

<p>タイトル</p>	<p>さつまいもクリームタルト</p>
<p>使用食材</p>	<p>さつまいも、スポンジ、クリーム、バター、さとう、たまご、こむぎ粉、 +とろろ、-むぎこ</p>
<p>イラスト</p>	<p>上かき</p> <p>よこかき</p> <p>クリーム</p> <p>タルト</p> <p>さつまいもクリーム</p> <p>さつまいもクリーム</p> <p>タルト</p> <p>タルト</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! タルトを作たらその上にクリームをのせます</p>

タイトル	カブとにんじんのチーズとろとろパン
使用食材	カブ、にんじん、チーズ、パン、ゆず(かわ)、とろとろこし
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、たてむきから見て8割分にセカリます。カブは、わセカリにします。ひとつづつとろとろこしはセカリます。ゆずのかわは千切りにします。パンはタルトがたにします。</p>


<p>タイトル</p>	<p>西東京野菜たっふりサラダ</p>
<p>使用食材</p>	<p>にんじん、だいこん、ブロッコリー(くりぬいたカボチャ)ソーセージ、きんぴら にさらだをいれる。 <small>かぼちゃの皮</small> <small>カボチャ</small> <small>くりぬいたカボチャ</small></p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! ごまドレッシングをかける。</p>

タイトル	すいかかき氷 ^{ごおり}
使用食材	すいか(しる) ^{ごおり} 、氷、チョコチップ、さとう
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>ロ朱つけはすいかのしるにさとうが入っています。 みかほ、味がしみてておいしいです。 チョコチップが顔みたいになっています。</p>

<p>タイトル</p>	<p>わさいたっぷりカルボナーラ</p>
<p>使用食材</p>	<p>たまご さつまいも ほうれんそう ブロッコリー キュウリ</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！ たまごを入れてまろやかにし、ブロッコリーをいれていろいろとツルにしました。味付けは、のうこうであまじょっぱいです。ホワイトソースがバスカにか</p>

5人でおいしかったです。

10437


タイトル	夏のすっさりおいぬん
使用食材	トマト、氷(4つ)、めん、レモン、ホウレンソウ、豚肉、 どうもろこし、かぼたまたご、いんじんの皮切り入きり、つゆ(すめ)、
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 夏にぴったりなおいぬんすっさりとした口末と、コクのある スープ夏にぴったりのおいぬんをぜひ食べて下さい

タイトル	フルーツうさぎマフィン	
使用食材	さつまいも いちご たまご きゅうり(卵)	ブルーベリー みかん(1個) さとう ホットケーキミックス
イラスト		
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>みかんをうさぎの目と想うように、少し小さく切る。 西東京ものフルーツをたくさんつかう。</p>	

<p>タイトル</p>	<p>野菜のポトジョウカレーマン</p>
<p>使用食材</p>	<p>とうもろこし、チャーシュー、ねぎ、メソマ、ナルル、ほうれん草、めん、 長ねぎ、しょうゆ、おろし大根、みじんこ、なす、たまご、水</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! 味付は味をこけるために、 ポトジョウカレーを99%にまねたい</p>

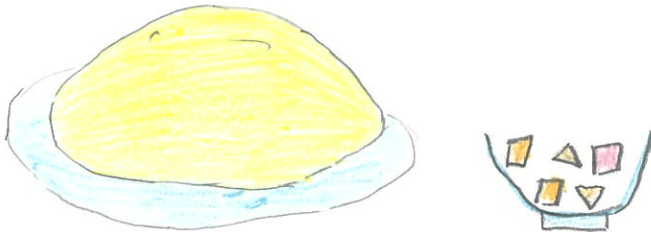
10440


しょうゆから水をぬいてください

タイトル	さつまいもとブロッコリーのチーズグラタン
使用食材	さつまいも ブロッコリー チーズ マカロニ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ とろりとしたチーズとあまいさつまいもがおいしいです。

タイトル	ゆずといちごの甘くて。ぱりケーキ	
使用食材	いちご、ゆず、なまクリーム、スポンジケーキ	
イラスト		
コメント	※味付けなども書いてね! クリームはおいしい。ゆずも、うは、い、れ、よ	

タイトル	オムレツ
使用食材	たまご、トマト、レタス、さとう、わきそば、カイナー、ピーマン、チーズ、ケチャップ
イラスト	<p>かろはじゅうにかいびね。!</p>
コメント	※味付けなども書いてね! わきそばのあんかけソースとわきそばパウダー

