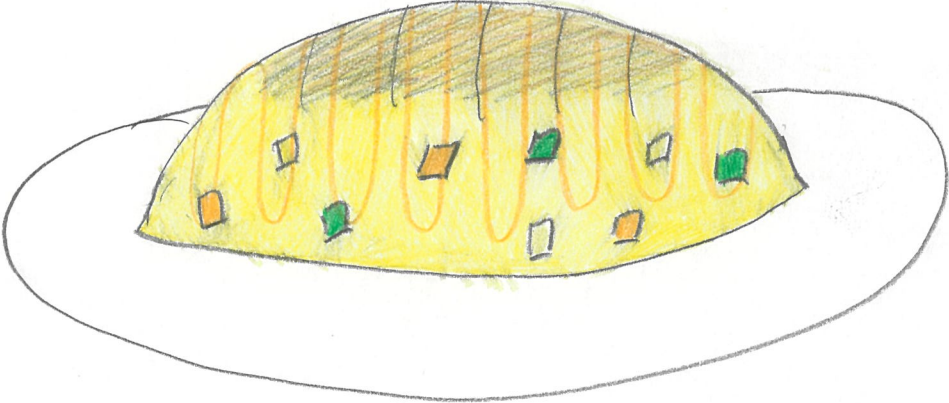


| | |
|-------------|--|
| タイトル | 西東京野菜 つつみゆで |
| 使用食材 | にんじん・キャベツ・ブロッコリー・ささみ・じゃがいも |
| イラスト | |
| コメント | ※味付けなども書いてね! 大きさは15cmくらい 味付けはあんじじお ゆでたじゃがいもといもわらゆでる |

| | |
|------|--|
| タイトル | こんがりやさいスイートポテト |
| 使用食材 | さつまいも、にんじんじゃがりも(ラボロッコリー) |
| イラスト |  |
| コメント | ※味付けなども書いてね! はちみつなどをうねかかかけてやさいぢゃがりも たべれかようにしたいです |

