

<p>タイトル</p>	<p>野菜もりもりゴロシキポトフ</p>
<p>使用食材</p>	<p>さつまいも・キャベジ・にんじん・玉ねぎ・牛肉・カリフラワー</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! カリフラワーは小さめに切って、さつまいもとにんじんは1センチぐらいにして、牛肉は大きめにカットする。キャベジは1/5ぐらいの大きさに切り、しがたに切る。</p>

コンソメと塩ついで味がする

タイトル	コロコロ ^{なや} 夏 ^あ 野菜 ^{さい} の ^あ 和えそうめん
使用食材	なす、トマト、ピーマン、パプリカ、ベーコン、レタス、そうめん
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 材料は、1cmの角七割りにする。フライパンにベーコンをいため、夏野菜を炒め、といためる。そうめんはゆでて水気をきる。かつおだし、しょうゆ、トマトソースをまがなからたべる。

タイトル	野菜たっぷりスープ
使用食材	レタス、にんじん、ブロッコリー、さつまいも、キャベツ、とりにく
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、にんじん、ブロッコリーは食べやすい大きさにカットする。 やさいをたっぷりつかう。トマトサドでもOK。コンソメも入れてね。 あじつけはケチップ。とりにくは大きじコらとしたもの。 とりにくではなく、ウインナーでもおいしいよ！</p>

タイトル

おせりカレー

使用食材

にんじん、じゃがいも、ほうれんそう、ご飯、

カレーのルー、あと、キュウリ


イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

ルーにしおを少しかける、カレーはあまロ


タイトル	栄養たっぷり野菜スープ
使用食材	キャベツ・人参・玉ねぎ・ブロッコリー・ウインナー 栗貝木立コンソメ(小さし2)酒(大きし1)・塩こしょう(少々)
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! こどもも食べられるように具を小さくしてください。


<p>タイトル</p>	<p>ブロッコリーのふかふかポトフ</p>
<p>使用食材</p>	<p>ブロッコリー、にんじん、牛肉</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！ 人参はいちょう切りにすると外観はよくなる。 ブロッコリーはつぼみの部分はふかふかに、花の部分にはちよとがためにしたらおいくなる。(ゆでる) 肉はうすく(少し)長方形にカットして入れる。</p>

タイトル	やさいたっぷりボロネーゼ
使用食材	(れんこん ブロッコリ ^{ひき肉} カウチー (ニンニクOK!))
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! あきのやさいをたくさんつかう。 よくあじわえるためにしおとしょうもオリーブオイル


<p>タイトル</p>	<p>西東京がさいたっぷり=チュー</p>
<p>使用食材</p>	<p>にんじん ブロッコリー ジャガイモ たまねぎ 牛肉 しょう、チューのこな</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! しょうは、沢山入れるとからになってしまうから、少し少なめに 入れたほうがいいと思います! がさいはとにかく沢山入れてください!</p>

<p>タイトル</p>	<p>西東京野菜おからトロボリ</p>
<p>使用食材</p>	<p>ピーマン、じゃがいも、にんじん、とがらし、玉ねぎ、たまご</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10分いためる。たまごをまぜるときしおをすこし入れて、ミキサーでまぜる。 できあがったらおいしいしょうゆかけていい。 (ごはんセットでもいい)</p>

<p>タイトル</p>	<p>めぐみちゃんロールキャベツ</p>
<p>使用食材</p>	<p>キャベツ、うずらのたまご、ひき肉、にんじん、 のり</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! ひき肉にしょうゆとさとうを混ぜるこねる</p>

<p>タイトル</p>	<p>ジャガイモの女フミネホウイトシチュー</p>
<p>使用食材</p>	<p>ジャガイモ、ニンジン、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! 味付けは自由です。 ニンジンやキュウリは自分の好みに合わせて変えても良いです。</p>

<p>タイトル</p>	<p>とろとろ卵が 青木肉糸糸</p>
<p>使用食材</p>	<p>肉、ピーマン、卵、チーズ、たけのこ</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! 半熟卵のほかわおいしいです。チーズは加熱して、 とろけたほうが糸色対においしいので、食べて みてください!! (こしょう・塩などを付けるとGood!)</p>

タイトル	里予菜たっぷりパスタ
使用食材	にんじん、ほうれん草、玉ねぎ、ブロッコリー、パスタ、にんにく
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! パスタにほうれん草をねりにむ。 里予菜は、すあげにする。 味付けには、にんにくをつかう。

