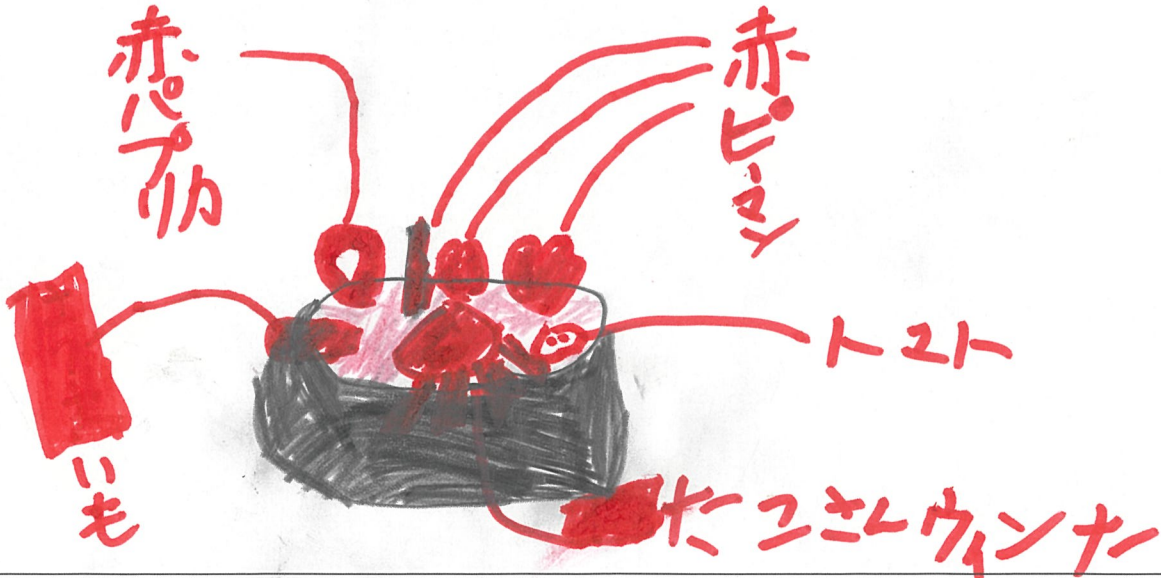





<p>タイトル</p>	<p>西東京赤色スープ</p>
<p>使用食材</p>	<p>トマト、コシヒメ、赤ピーマン、赤パプリカ、きざした コンニャク</p>
<p>イラスト</p>	 <p>赤パプリカ</p> <p>赤ピーマン</p> <p>トマト</p> <p>コシヒメ</p> <p>きざしたコンニャク</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>赤色がみんな好きだと思ったから赤色にした。</p>

タイトル	ハロウィンポテト
使用食材	かぼちゃ さつまいも はちみつ 牛にゅう バター 卵黄
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! さとうはつかかわず さつまいも本らいのあまさと、 少しの はちみつで あまみをつけます。 かぼちゃがきれいな人でもあまいのでたべられると思います。

タイトル	さつまいもとニンジンのお米ゼンザン
使用食材	さつまいも、ニンジン、しょうゆ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! お米にしょうゆをかけるとおいしいです。

<p>タイトル</p>	<p>さっぱり野菜サイステック。さつまいも</p>
<p>使用食材</p>	<p>セーマン、だいこん、にんじん、キャベツ、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！ さつまいもがおいしい。さっぱりした生野菜サイステック。おいしい。</p>










タイトル	野菜たっぷりスープ
使用食材	ブロッコリー、にんじん、しょうが、人参、さつまいも
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！

<b>タイトル</b>	ニッ コッキー スクワラタン
<b>使用食材</b>	・ズッキーニ    ・パプリカ(赤) ・チーズ ・にんじん
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! ・チーズはのびるように ・コンソメで味つけ ・かわいい かおにしてください!!