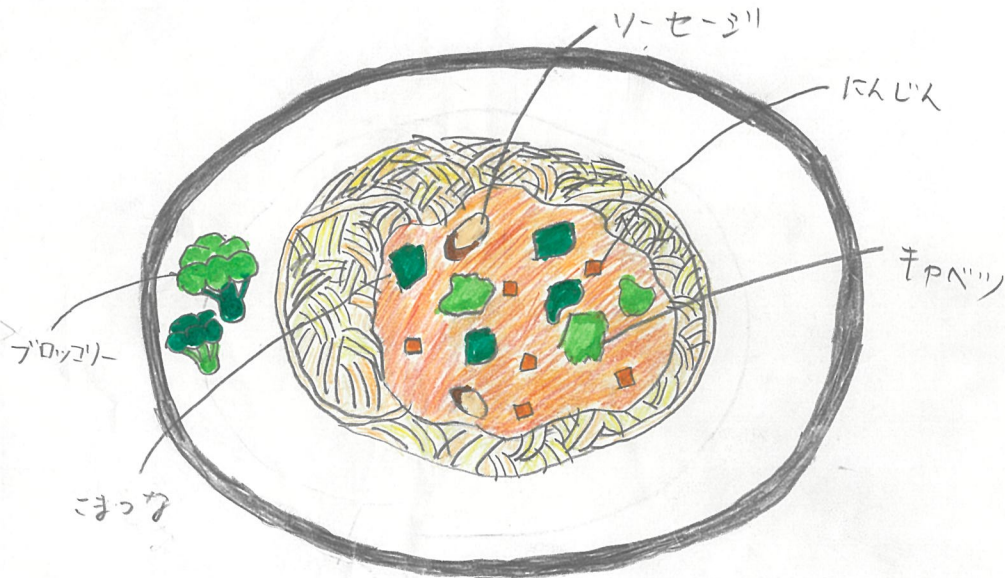
タイトル

めぐみちゃんいろいろリミートパスタ

使用食材

キャベツ・こまつな・にんじん・ブロッコリー・ソーセージ・米粉チーズ

イラスト



コメント

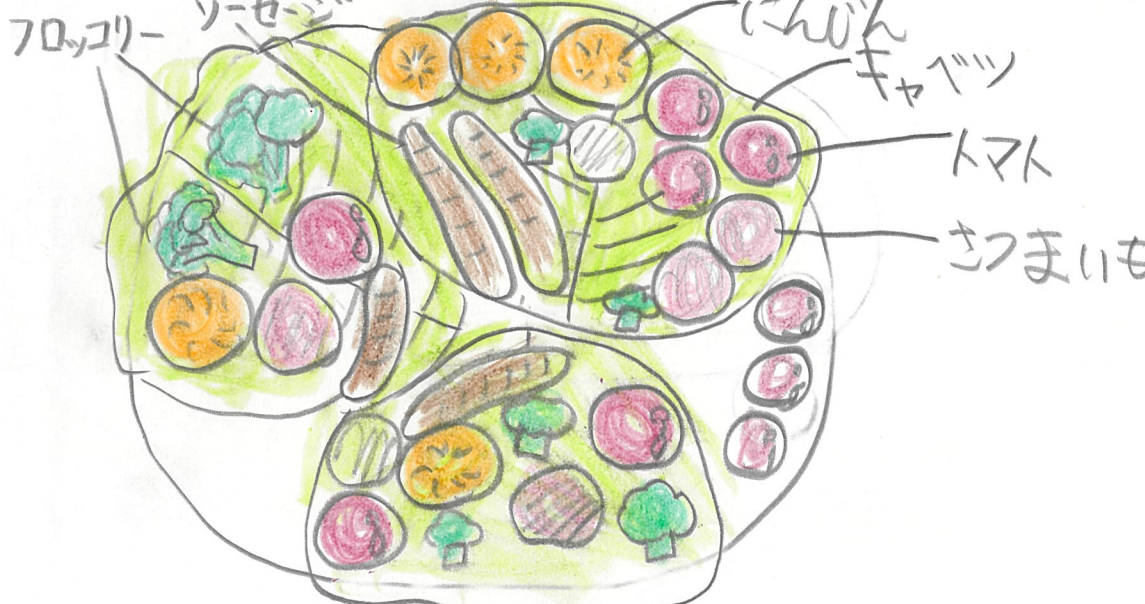
※味付けなども書いてね!

・キャベツはやあらかくする

・にんじんは小さく切る

・ブロッコリーはいろいろとりにするためかさりつけにする

・ミートソース ・しあけ"に米粉チーズ"をかける

| | |
|-------------|--|
| <p>タイトル</p> | <p>カラフルサラダ</p> |
| <p>使用食材</p> | <p>ブロッコリー、トマト、キャベツ、にんじん、さつまいも 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! 野菜をたくさんつかう。 お皿にトマトを最初に入れる。(5歳)</p> |

タイトル

西東京もみぢりにんじんジューススパ

使用食材

にんじん、水、氷、生クリーム

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

ミキサーでにんじんをこねこねにしてジュースにします

| | |
|-------------|---|
| <p>タイトル</p> | <p>栄養満点！スイーツ</p> |
| <p>使用食材</p> | <p>にんじん、さつまいも、ミント</p> |
| <p>イラスト</p> | |
| <p>コメント</p> | <p>※味付けなども書いてね！ さつまいも風味のアイス。トッピングに糸状かくはんのり食材の味が感じられるように。甘さひかえめ(大人も子どももおいしく食べれる)。にんじんを生地になりこむ。</p> |

タイトル

ほうれん草と桃のスムージーシャベット

使用食材

ほうれん草、桃、ポピュス練乳、かき氷

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!
ほうれん草と桃のスムージーをつくる時、少し砂糖を
加えると美味しくなります。

| | |
|-------------|--|
| タイトル | 巨く巨くサクッ! さつまいもタルト |
| 使用食材 | バター、砂糖、卵黄、薄力粉、さつまいも、こし塩 |
| イラスト | <p> 全体図 タルト生地 さつまいもの少し塩 さつまいも + 生クリーム さつまいも + 砂糖 生クリーム (焼いた後にしぼる) 生クリーム + さつまいも タルト (お好み) かき混ぜる 適かたの粉糖 </p> |
| コメント | ※味付けなども書いてね! 生クリームは少し多め 基本的に甘いからほんの少しだけ塩はいる タルト生地に、ほんの少しだけ塩と入れる |

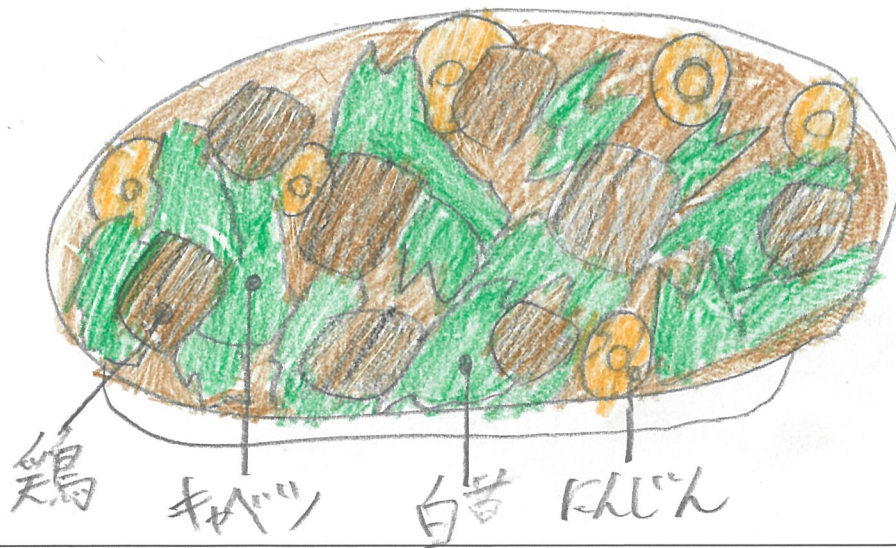
タイトル

野菜満点鶏料理

使用食材

鶏、焼肉のたれ、みそ、砂糖、水、キャベツ、白濁


イラスト





コメント


※味付けなども書いてね!

