

タイトル	西東京市 カラフルハンバーガー
使用食材	いんじん、ブロッコリー(くき)、コーン、ひき肉
イラスト	
コメント	<p> ※味付けなども書いてね! いんじんとブロッコリー(くき)を小さくみじん切りにする。 ブロッコリー(上)をお皿のはじっこにそえる。(サラダなどにする) カラフルが見えなくなるからソースは×!! ブロッコリーのくきをつかうからフードロスをへらせます!! </p>

タイトル	西東京和風小松菜きのこスパゲティ
使用食材	小松菜、しめじ、ベーコン、スパゲティ、ねぎ、かつおぶし
イラスト	<p>ねぎとかつおぶしをかける</p> <p>しめじ</p> <p>ねぎ</p> <p>小松菜</p> <p>ベーコン</p> <p>スパゲティ</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>和風だし、しょうゆ、酒、みりん</p>

<p>タイトル</p>	<p>チーズたっぷりグラタン</p>
<p>使用食材</p>	<p>チーズ、マカロニ、とり肉、ブロッコリー、たまねぎ、パスタ</p>
<p>イラスト</p>	<p>上から見たかんじ</p> <p>チーズ</p> <p>マカロニ</p> <p>パスタ</p> <p>たまねぎ</p> <p>ブロッコリー</p> <p>とり肉</p> <p>中身</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>チーズをなるべく多くする。とり肉はごろごろしたかんじ。 ブロッコリーをちいさく 野菜がきらいな人もやさしいかんじになるように</p>