<p>タイトル</p>	<p>オムライスアンド野菜スープセット</p>	
<p>使用食材</p>	<p>オムライス たまご、にんじん、 マヨネーズ、 玉ねぎ、ケチャップ、ごはん</p>	<p>野菜スープ コーン、高野菜、にんじん、 玉ねぎ、じゃがいも、キャベツ</p>
<p>イラスト</p>		
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！ オムライスはたまごがふわふわ するようにマヨネーズを入れます 野菜スープは コーンの味が ちゃんとできるように 仕上げます。</p>	


タイトル	けんこうタルト
使用食材	メロンイチゴタルト キュウイバナ
イラスト	<p> タルトの皮は ホワイト クリーム イチゴメロンバナナ フルーツクリーム サカシ ナイフ キュウイ バナナ カキ マーゴ </p> 
コメント	<p> ※味付けなども書いてね！ けんこうにはフルーツで1位をからしはおいしい てかくしてけんこうにする。イチゴはビタミンCが メロンは、ビタミンC、Bです。タルトは、さくさくしてバ </p>

ちいさ
 711
 がた
 てい

けんこう

の

いしにきい

タイトル	西東京キャベツサラダ
使用食材	キャベツ・にんじん・じゃがいも
イラスト	 <p data-bbox="893 373 1117 437">じゃがいも</p> <p data-bbox="1069 476 1292 553">キャベツ</p> <p data-bbox="1069 579 1260 644">にんじん</p> <p data-bbox="1101 656 1292 759">(おろし)</p> <p data-bbox="1117 759 1324 888">ボール</p>
コメント	<p data-bbox="247 940 542 978">※味付けなども書いてね!</p> <p data-bbox="247 978 1069 1094">・しおやがんにくのりもかけておおい、いいと思います。 ごまあぶら</p>

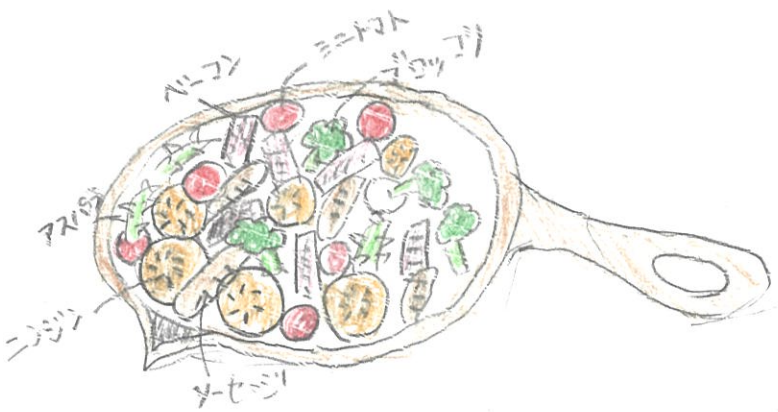
<p>タイトル</p>	<p>西東京里予菜たっぷりピザどりピザ</p>
<p>使用食材</p>	<p>ピーマン、たまねぎ、チーズ、トマト、ササミ</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! ーっっおいしい野菜をいっぱい入れて元気かてるように作る。 ケチャップなどつける</p>

<p>タイトル</p>	<p>ロールキャベツ定食</p>
<p>使用食材</p>	<p>トマト、ブロッコリー、コーン、ケール、キャベツ、肉、米、トマト、玉ねぎ</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>トマトスープは甘おぼろ汁。</p> <p>トッピングは玉ねぎ。</p> <p>お肉はハンバーグ以外の文芸。</p> <p>キャベツはわかずかく</p>

タイトル	^{まなつ} 真夏のオリジナルカレー
使用食材	さつまいも・ブロッコリー・にんじん・ キャベツ ナス
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! あつあつのカレーににんじんとブロッコリーとさつまいもとナスと キャベツをまぜたカレーちよとピリカラくまちゃんのおふとん おしるこ の を か と ろ け そ う く ら い ま い し い ほっぺ


<p>タイトル</p>	<p>西東京さつまいもタルト</p>	
<p>使用食材</p>	<p>クッキーきじ さつまいもクリーム ホイップクリーム</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> <ul style="list-style-type: none"> ★クッキーきじの中にさつまいもクリームをぎっちりつめる。 ★甘いさつまいもクリームをつかう。 ★オーブンでやく。 ★三つセット ★下のほうにホイップクリームを入れる。 	


<p>タイトル</p>	<p>西東京野菜ごろごろナポリタン</p>
<p>使用食材</p>	<p>ブロッコリー、ソーセージ、にんじん、玉ねぎ、こまつな</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！ 西東京市の野菜もつかう。 1つ1つの野菜のそんざいかんがあるように、大きく切る。</p>