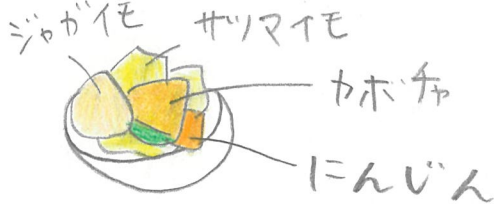
白濁、サラダ油

| | |
|------|---|
| タイトル | くりとつまいもとかぼちゃの揚げ巻き |
| 使用食材 | キョウサゲのかち・くり・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！ きいろ→さつまいも オレンジ→かぼちゃ・くり |

| | |
|------|---|
| タイトル | ニンジンカリオサラダ |
| 使用食材 | カボチャ、ニンジン |
| 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>パンプキンサラダ</p> |
| <p>使用食材</p> | <p>かぼちゃ たまねぎ 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!</p> <p>赤 → にんじん 白 → たまねぎ</p> <p>かぼちゃ → オレンジ</p> <p>ちま、とこ(お)</p> |

| | |
|-------------|---|
| <p>タイトル</p> | <p>スイートキャットポテ</p> |
| <p>使用食材</p> | <p>こまいも かぼちゃ くり リんご</p> |
| <p>イラスト</p> | <p>ねこの形</p>  <p>だんめん</p> <p>中にりんご しかと</p> |
| <p>コメント</p> | <p>※味付けなども書いてね！ あまい野菜をたくじんつかう。 ねこの形に耳をくりにしている。</p> |

| | |
|------|--|
| タイトル | いもとにんじんの サラダ |
| 使用食材 | さつまいも ・ ジャがいも ・ かぼちゃ ・ にんじん |
| イラスト |  |
| コメント | ※味付けなども書いてね! ・塩・マヨネーズ・コショウを使う ・温みを感じるサラダ ・カラフルいもサラダ |

タイトル

西東京野菜もりもりスープ

使用食材

ブロッコリー、かぼ、ほうれんそう、コンソメ、ほんの少し塩


イラスト

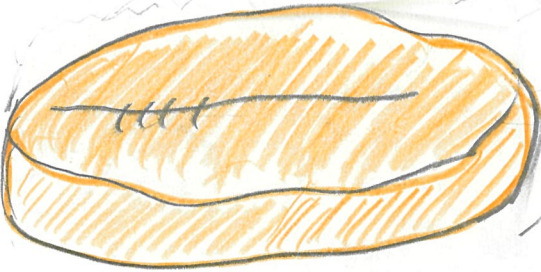



コメント


※味付けなども書いてね!


しるのだしは、コンソメと少しの塩。
塩は入れなくてもいい。

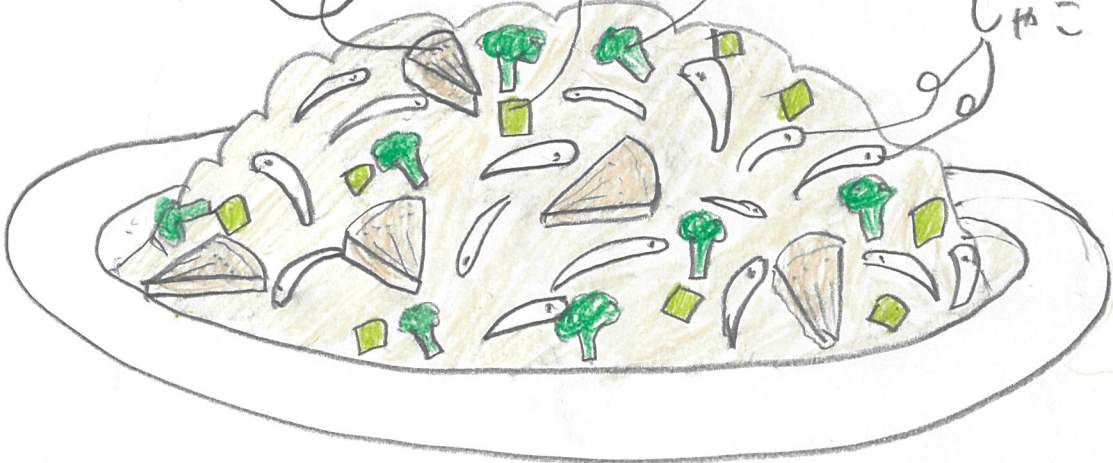
| | |
|------|--|
| タイトル | 西東京野菜ポテトサラダ |
| 使用食材 | じゃがいも、にんじん、きゅうり、たまねぎ、ブロッコリー |
| イラスト |  |
| コメント | ※味付けなども書いてね！ 少し塩！ 野菜多め！ |