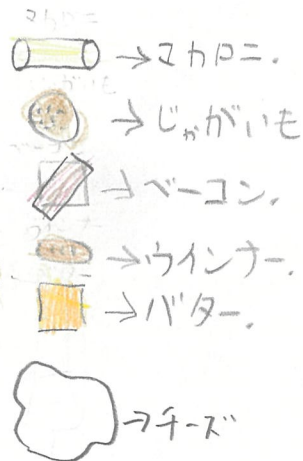
タイトル

チーズマカロニグラタン

使用食材

チーズ、マカロニ、じゃがいも、ウィンナー、ベーコン、バター

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

チーズとマカロニをメインにして
他のごさいを、しました。

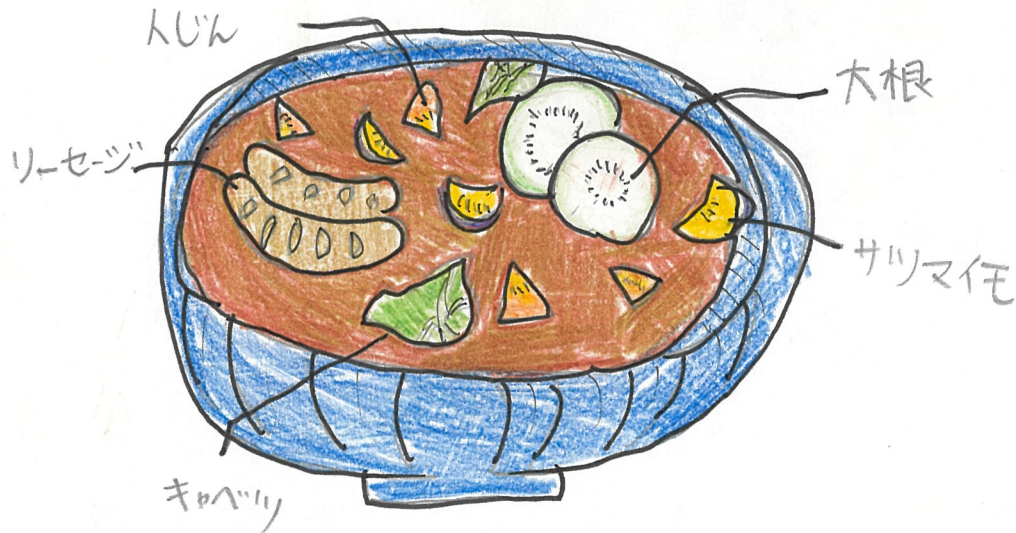
タイトル

野菜ごろしみ

使用食材

人参・リーゼッツ・キャベツ・大根・サツマイモ


イラスト





コメント

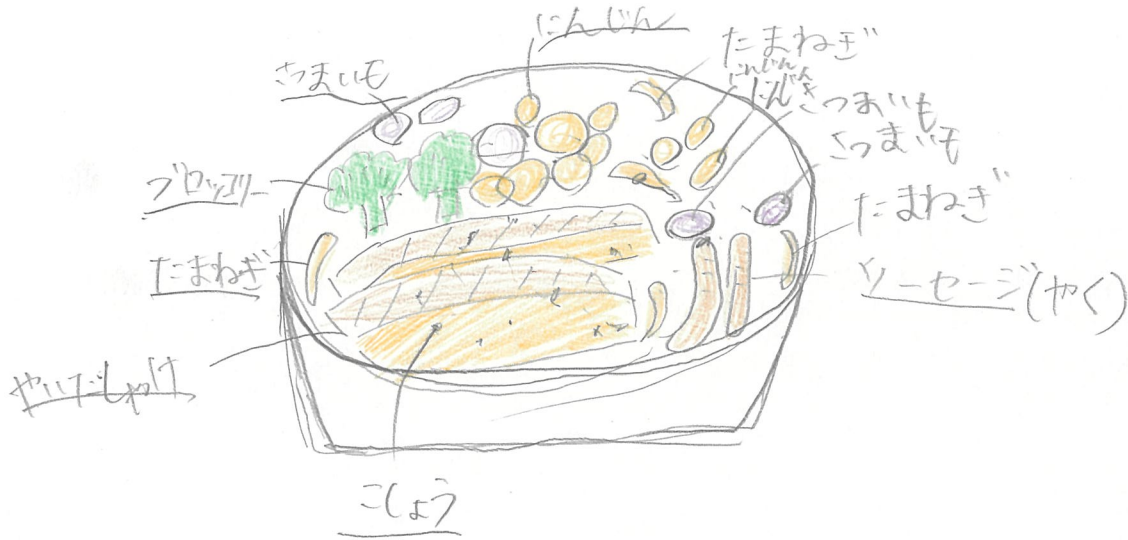
※味付けなども書いてね!


みそじりのぐざいを冬、秋野菜にしたごろしみ。
しゃかんをかみられるように大きくきって中に入れる。

タイトル	芋バーガー
使用食材	パン、さつまいも、キャベツ、肉、じゃがいも
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! キャベツはシャキシャキに、じゃがいもは柔らかく切るのがポイント


タイトル	さつまいもケーキ
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！ さつまいもとさとうであまい口味つけにする。 ケーキのうえにさとうもすこしかける。

タイトル	みんな食べられる! 定番 パペロンチーノ
使用食材	ベーコン、キャベツ、きのこ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 子どもも食べられてからくない。(とうからし少なめ)

<p>タイトル</p>	<p>しゃけのオーブ焼き</p>
<p>使用食材</p>	<p>しゃけ・たまねぎ・さつまいも・にんじん・ソーセージ・<u>ブロccoli</u>・<u>こしょう</u></p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！ やいたしゃけとやさいをまわりにおいてオーブ焼きにした。 こしょうをぜんたいにまぶす。たまねぎはみじん切りに、にんじんは そのままだと、さつまいもは小さくする。</p>

<p>タイトル</p>	<p>ぷくぷく里野菜ドリアー</p>
<p>使用食材</p>	<p>にんじん・ブロッコリー・チーズ・白米・じゃがいも</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! なし</p>

<p>タイトル</p>	<p>すっばい? レモンシチュー(スープ) (スープ)</p>
<p>使用食材</p>	<p>レモン、(1個=100グラム) ニンジン(ブロッコリー) ジャガイモ</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! スープみたいなものにレモンを (カス) だけつけて、すが、えいよるをバランスよくたぐれると 思う</p>