タイトル

だいこんとかぶのサラダ

使用食材


だいこん、かぶ(葉、はも)、つな

イラスト

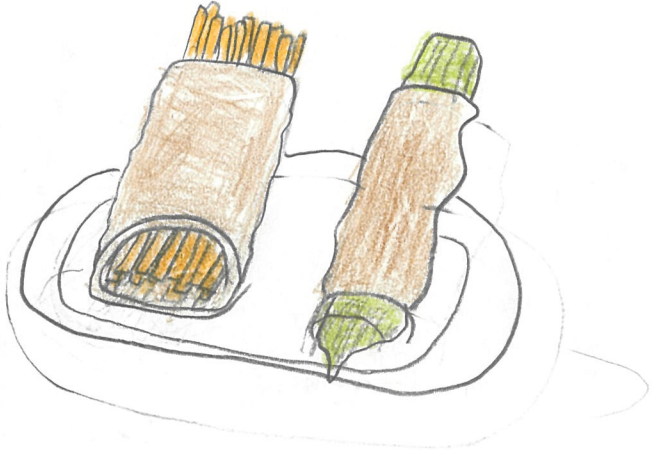


コメント


※味付けなども書いてね!


<p>タイトル</p>	<p>おがさいしいはしいパンくうたん</p>
<p>使用食材</p>	<p>・にんじん ・さつまいも ・ﾌﾞﾛｯｺｺﾗｰ ・たまねぎ ・かぼちﾀﾞ ・チーズ ・ホワイトソース ・パン</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！ パンとおがさいをしいはしいに食べることが出来ます。 あまいがさいがしいはしいはしいのこがさいきらいな な子も食べれると思います。がさいの大きさは、子どもな が食べやすい大きさにきって食べます。</p>

<p>タイトル</p>	<p>野菜いため</p>
<p>使用食材</p>	<p>お肉、ねぎ、キャベツ、ソーセージ、にんじん、ピーマン、もやし</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! しょう油、鳥がらスープの元、しょう油をかけたため たらかんせい。</p>


タイトル	にんじんとアスパラの肉まき。
使用食材	にんじん、アスパラ、ふた肉のロースうす切り。
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 白いご飯にとても合う味付け！ ほうゆとおさつうのあまから味！ 野菜が苦手な方でもおいしく食べられる？

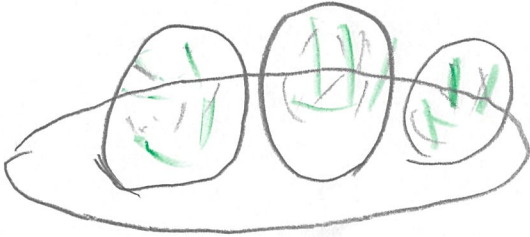
<p>タイトル</p>	<p>しゅんの野菜、のさっぱりれいせい、パスタ</p>
<p>使用食材</p>	<p>キャベツ、だいこん、かぶ、ゆず、パスタ</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! しお味 子どももたべれるようにだいこん甘めに</p>

<p>タイトル</p>	<p>やさしい、はいパスタ</p>
<p>使用食材</p>	<p>にんじん、キャベツ、玉ねぎ、じゃがいも、ブロッコリー</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! にんじんや、いろいろなやさしいをいれたから見ためかうれしいじゃがいものお味が すごくいい</p>

タイトル	西東京野菜サラダ
使用食材	キャベツ、トマト、ブロッコリー
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! やさしいおひつからてたべがまぶうに小さく切る

タイトル	旬野菜のスープ
使用食材	キャベツ、さつまいも、ブロッコリー、にんじん、大根、 とり肉
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! あじつけとして塩コショウとゆずめしをいれる。

<p>タイトル</p>	<p>野菜たっぷりチーズぎょうざ</p>
<p>使用食材</p>	<p>キャベツ、ごま油、ぶたひき肉、チーズ、はくさい、にんにく</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！ すや、しょう油をつけて食べる。</p>

タイトル	山菜丸ごとおにぎり
使用食材	米・山菜
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 味付けはしお・ぽり辛だれ なるべく多量に山菜をいれる

<p>タイトル</p>	<p>しん野菜 サラダ</p>
<p>使用食材</p>	<p>トマトきゅうり、みずな、レタス、にんじん、だいこん、カブ 食しお</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! 味付けはしおだけでさっぱりかみを出す にんじん、だいこん、カブは、うすくすりにする トマトもほんごんに切る みずなは小さく切る、きゅうりもうすくすりにする</p>

<p>タイトル</p>	<p>西東京キャベキャベサンド</p>
<p>使用食材</p>	<p>キャベツ、パン、ハム、チーズ、しお、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! キャベツいっぱいにする。 シャキシャキですこししょっぱい感じで キャとかいた小さな旗をさす。 のうこう。</p>

