

<p>タイトル</p>	<p>ほうれんそうで元気いっぱいカレー</p>
<p>使用食材</p>	<p>にんじん、セーマン、ほうれんそう、じゃがいも、玉ねぎ、コーン、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!          にんじんは大きめでセーマンが苦手な人は小さく切る          ほうれんそうは、まぎれでじゃがいもはにんじんと同じくらいの大          きさで切る。味付けは、コナチーズをエリゴリに軽な          量かける。</p>

<p>タイトル</p>	<p>西東京野菜 あっあつグラタン</p>
<p>使用食材</p>	<p>ブロッコリー、かぼちゃ、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、かぼちゃは半月切りにする。  さつまいもホワイトソースもかける。  さつまいもとかぼちゃはこうごにいれる。  チーズもかける</p>

<b>タイトル</b>	ゆずレアチーズケーキ
<b>使用食材</b>	ゆず、クリームチーズ、砂糖、生クリーム、ゼラチン、クッキー、バター
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>下についているクッキーは細かくくだいて、横についているクッキーはあらめにくだく。</p> <p>ゆずソースにはゆずの皮をこまかくきったものを少々入れる。</p> <p>ケーキの部分にはゆずの果汁を入れる。</p>

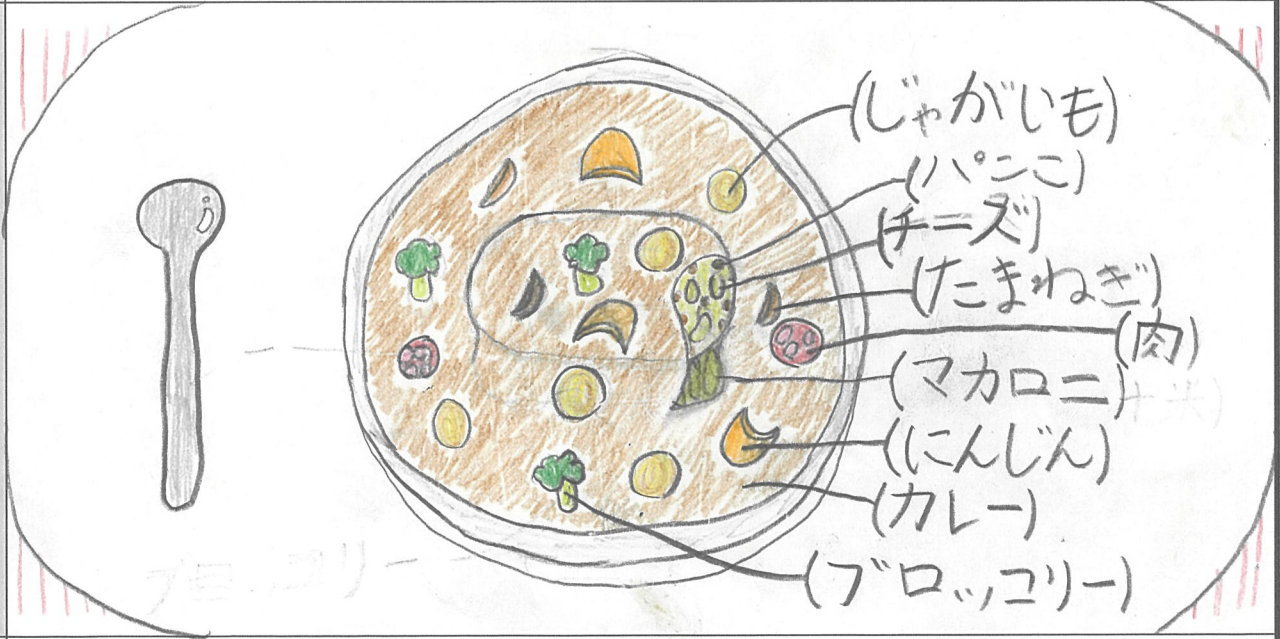
タイトル

カレーグラタン

使用食材

にんじん・たまねぎ・マカロニ・肉・カレー・ブロッコリー・  
チーズ・パンコ

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね！

グラタンにいろいろな野菜が入ったカレーをかけます。  
グラタンにはマカロニが入っていてチーズとパンコがかかっています。

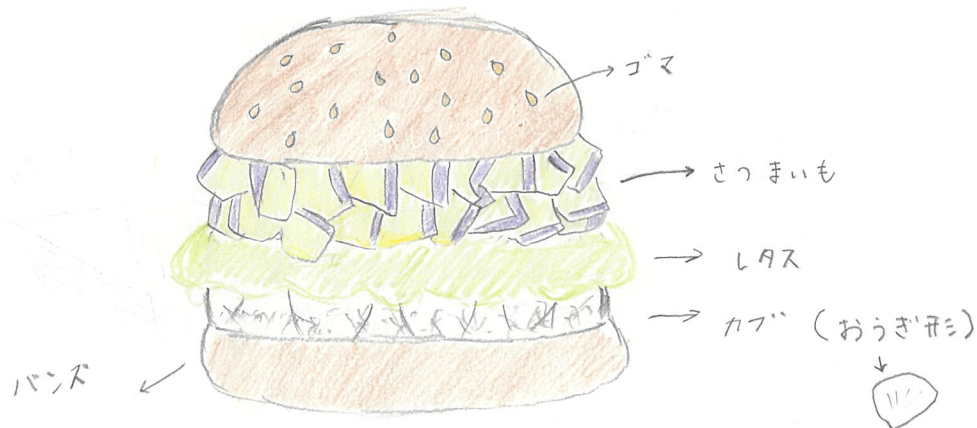
タイトル

野菜のハンバーガー

使用食材

キャベツ、さつまいも、レタス、カブ、パン、ゴム

イラスト




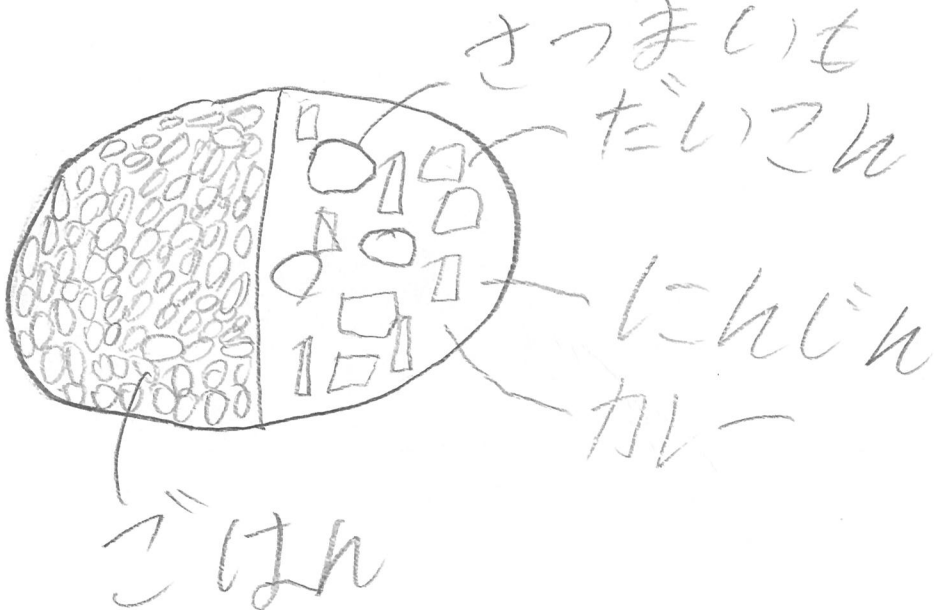
コメント

※味付けなども書いてね!

食感を、シャキシャキとしっとりにはしました。

味付けはおまかせ!!