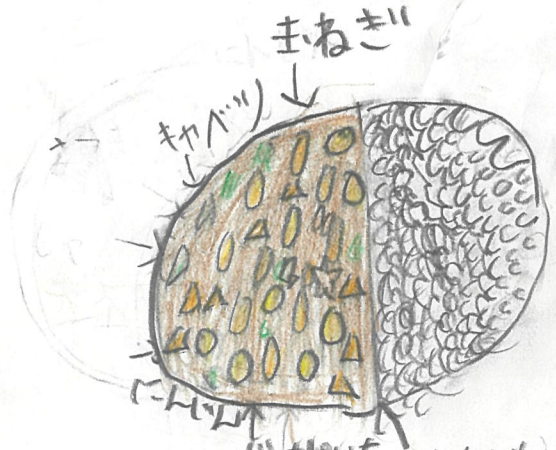
<p>タイトル</p>	<p>じゃがいもゴロゴロピザ</p>
<p>使用食材</p>	<p>じゃがいも・ブロッコリー・コーン・チーズ</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! 溢こしょうのあじ</p>

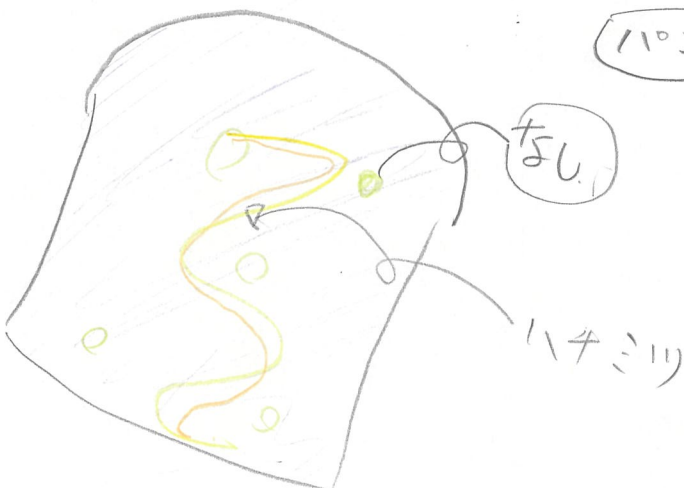
溢こしょう

タイトル	西東京野菜シャキシャキトーストサンド
使用食材	キヤベツ、食パン、にんじん、ソーセージ、チーズ、キャップ どうもろこし
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ キヤベツは生(やい)EOK) にんじんはゆでる。 ソーセージはやく。チーズはやく。パンは、やく。

<p>タイトル</p>	<p>かきいほまはグループ</p>
<p>使用食材</p>	<p>きゅうり、トマト、ピーマン、キャベツ、レタス、なす</p>
<p>グループ キーン</p> <p>イラスト</p>	<p>小麦粉100g、水150cc、たまご1個、油、塩、こしょう</p> <p>きゅうり、ピーマン、トマト、キャベツ、レタス</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>きいほまの味はほまの味をきいほまに合わせる。</p>


タイトル	ケーキブルーベリー&スイートポテト
使用食材	ブルーベリー、スポンジ、チョコ、さつまいも、ブルーベリーソース、
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>上にはブルーベリーをのっける。 下のきじだけさつまいもをくだけたやつをいれる 上のきじだけこまかくくだけたチョコを入れる</p>

<p>タイトル</p>	<p>秋冬野菜を使った、キャベツ・にんじんマシマシカレー (幸口)</p>
<p>使用食材</p>	<p>キャベツ・にんじん・玉ねぎ・じゃがいも・チョコビ しょうゆ・おろしにんにく・たまご・玉ねぎ・じゃがいも</p>
<p>イラスト</p>	 <p>玉ねぎ キャベツ じゃがいも しょうゆ おろしにんにく たまご</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! 味付けコンソメとタバスコ大きい3はいい 幸口、苦手な人あま口もある、せんどうマシマシもできる。 がじあじチョコビ</p>

タイトル	ぶどうなしトースト
使用食材	ぶどう、なし、パン、ハチミツ、ぶどうジャム
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 作り方 まずパンをやき、そこにぶどうジャムをぬり、あなをあけ、あなになしを入れ、ハチミツをかける!!