<p>タイトル</p>	<p>西東京ニッコリサンドイッチ</p>
<p>使用食材</p>	<p>トマト、キャベツ、<del>シーマ</del>きのこ(えのき)</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>✕ 西東京のやさしいをなるべく使う 1つのやさしいの味がツクられるようにする</p>

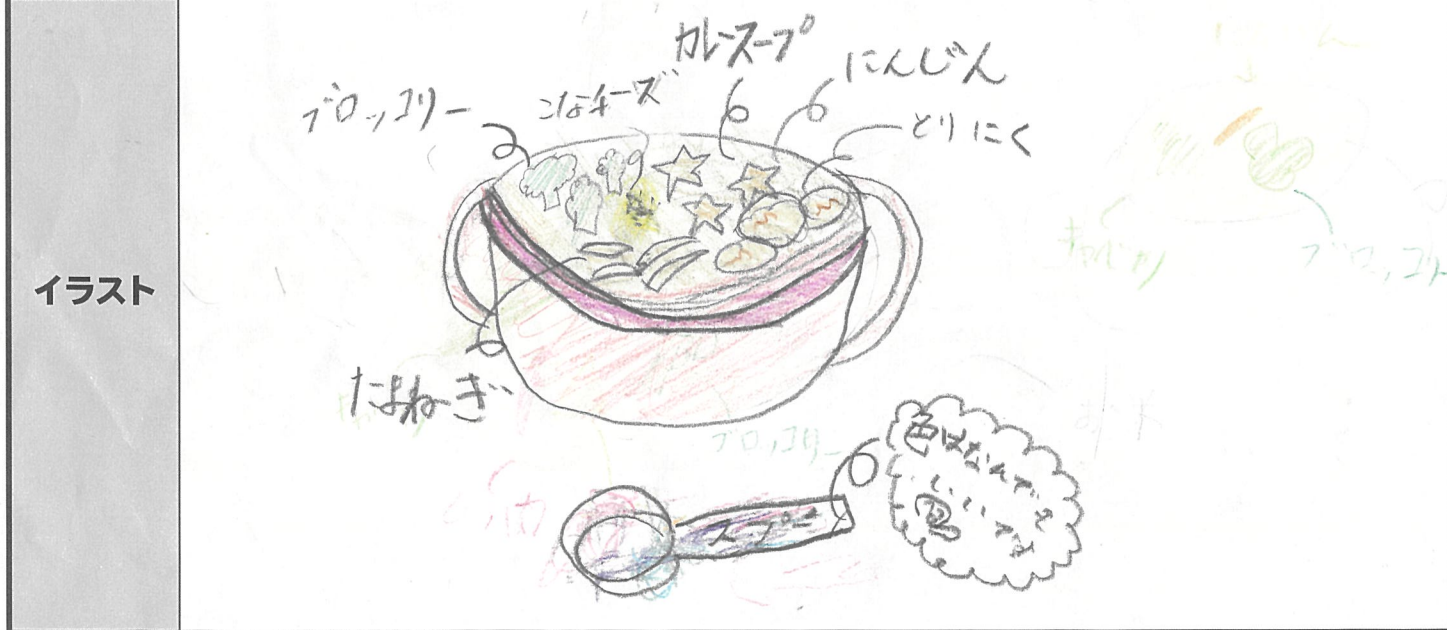
<p>タイトル</p>	<p>さつまいもと野菜のスーポースープ</p>
<p>使用食材</p>	<p>さつまいも! にんじん、キャベツ、ソーセージ</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!      ・さつまいもは、小さく切りすぎない(あまさとホクホクが      食べかたになるため)キャベツは、かたくなるようにし、      カリにこそ、スープの味はよく、スープはかわるからスープ</p>



<b>タイトル</b>	野菜たっぷりゆずスープ 
<b>使用食材</b>	・ゆず  ・にんじん  ・キャベツ  ・さつまいも  ・ブロッコリー  ・ウインナー  <small>のかわ</small>
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ ウインナーは1回やいてから、ゆずの皮は大きき  <sup>にみほと</sup> 「だいたい」 いいでず、味が感じられるていごの大きき <sup>お</sup> で願ひます、 スープの味は野菜を少しにて、野菜の水分に少しコンソメを入れる。 どうぞみんなにゆずを食べてほしいです!!