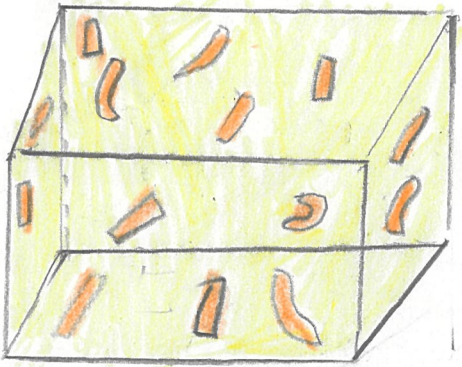
| | |
|------|--|
| タイトル | 西東京スイートポテチャ |
| 使用食材 | かぼちゃ、さとう |
| イラスト |  |
| コメント | ※味付けなども書いてね！ あまり、アレルギーのよい物を使いました。 |

| | |
|-------------|--|
| <p>タイトル</p> | <p>西東京の野菜たくさんカレー</p> |
| <p>使用食材</p> | <p>カレー、はくさい、キャベツ、こまつな</p> |
| <p>イラスト</p> |  <p>= キャベツ = こまつな = はくさい</p> |
| <p>コメント</p> | <p>※味付けなども書いてね！ はくさいはスキのふっふんをつかい、いろんな食感かいたのしめるようにする。 カレーは中辛かな。</p> |


| | |
|------|---|
| タイトル | なし、チョコレートのカップケーキ |
| 使用食材 | なし、チョコレート、ホットケーキミックス、アイスクリーム、カラースプレー、AP、きゅうにゅう。 |
| イラスト |  |
| コメント | ※味付けなども書いてね！ カップケーキはやわらかめ。 なしは多めにする。 |

| | |
|-------------|---|
| <p>タイトル</p> | <p>ゆずゼリー</p> |
| <p>使用食材</p> | <p>ゆず、ゼラチン、右ジとろ、水、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！ ホイップクリームの中にもつぶしたゆずをいれ りーの中にも果実を入れる。ホイップクリームに ゆずをのりつけて、上からかけるようにする。</p> |

| | |
|-------------|--|
| <p>タイトル</p> | <p>西東京野菜を使った、たぐいこんじゃこチャーハン</p> |
| <p>使用食材</p> | <p>お米 たぐいこん じゃこ(魚) キャベツ ブロッコリー ソーセージ</p> |
| <p>イラスト</p> | <p>たぐいこん 8分 たぐいこん キャベツ ブロッコリー じゃこ</p>  |
| <p>コメント</p> | <p>※味付けなども書いてね! 塩ベースな味でたぐいこんとじゃこをたくさん 入れる!</p> |

| | |
|------|--|
| タイトル | 西東京のゆずの寒天 |
| 使用食材 | ゆず・米粉寒天・水・(砂とう) |
| イラスト |  |
| コメント | ※味付けなども書いてね! 味付け かたゆるときにゆずの皮と果汁を一しほに入れ る。ゆずの果汁だけじゃ甘さが足りないときは 砂とうを入れたりしてください。 |

| | |
|------|--|
| タイトル | 西東京 |
| 使用食材 | 小松菜、人参、大根、みそ、かつお節 |
| イラスト | |
| コメント | <p>※味付けなども書いてね！</p> <p>人参と大根は明確。 田東京の野菜をのはい使った 料理です。</p> |

| | |
|-------------|---|
| <p>タイトル</p> | <p>西京・さつまいも・大根・ごまみそ</p> |
| <p>使用食材</p> | <p>さつまいも、大根、ごまみそ</p> |
| <p>イラスト</p> |  <p>さつまいも 大根 ごまみそ</p> |
| <p>コメント</p> | <p>※味付けなども書いてね! さつまいものあまさと大根がごまみそ味になって、あまじょっぱいようにする。ぐざいはひとちさず</p> |

| | |
|-------------|---|
| タイトル | キャベツとさつまいものサクサクコロッケ |
| 使用食材 | キャベツ さつまいも、ぶたのひき肉 |
| イラスト | |
| コメント | ※味付けなども書いてね! 「おいしい!」と言われるように、さつまいもクリームをあまにする。 サクサクがんがが出るようにこるもをたくさんつける。 キャベツがしらいた人でまたから煮るおたに小せし切る。 |