
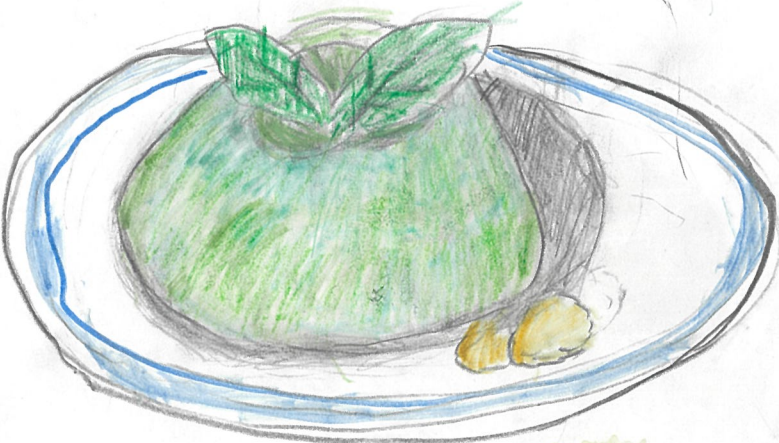
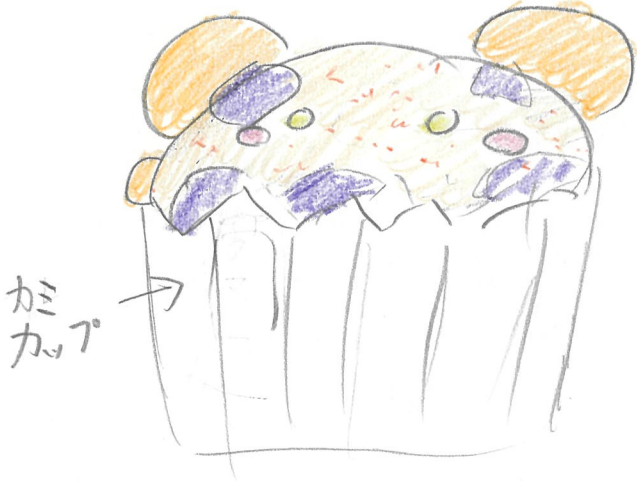


<p>タイトル</p>	<p>ベジタブル オムライス</p>
<p>使用食材</p>	<p>にんじん、玉ねぎ、ほうれんそう、じゃがいも、たまご、チーズ おこめ、キャベツ、トマト、さつまいも、だいご、ぎゅうにゅう、バター</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！ ごはんは、ケチャップでまぜる。やさしいはバターでにこむ。 たまごにぎゅうにゅうをいれてよくまぜる。 そしてチーズをいれてフライパンでやく。</p>

<p>タイトル</p>	<p>西東京市まんぷくといじる</p>
<p>使用食材</p>	<p>たいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ、たまご、キノコ</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! 男子さいをたくさん使い、左がやすく小さく切る。</p>

タイトル	ヘルシーハンバーグ
使用食材	とうふ、ほうれんそう、オリーブサラダ (バジコンぬき) かわっきポテト (ケチャップ) にんじん、キャベツ、じゃがいも、キュウリ にら、ブロッコリー、にんじん、クワンシーズ
イラスト	 <p>トマト... 目の形</p> <p>ポテト... 月の形</p>
コメント	※味付けなども書いてね！ ハンバーグの味付けはガーリック ^(お) 味です。 ポテトの味付けはお味です。 ポテトサラダの味付けはしょう油とマヨネーズです。 同じ店でほんはいそくをさい

タイトル	ミントゼリー ゆず添え
使用食材	スペアミント、ゆず
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ゆずは、あまみをつけてお砂糖にして、子どもでも食べやすいようにします。

<p>タイトル</p>	<p>西東京野菜のクマちゃんマフィン</p>
<p>使用食材</p>	<p>さつまいも・にんじん・カボチャ・チーズ・ハム・マフィン焼き</p>
<p>イラスト</p>	 <p>かみかみ →</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"> ・さつまいも(むらさき)は皮をむいて大きくきるとまぜる ・カボチャ(オレンジ)はつぶしてマッシュポテト風にしてのけ子 ・にんじん(赤)はレンジでチンしてやわらかくし、小さくしてまぜる ・おじつけはさとうで あまめに!! ・まきは マフィン ・目(黄)はチーズ ・(まっぺ(ピンク))はハム

タイトル

西東京野菜のカレー

使用食材

(西京産) (西京産)
さつまいも、にんじん、お肉、たまねぎ、コーン

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

1年生でも食べられるように、甘口にしました。

西東京の野菜を使う。



できれば、生産量1位のキャベツを入れてほしいです。

タイトル	あ。たまる～西東京シチュー丼
使用食材	いんじんライス、いんじん、米 シチュー、はくさい、ブロッコリー、こまっな、とり肉、たまねぎ、しめじ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ あま〜てあ。たまる 味付け 野菜が好きな人も苦手な人でも美味しく食べられるよう、 野菜の大きさがバラバラ。

野菜の大きさがバラバラ。

10424

<p>タイトル</p>	<p>ミネストローネスープ</p>
<p>使用食材</p>	<p> ◦トマト ◦とり肉 ◦ブロッコリ ◦じゃがいも ◦にんじん ◦ウインナー ◦マカロニ </p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p> ※味付けなども書いてね! マカロニをいろんな形にきって出してください。 なるべくなべいっぱいにはいりに具をいれてください。 </p>

<p>タイトル</p>	<p>ミックスタルト & ジャムジュース (セット) <small>(ブラックベリージュース) どちらでも</small></p>
<p>使用食材</p>	<p>ミックスタルト ・さつまいも ・ゆず ・かき ・いちご ・みかん ・メロン</p> <p>マンゴー ・もも</p> <p>中に ・ジャムジュース ・ゆず ・オレジ</p> <p>ジャムをのける! ・ブラックベリージャム (ブルーベリーでもいい)</p>
<p>イラスト</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>タルト</p> <p>●は大きくカットしたフルーツ</p>  <p>○はフルーツです 〳〳〳はジャムです</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>ジュース</p>  <p>ストロをさしてのむ スポンジも</p> <p>〳〳〳はジャム</p> <p>ジャムには大きいフルーツも入れる。</p> </div> </div> <p>ジャムとフルーツは同じフルーツ</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>同じ店ではんはいしてください。</p> <p>※ジュースはまぜてからのんでください。</p>

<p>タイトル</p>	<p>みんな大好き西京市 マップカレー</p>
<p>使用食材</p>	<p>ご飯、シカガモ、にんじん、おくら、ブロッコリー、にんじん、キャウリ、セロリ、 カヒトラト、アムゴシ、キャムリ、ひき肉</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！ 星型にんじんとブロッコリーはあしたの物。 カレーは中辛。キーマカレーでもOK。 ご飯は多摩都科学館をイメージして、半円球のカシにする。</p>