タイトル 冬野菜のカレースープ

使用食材 パロッソリー にんじん とりこく 玉ねぎ コチーズ

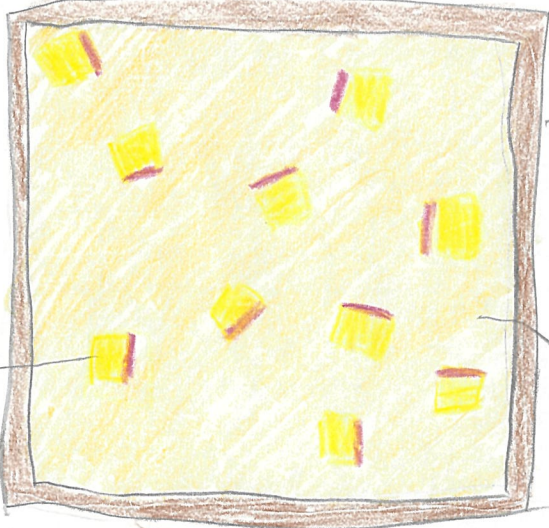


コメント

※味付けなども書いてね！  
 にんじんは星がたにしてください。とりこくはまがめをつけてください。  
 玉ねぎはこのかたちですくませてください。  
 コチーズはすりおろしてください。


<p>タイトル</p>	<p>サツマイモタルト</p>
<p>使用食材</p>	<p>サツマイモ クリームチーズ きい</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!        さつまいものあまみやしょとんがとちょうである。</p>

<b>タイトル</b>	ほかほかさつまいもシチュー
<b>使用食材</b>	はくさい、さつまいも、にんじん、とり肉 シチュー
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ さつまいもをたくさん入れた、体が温まるシチューです。 バジルをふりかけました。ほっけとあまいおいしいシチューにしました。

<b>タイトル</b>	カボチャペーストとさつまいもパン
<b>使用食材</b>	カボチャ、さつまいも、パン(はまき、牛乳、バター、さとう、しお) ドライイースト
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! はくパンにかぼちゃペーストをぬって、1cmくらいにきったさつまいもをのせる。


<p>タイトル</p>	<p>ジャガバターのホットドッグ</p>
<p>使用食材</p>	<p>ジャガイモ、ハム、ホットドッグ用のパン、ブロッコリー</p>
<p>イラスト</p>	<p>ブロッコリーを小さく切る</p> <p>スキマにハムをのせて、その上にジャガバター</p> <p>ジャガバター</p> <p>塩をかける (バターも)</p> <p>ハム</p> <p>全部できたらあたま</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>塩とバターも</p>

<p>タイトル</p>	<p>ごちごち野菜のはちみつシチュー</p>
<p>使用食材</p>	<p>さつまいも・にんじん・ブロッコリー・ホウレンソウ</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!          ブロッコリー…小さく切る、にんじん…いちょうぎりに、さつまいも…わがりに、ほうれんそう…こまかく切る          シチューにはちみつをいれ、すこしあまくする(豆乳、うちはちみつ)</p>

<p>タイトル</p>	<p>西東京、あったかカレー</p>
<p>使用食材</p>	<p>にんじん、ブロッコリー、さつまいも、とりたし、とろろ</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! あったかカレーだから、あったかとして、さつまいもは皮ついで、とりたしはいちめちから入れる。少し甘い味。</p>




<p>タイトル</p>	<p>ゆず<sup>〃</sup>香子和風サラダ<sup>〃</sup></p>
<p>使用食材</p>	<p>りんご、キャベツ、パプリカ、カブ、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! ユズドレ<sup>〃</sup></p>

タイトル	西東京 さつかぼ スイートホットサンド
使用食材	さつまいも、かぼちゃ、食パン、はちみつ、チョコチップ、塩、さとう、バター、牛乳
イラスト	 <p>チョコチップ</p> <p>つぶしたかぼちゃ</p> <p>さつまいも</p>
コメント	※味付けなども書いてね！ 試作に試作を重ねた一品です。 さつまいもの食感を残すために、少し大きく切、て甘く煮ました。食事にもおやつにもいいです。

