使用食材</p>	<p>かぼちゃ、はくさい、キャベツ、にんじん、玉ねぎ</p>
<p>イラスト</p>	<p>にんじんは丸の形で</p> <p>かぼちゃスープは少しあまく作る</p> <p>はくさい、玉ねぎ キャベツはツキツキのまま入れる</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！ 自分は少しあまいかぼちゃスープが好きです。 大きさは、他の料料と食べてほしいので中くらいがいいかも。 コンソメ味とかほうれんそうを入れてみてもいいかもしれせん。</p>

<p>タイトル</p>	<p>簡単キャベツピザ!!</p>
<p>使用食材</p>	<p>キャベツ・肉・ジャガイモ・メロン</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>うますぎとやめられない料理</p>

タイトル	カボチャ色のシチュー
使用食材	カボチャ、鳥肉、ジャガイモ、人参、玉ねぎ
イラスト	 <p>シヤガイモ</p> <p>カボチャ</p> <p>鳥肉</p> <p>人参</p> <p>玉ねぎ</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <ul style="list-style-type: none"> ・カボチャをとかして、オレンジ色に。 ・鳥肉はたくさん入れて、野菜だけ残らないようにして、食べやすくする。 ・ジャガイモや人参の大きさは自由。 ・熱々のシチューで体を温める。

タイトル	キウイゼリー
使用食材	キウイ・フルーツ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>その名の通りキウイを使ったゼリーで、中にキウイやタデココ、もしくはカンテンを入れることで、よりゼリーの味を楽しむことができる。</p>

タイトル

西東京野菜スープ

使用食材

キャベツ、ネギ、里いも、大根、ベーコン

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!
コンソメ味

タイトル

さつまいものみそしる

使用食材

さつまいも、にんじん、だいこん、ねぎとうろこ、こまつな


イラスト




コメント


※味付けなども書いてね!

さつまいもは白色より大きめに切る

タイトル	さつまいもチップス
使用食材	さつまいも、砂糖、塩
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 少し厚めのチップス 塩・砂糖をつかって作る、デザート系

タイトル	緑のウィナーライス
使用食材	ウィナー、キャベツ、人参、はくさい、たまご
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! やさりましまし、レモン果汁をすいぬる。

タイトル	西東京甘口ホトテト
使用食材	さつまいも、サトウ、塩
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 食後のデザートに!

タイトル	西東京さつまいも焼きスイートポテト
使用食材	さつまいも バター はちみつ ※(牛乳 ^か 生クリーム)
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ふわふわに焼き はちみつをいれたりおいしくなるので書きました。