タイトル	西東京野菜モリモリアヒージョ
使用食材	ソーセージ・ピーマン・ミニトマト・パプリカ・ブロッコリー・アスパラ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 小さい子どもに食べれるように小さく切って、どいっはいたべてほしいから、いっはいつくる。口味はこくがセブチのようなオリーブオイル・しおこしょう・にんにく・とらお味にする。


<p>タイトル</p>	<p>メロンごろごろケーキ</p>
<p>使用食材</p>	<p>メロン クリーム バズズゼリー</p>
<p>イラスト</p>	<p>The illustration shows a cross-section of a cake with several layers. From top to bottom, there is a layer of green and orange round fruits labeled 'ゼリー' (Jelly), a layer of white cream labeled 'クリーム' (Cream), a layer of orange round fruits labeled 'メロン' (Melon), another layer of white cream, and a bottom layer of green round fruits labeled 'バズズ' (Bazuzu). To the right, there is a small cup labeled 'みずりち' (Mizurichi) containing a green fruit, and a rectangular tray labeled 'メロン' (Melon) containing orange and green fruits. Arrows point from the labels to the corresponding parts of the cake.</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>みずりちのよしのんてたべ てくれたらうれしいです</p>

タイトル	さつまいもとにんじんがメインのたっぷり野菜シチュー
使用食材	さつまいも・にんじん・ブロッコリー・はくさい・こまつな・大根の葉・たまねぎ・牛肉
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>×さつまいもとにんじんがメインだからたくさん入れる。</p> <p>こまつなは葉の部分だけをつかう。</p> <p>さつまいもとにんじんのおしさをなまてるようにルーのあまさをひかえる。</p>

<p>タイトル</p>	<p>西東京市旬野菜餃子 (ドリアン)</p>
<p>使用食材</p>	<p>新玉ねぎ、たけのこ、新じゃがいも、チーズ、ごはん</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! 野菜はやわらかくする。(かみかみのように) 野菜をたくさん使う。</p>

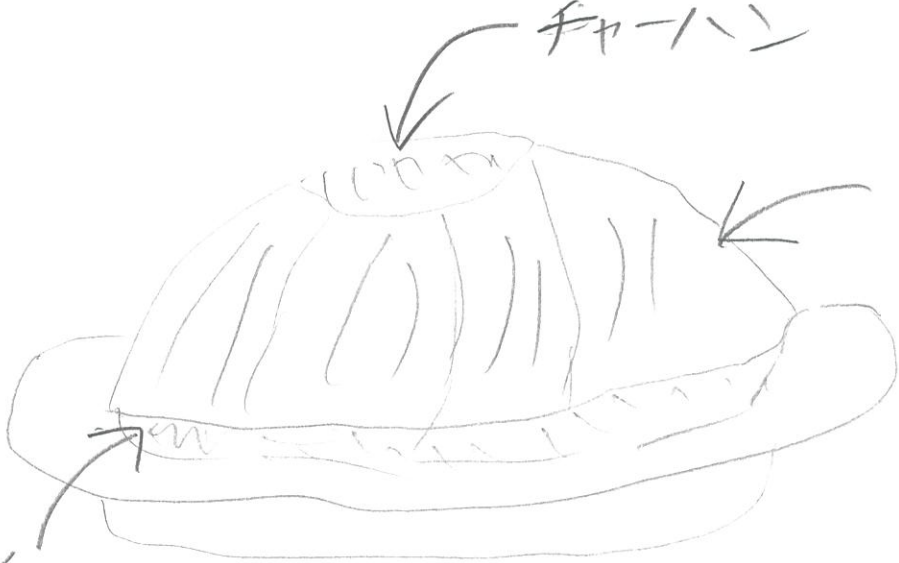
<p>タイトル</p>	<p>西東京野菜の具だくさんあんかけおきそば</p>
<p>使用食材</p>	<p>にんじん、^{玉ねぎ}キャベツ、ほうれんそう、うずら、など</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！とにかく具だくさん あんはね、とろと がさりは10サイズで。 おいしいおきそば♡</p>


タイトル	野菜たっぷりピザ風トースト
使用食材	ホウレンソウ、にんじん、さつまいも・ハム
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>具は小さくきってだれでも食べやすく。 ソースは、エシヤのトマト・マヨネーズでみんなが大好きなソース をつくりました。</p>