<p>タイトル</p>	<p>西東京野菜いっしょのグラタン</p>
<p>使用食材</p>	<p>じゃがいも にんじん たまねぎ とろもろチーズ</p>
<p>イラスト</p>	<p>とろもろこし 中にぐさいカブははいってる。</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! やさいがあまり好きじゃない人むいるからにんじんやじゃがいもを小さくきる。やさしい味があじわえるように小さくき。たり大きくて刀たたりする。チーズはがく。にんじんはにる。</p>

<p>タイトル</p>	<p>おさの もりたぐさん スープ</p>
<p>使用食材</p>	<p>キャベツ・こまつな・ブロッコリー・だいこん 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! コンヤメ・しおこしょう・しょうが おさいをいにくさんつかう。 おさいのあじがい出るようにつくる。</p>

タイトル	スイートポテトと ^{チョコ} クリームのアイス
使用食材	さつまいも・アイスのコーン、チョコクリーム、チョコスプレー
イラスト	 <p>チョコスプレー さつまいも チョコクリーム アイスのコーン</p>
コメント	※味付けなども書いてね！ 味付けはチョコスプレーを上からかける。 さつまいもをアイスコーンにのっけてチョコクリームをかける。

タイトル	じゃーしーロールキャブツ
使用食材	キャブツ、お肉、トマト
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 肉 じるが できるよ！にお肉をいれる。 トマトロ味をすしだけつよくなる。 そしてじゃーしーにする！キャブツも多くなる！

<p>タイトル</p>	<p>ゆずのさつまいも入りのジャムケーキ</p>
<p>使用食材</p>	<p>ゆず、ゆずのジャム、さつまいも</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! ゆずはかちをっけて小さく切っておりしく食べられるように少し甘利味付けをする。さつまいもは中く5mmに切っ^{少し}な目に入れる。</p>

<p>タイトル</p>	<p>野菜ごろごろケーキ</p>
<p>使用食材</p>	<p>さつまいも、にんじん、ゆず</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! さいごに少しだけ、さとうをふる。 ゆずは小さくきって、にんじんは長ほろきえて、さつまいもは、 しかくにきる。</p>

<p>タイトル</p>	<p>野菜ふかふかパイ</p>
<p>使用食材</p>	<p>にんじん ジャガイモ キャベツ とうもろこし 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！ だしおろをかける やさいほせんぽーロサイズに切る。 スライスチーズをかけてふたにする。 (せいごりに少しやく)</p>

<p>タイトル</p>	<p>西東京野菜果物を使ったナリオオーリノペペ</p>
<p>使用食材</p>	<p>キャベツ、クモロコシ、ニンニク、セロリ、らし、ベーコン、 オリーブオイル、ブロッコリー、小松菜、青のり、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!</p>


<p>タイトル</p>	<p>やさしいグ ラタン</p>
<p>使用食材</p>	<p>にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、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! 豆乳やう (味)</p>

<p>タイトル</p>	<p>栄養満ちのシチュー^{テン}</p>
<p>使用食材</p>	<p>①はくさい②ブロッコリー③にんじん④キャベツ⑤カブ⑥ジャガイモ ⑦玉ねぎ⑧きのこ⑨豚肉⑩鶏肉</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! これを食べると栄養がとれる。 いろいろな味が楽しめる。 いろいろな食材をたくさん入れる。</p>