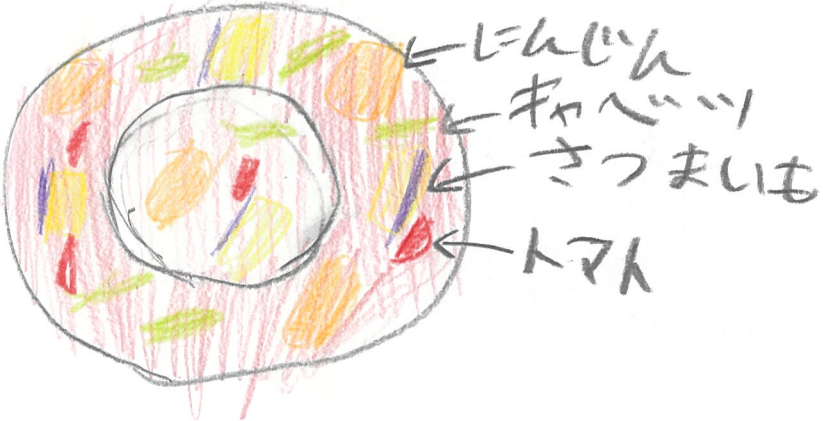
タイトル	芋野菜ゴロゴロカレーパン
使用食材	ばくさい・人参・ジャガイモ・キャベツ・カブ・ゴロゴロパン・とり肉・大根の葉 さつまいも・ブロッコリー・カレーの素・とりがらすーろ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 大々気のカレーを米粉パンでかいカレーパンにしました。 他にもたくサンの芋野菜を入れました。さつまいも、さつまいもの あまじでちか諸しました。カレーの素ととりがらすーろがまいます。 さつまいものパンキジでは、たん、米粉パンをつかいもあまじでしました。

<p>タイトル</p>	<p>野菜ピザ</p>
<p>使用食材</p>	<p>トマトソース、さつまいも、ピーマン、コーン、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！</p> <p>野菜がのってヘルシー</p>

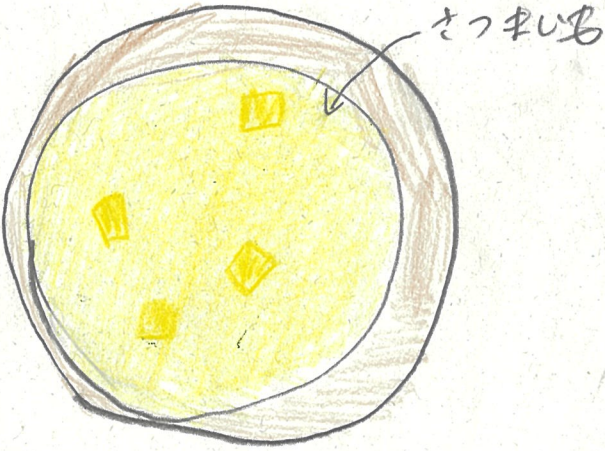
<p>タイトル</p>	<p>卵とキャベツのサンドイッチ</p>
<p>使用食材</p>	<p>キャベツ、ウィンナー、食パン、バター、ケチャップ</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!          卵の味つけ...塩   卵焼きは油のかわりにバターを          キャベツは生のままでジャキジャキするよ          する。</p>

タイトル	さつまいものドーナツ
使用食材	さつまいも、ドーナツの材料
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 味付け。。。さとう さつまいもはよくつぶす。