<p>タイトル</p>	<p>西東京市の ごろごろ野菜カレー</p>
<p>使用食材</p>	<p>にんじん、じゃがいも、なす、ほうれん草、肉、米</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！ 野菜をたくさん使う。 たまごコーン入りの汁</p>

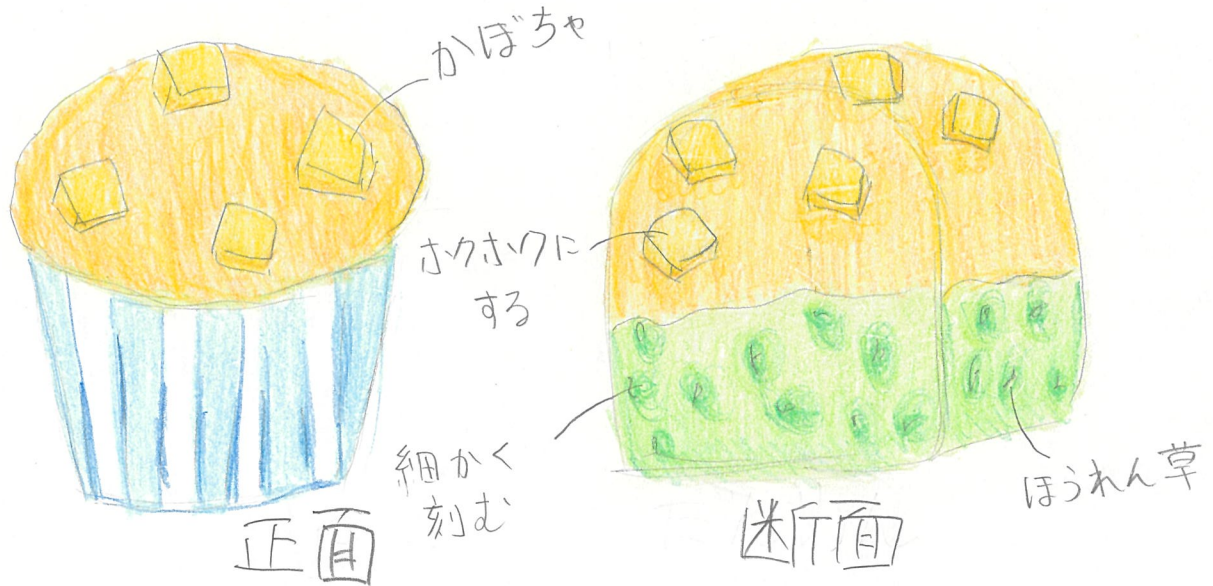
タイトル

西東京2層のお野菜むしぱん

使用食材

かぼ"ちゃ、ほうれん草

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!


2層あることで、かぼ"ちゃとほうれん草をあきす"においしく食べられます。かぼ"ちゃを上にするので、見た目がよくなります。甘めの味つけなので、どの世代もおいしく食べられます。毎回がらがちがうので楽しめます。

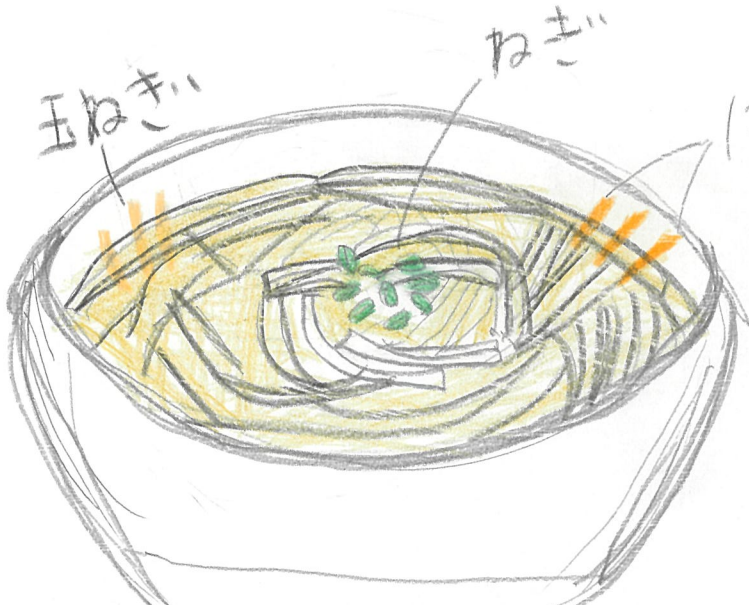
タイトル	西東京市野さいたぶりシチュー
使用食材	にんじん、じゃがいも、ブロッコリー、玉ねぎ、かぼちゃ、とり肉。
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>色とりと食感をよくするために、かぼちゃはむした物を、ブロッコリーはゆでたものをしあけにのせる。また、かぼちゃは、シチューにあまみを出すためにし用けた。とてもいろいろな食さいが入っていて、おいしかった。</p>