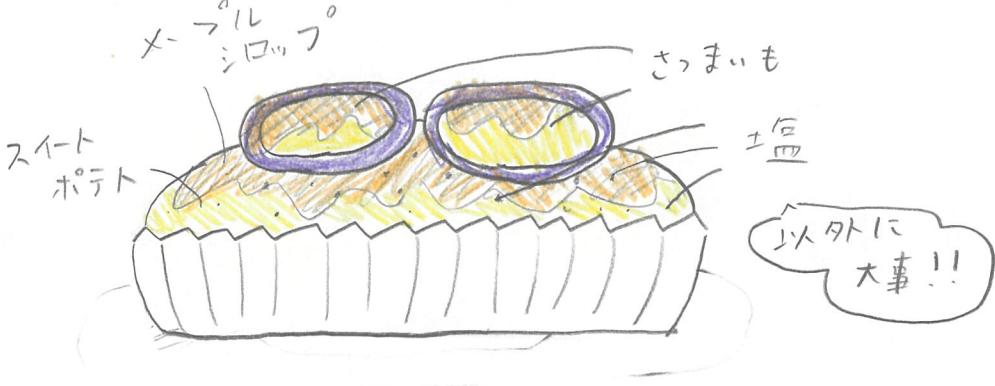
<p>タイトル</p>	<p>変身ハンバーグ</p>
<p>使用食材</p>	<p>キャベツ・だいこん・れんこん・にんじん・玉ねぎ・しめじ・ゆず・ひき肉・ごはん</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! ハンバーグの味はつくねみたりなあまじょっぱい味。 味をかえたかったら、ごはんの上のせておだしをかけて ひつまぶしみたりにして食べる。だいこんおろしには揚げた ゆずをのせる。</p>


<p>タイトル</p>	<p>野菜たっぷりシチューのパン</p>
<p>使用食材</p>	<p>にんじん、じゃがいも、ソーセージ、パン、かぶ</p>
<p>イラスト</p>	<p>Hand-drawn illustration of a vegetable soup bun. The top part shows a cross-section of the bun, and the bottom part shows a top-down view of the bun with various fillings. Labels in Japanese identify the ingredients: 'パン' (bread), 'じゃがいも' (potato), 'にんじん' (carrot), 'ソーセージ' (sausage), 'かぶ' (daikon), and 'だいこん' (daikon).</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! パンはやき、パンの内側はあなをあける。</p>

かぶ
だいこん

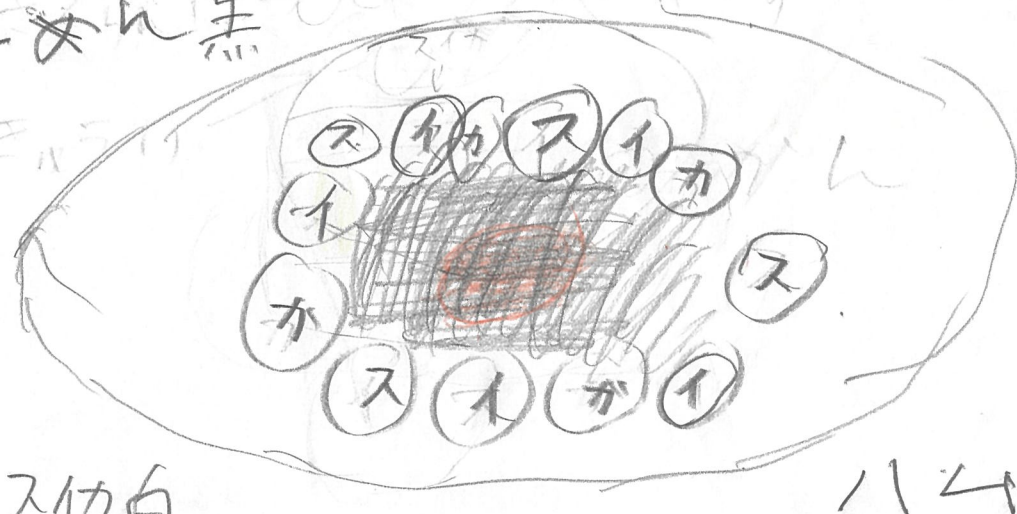
タイトル	西東京市野菜のさつまいもカレー
使用食材	さつまいも、にんじん、じゃがいも、たまねぎ
イラスト	<p>オレンジ … にんじん</p> 
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <ul style="list-style-type: none"> ・さつまいもをやわらかくする! ・じゃがいもをほくほくに! ・たまねぎはこげめぐつくまで! <p>・みそしるものしよ!</p>