タイトル	つぶつぶリンゴとさつまいものパンフキンカップケーキ
使用食材	リンゴ、さつまいも、かぼちゃ、豆乳、砂糖など
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>①かぼちゃをつぶす。(かぼちゃの皮は使わない)②砂糖多めに理由は甘くするため)そしてまぜる。③豆乳を使う。(なめらかに)またまぜる。 ④ホットケーキの型を使ってまぜる。⑤さつまいもとリンゴをつぶつぶにさせる。 それをつぶしたかぼちゃと混ぜる。⑥カップに入れてオーブンでかく。⑦完成!! (③かわいたらそれをトッピングしてもよい)</p>

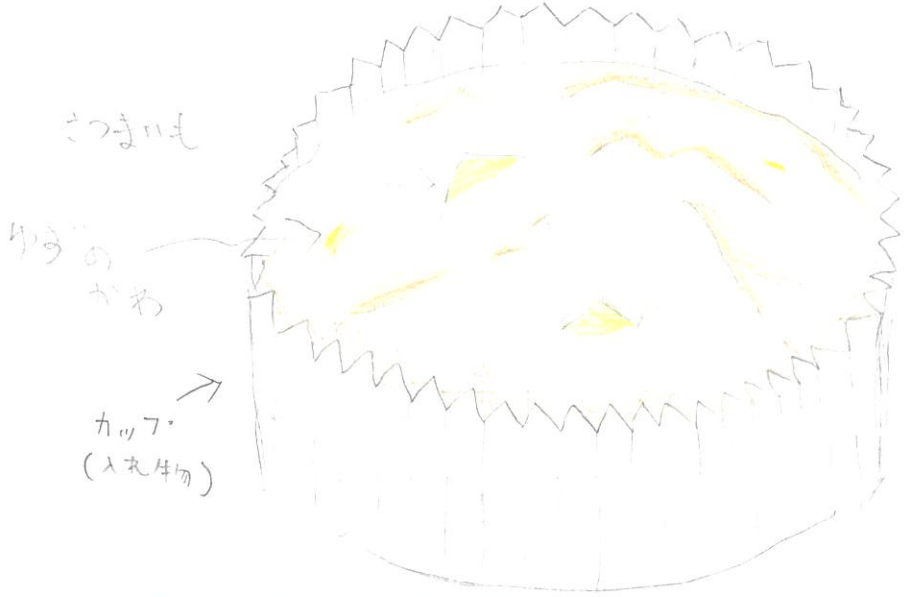
タイトル	西東京野菜堪能ピザ
使用食材	ほうれん草、じゃがいも、かぼちゃ、ブロッコリー、チーズ、 イタリアンパセリ、トマト
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 1-7のエリアではその野菜をめでたせるように 味付けする。 イタリアンパセリ、トマト、チーズは全体にかける。

タイトル	しゅうがりやさいのたまご焼き
使用食材	お好み焼きソース・かつおぶし・焼き・じゃがいも・カボチャ ネギ
イラスト	
コメント	<p> ※味付けなども書いてね! ネギは少しめでおねがいします。じゃがいもは大めで! あおのりもかけてもおいしいと思います。 カボチャは少しで大丈夫です。 お好み焼きソースはたっぷりかけてください! </p> <p style="text-align: right;"> 当選 おねがいします </p>

<p>タイトル</p>	<p>焼きキャベツチャーハン</p>
<p>使用食材</p>	<p>キャベツ、米、たまご、ベーコン、ニンジン タマネギ</p>
<p>イラスト</p>	 <p>チャーハン</p> <p>キャベツ</p> <p>チャーハン</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! しょう、ニしょう、しょうゆ、とりがらスープのな チャーハンに焼きしょうゆキャベツをからせる チャーハンにお野菜をたくさうつかう</p>

タイトル	さつまいも フォリン
使用食材	さつまいも、白粉、砂糖
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 牛乳しを入れない→アレルギーがへる ↓ さつまいもの味がよりよく楽しめる カラメルはなし。

<p>タイトル</p>	<p>西東京市野^{サホ}菜^ホサラダ</p>
<p>使用食材</p>	<p>こまつな、にんじん、ブロッコリー、さつまいも、だいこん、マヨネーズ</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! マヨネーズをよく混ぜる。 一口サイズにきる。(里野菜を)</p>

タイトル	さつまいもとゆずのマーマレードマフィン
使用食材	さつまいも・ゆずのマーマレード ← マーマレードはかわ入り
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>さつまいもは かくぎりで入れる、ゆずのマーマレードは、さとうが入っているから、さとうのかわりに ぎいにまぜて使う。 ↑ ↓しっとりかんもたのしめる。しよくもつせんいか... なるべくおおきくきる。 ← さつまいもだと分かるぐらい。 ほう。</p>