<p>タイトル</p>	<p>さつまいもゴロゴロカップケーキ</p>
<p>使用食材</p>	<p>さつまいもチップス さつまいも、さつまいも味のホイップクリーム</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! さつまいもチップスは大きめ 口味つけはふつうのカップケーキとしよ さつまいもはたくさん さつまいもクリームはほんのりさつまいもの口味にする。</p>

<p>タイトル</p>	<p>えいようまんてんオムライス</p>
<p>使用食材</p>	<p>にんじん、さつまいも、ブロッコリー、たまねぎ、たまご</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! ほんごうに良い野菜^{や肉}をたくさん使いました! それぞれの開きの大きさにあわせて、切りました!!</p>

<p>タイトル</p>	<p>ごろごろ秋冬野菜カレー <small>野菜の甘味が ひきたっカレー!</small></p>
<p>使用食材</p>	<p>にんじん、ブロッコリー、ジャガイモ、サツマイモ</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>味が分かるように、大きく切る⇒それぞれの具材の 野菜が苦手な人もカレーに混ぜるからおいしく食べ <small>甘味などが引きたっ!</small> 西東京産の野菜をできるだけ使う → 地産地消! <small>かんきょうに やさしい!</small></p>

タイトル	大根と白菜とブロッコリーのゆず皮入り煮込み
使用食材	<ul style="list-style-type: none"> ・大根 ・白菜 ・ブロッコリー ・とり肉(生肉) ・ゆずの皮
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>林米斗を全てへ木で煮込みます。味付けはみりん、だし、酒、しょうゆです。ゆずの味がほんのりしてとてもおいしいです。</p>

タイトル	オリジナルうどん
使用食材	うどん、しる、にんじん、玉ねぎ、ねぎ
イラスト	 <p>※しるはしょうゆベースでおねがいします!</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>しるの味を少しこくする。 野菜は、少し多め。</p>

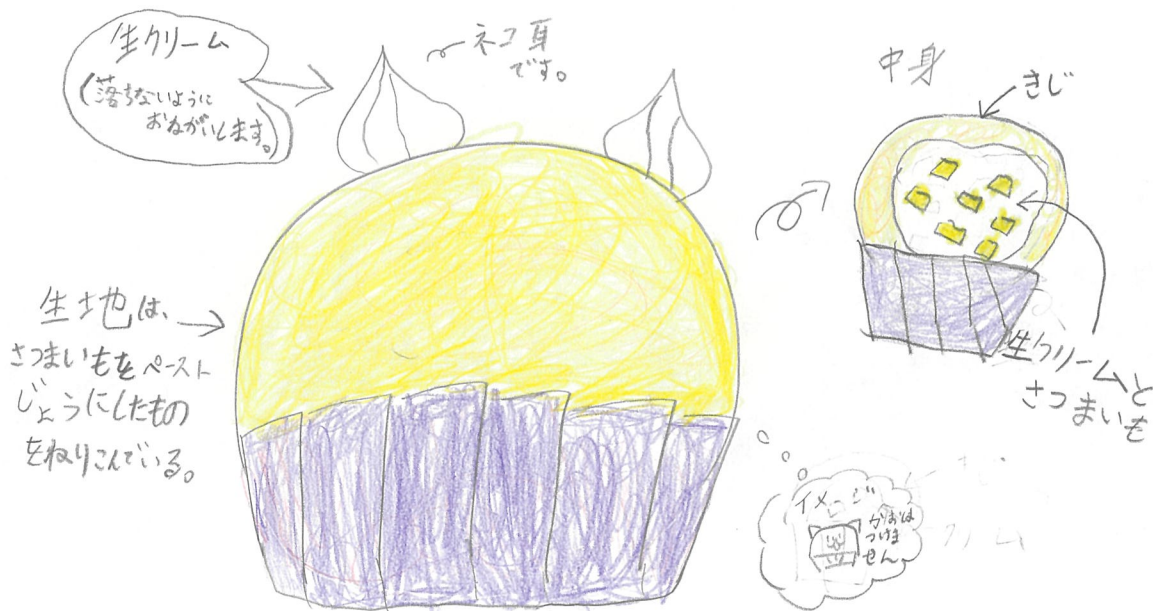
タイトル

めぐみちゃんのびっくり箱目カップケーキ

使用食材

さつまいも、カップケーキの材料、生クリーム

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

外見はシンプルだけど、食べてみると大きなさつまいもが入っています!
びっくりぎょうてん! ネコ耳は、クリームを使うのでかわいくなります!
西東京市産の野菜を使います。地産地消で、かんきょうにやさしいです!