<p>タイトル</p>	<p>西東京野菜コロッケバーガー</p>
<p>使用食材</p>	<p>キャベツ・かぼちや・にんじん</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! コロッケの中に西東京市産のかぼちやとニンジンを入れる。キャベツは、なるべく糸目かき切る。(味が伝わるために)</p>


タイトル	さっまいものほくほく! スイートポテト
使用食材	さっまいも、メイプルシロップ、 <u>±塩</u> 、バター
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>スイートポテトの上に、さっまいもをちょこんとのせます。</p> <p>ロ末は<u>甘じょう</u>はり スイートポテトにします。</p> <p>なので、上から±塩をパラパラふりかけます。</p>

タイトル	めぐみちゃん風 パクパクケーキ
使用食材	ほうれんそう、牛乳し、たまご、こむぎこ、さとう(パイナップル(もりつけ)、モモ(もりつけ)、
イラスト	 <p>モモ</p> <p>パイナップル</p> <p>さとう (ベタ)</p> <p>ほうれん草ケーキ (めぐみちゃん風 パクパクケーキ)</p>
コメント	※味付けなども書いてね! 1.ほうれんそうを糸田かく切る。 2.糸田かく切ったほうれんそうをボウルにいれて、牛乳しやたまごを入れて混ぜる。 3.さらにこむぎこもいれて混ぜる。4.混ぜたら、かたにいれて上から下におくす。 5.それから、オーブンまたは電子レンジにいれる。6.何分が、やいてかたから出して


きる 7 回にくだきの女 もりつけすれば完成

<p>タイトル</p>	<p>西東京新 寿司めん</p>
<p>使用食材</p>	<p>スイカと寿司めんとハム ちりめん</p>
<p>イラスト</p>	<p>寿司めん黒</p>  <p>スイカ白</p> <p>ハム赤</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>ハムのほろけさとスイカの甘まさがとてもいい スイカの酸もとてもいい</p>

タイトル	たっぷり野菜のマカロニシチュー
使用食材	たまねぎ パン ジャガイモ マカロニ、とり肉、にんじん、さつまいも、ブロッコリー
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 秋冬野菜をたくさん使いました。 秋や冬で寒い時にあったまれるようなメニューに しました。

タイトル	野菜たぷりとしじる
使用食材	にしじん だいこん ぶたにく こんにゃく 油あげ みそ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 食べやすいように小さく切る。 旬の野菜をたくとしじる。

タイトル	旬野菜ほろほろオムライス
使用食材	・にんじん ・キャベツ ・鶏もも肉 ・さつまいも ・玉ねぎ ・たまご
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ ちゃんとかみごたえはあるけど、「ほろほろ」としたかんじで、食べやすい大きさに切る。 ケチャップを入れる。 ①そして、からくまいくさいにたまごを入れる

<p>タイトル</p>	<p>野菜たっぷりタルト風グラタン!!</p>
<p>使用食材</p>	<p>さつまいも、ベーコン、たんじん、はくさい、ブロッコリー</p>
<p>イラスト</p>	<p>こまつな、ベーコン</p>  <p>こまつな、ベーコン</p> <p>チーズ</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>野菜がたくさん入っていてみんなが喜びてる!! チーズもたっぷり!! (のびる!!)</p>

タイトル	豚野菜丼! ~ ローズマリーを添えて西京野菜~
使用食材	ローズマリー・豚肉・キャベツ・ブロッコリー・にんじん・レモン・お米
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>香り強いローズマリーとの相性を考えてキャベツ、ブロッコリー、にんじんを使いました。ローズマリーはたくさん入れると香りが強くなるので、あまり入れないでください。花言葉は思い出です。肉のくさみをおさえてくれるローズマリーがポイントです。ローズマリーの香りや野菜の素材の味を大切にしたいので、粉末付けは、おすすめにしてください。</p>

タイトル	旬の野菜 内じゃが
使用食材	にんじん、じゃがいも、大根、かぼちや、じゃえんどう、肉、松茸、(とうがん)
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ・肉を少なめにし、野菜がたかさん食べられるようにする! ・たれをよくとる。 とうがんを入れても OK! ・やわらかく、大きく切る。 ・しっとり味をしみこませる。