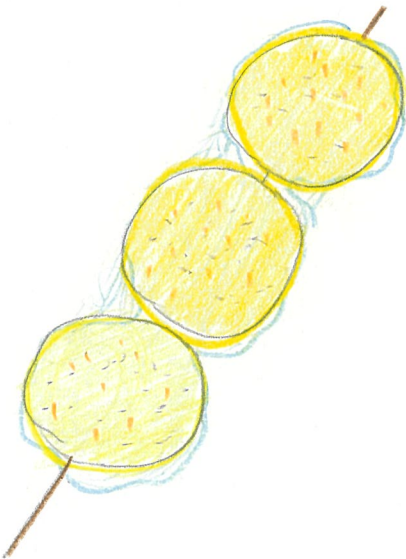
タイトル	かぼちゃとさつまいものドーナツ
使用食材	かぼちゃ・さつまいも
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! いもがおいしいおやつですよ。


<p>タイトル</p>	<p>野菜リゾット</p>
<p>使用食材</p>	<p>ご飯、にんじん、さつまいも、キャベツ、トマト</p>
<p>イラスト</p>	 <p>     ← にんじん      ← キャベツ      ← さつまいも      ← トマト   </p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!      味つけ---塩</p> <hr/> <p>やわらかくようになるようによく火をこむ。</p>



タイトル	さつまいもタルト
使用食材	さつまいも、タルトの材料等
イラスト	 <p data-bbox="874 422 1050 473">さつまいも</p>
コメント	※味付けなども書いてね! 口味付け...さとう さとうは少し少なめ。

<p>タイトル</p>	<p>冬野菜たっぷりシチュー パンをそえて。</p>
<p>使用食材</p>	<p>さつまいも、にんじん、お肉、ブロッコリー、大根白根</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！ 冬野菜を使ったシチュー 牛乳を入れてクリーミーにする</p>


<p>タイトル</p>	<p>さつまいもアメ パリパリ! ホクホク</p>
<p>使用食材</p>	<p>さつまいも、にんじん、水、さとう</p>
<p>イラスト</p>	 <p>=&gt;あめ =&gt;にんじん =&gt;さつまいも(かわ)</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>野菜本来のあまさで! ← かわも! さつまいも → つぶす } 混ぜる にんじん → すりおろす } くるくすにする まるめる →</p> <p>フライパンに水とさとうをいれてね、だんごにからめて</p>

<p>タイトル</p>	<p>里予菜たくさんパスタ</p>
<p>使用食材</p>	<p>しんじゆん、じゃがいも、キャベツ、ブロッコリー、パスタ</p>
<p>イラスト</p>	 <p>しんじゆん</p> <p>キャベツ</p> <p>ブロッコリー</p> <p>じゃがいも</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>味付け... 塩</p> <hr/> <p>やあらかくなるようによくしこむ</p>

<p>タイトル</p>	<p>お芋たっぷりクレープ。</p>	
<p>使用食材</p>	<p>さつまいも、クレープのきじ、のきじ</p>	
<p>イラスト</p>	<p style="text-align: center;">〈展開図〉</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>※イモチップスとは 芋をうすく切り、それをあげて、くだく。 それをちらばせて、味のアクセントに。</p> <p>〈芋のクリーム〉 もらさき芋を使用。</p> <p>〈大学芋〉 大学芋のみつ見全体にたうすようにする。</p>	

<p>タイトル</p>	<p>やさしいたっぷりドライカレー</p>
<p>使用食材</p>	<p>ひき肉、<del>なす</del>、玉ねぎ、ピーマン、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！  野菜によってきり方をかえて、ゴロゴロ感を出す。  たくさんの</p>

タイトル	コロコロポテトサラダ
使用食材	さつまいも、じゃがいも、キャベツ、にんじん、えだまめ、コーン
イラスト	 <p>えだまめ</p> <p>じゃがいも</p> <p>さつまいも</p> <p>キャベツ</p> <p>にんじん</p> <p>コーン</p>
コメント	※味付けなども書いてね！ マヨネーズでまぜる さつまいも、じゃがいもをキューブ型に切る

タイトル	野菜いっぱい焼きそば
使用食材	さつまいも、にんじん、はくさい、こまな、ソーセージ
イラスト	 <p>にんじん</p> <p>さつまいも</p> <p>ソーセージ</p> <p>はくさい</p> <p>こまな</p>
コメント	※味付けなども書いてね！ ソース焼きそば いろいろな具材をいっぱい使った。