<p><b>タイトル</b></p>	<p>少し寒い時に <del>ぴりぴり</del>          さつまいもコンソメポトフ </p>
<p><b>使用食材</b></p>	<p>にんじん、じゃがいも、さつまいも、ベーコン、コンソメスープのもと</p>
<p><b>イラスト</b></p>	 <p>The illustration shows a central bowl of potato soup. To the left is a whole potato with a label 'じゃがいも'. To the right are two slices of sweet potato with a label 'さつまいも'. A legend on the right identifies symbols: a yellow circle for sweet potato, a red rectangle for bacon, an orange triangle for potato, and a purple triangle for carrot.</p>
<p><b>コメント</b></p>	<p>※味付けなども書いてね! <u>※できれば</u>  <u>さつまいもは丸く輪切</u> ベーコンは、<u>たて少し長く</u>  <u>じゃがいもは大きめ(ごろとしたかみじ)</u> <u>にんじんは、三角</u></p>

<p>タイトル</p>	<p>西東京市里予<sup>サ</sup>菜たつる<sup>ツル</sup>カレー</p>
<p>使用食材</p>	<p>にんじん、だいこん、さつまいも、ごはん、カレー</p>
<p>イラスト</p>	 <p>さつまいも だいこん にんじん カレー ごはん</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! 味がしつかり感じるようにいためる。 コンソメががくし味</p>

<p>タイトル</p>	<p>魚<sup>モサレ</sup>の紅葉おきとさつまいものまん丸コロッケ</p>
<p>使用食材</p>	<p>魚、マヨネーズ、人参、さつまいも、ブロッコリー</p>
<p>イラスト</p>	<p>ブロッコリー</p> <p>生魚の上 すりおろした 人参とマヨ ネーズとまぜ たものをぬって オーブンで焼く。</p> <p>さつまいもの コロッケ 上に黒ごま</p> <p>さつまいもチップス</p> <p>お弁当</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! 西東京の人参とブロッコリーとさつまいもを使う。すりおろした人参は たっぷりマヨネーズとまぜてきれいなオレンジ色にして、魚の上 にたっぷりぬる。さつまいもは、2しゆるいの言周理法で、ほくほくと パリパリを楽しめるようにする。</p>




<b>タイトル</b>	ゆずと秋、冬野菜の「きこみごはん」
<b>使用食材</b>	ゆず、さつまいも、ごぼう、鳥肉、ほうとう、鳥肉
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>お酒 少々としょうゆを入れる。          ゆずは皮を細かく切る。野菜は少し大きめに切る。</p>

<b>タイトル</b>	野菜たっぷり西東京ピザ
<b>使用食材</b>	チーズ・トマト・ベーコン サツマイモ・コーン・ブロッコリー
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>塩やこしょうなどの味付けはしない          小さいや犬が食べれるように甘くする(サツマイモやコーンで)          チーズはまがす</p>


<b>タイトル</b>	西東京のめぐみが味わえる豆乳スープ
<b>使用食材</b>	キャベツ・ブロッコリー・玉ねぎ・ベーコン・大根・豆乳
<b>イラスト</b>	<p>① 5この材料を切る。</p> <p>② バターをひいて①をいためる</p> <p>③ ②に水・豆乳を入れる。</p> <p>④ しお・マシヨ・コンリクで味を付けて (はくりきこも)</p> <p><u>完成!</u></p>
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>西東京市の里予菜を入れて豆乳のスープをつくりました。</p> <p>1つ1つの具材を大きめに切ることで食感を残しつつ、バターと豆乳でまろがでて食べたりのあるスープにしました。</p>

<p>タイトル</p>	<p>夏のフルーツサンドと野さいのサンドイッチ</p>
<p>使用食材</p>	<p>レタス、パン、トマト、ハム、チーズ        メロン、パイナップル、バナナ、もも、さくらんぼ、トマト、クリーム</p>
<p>イラスト</p>	<p>The left illustration shows a sandwich with layers of cream (生クリーム), banana (バナナ), melon (メロン), pineapple (パイナップル), and tomato (トマト). The right illustration shows a sandwich with layers of lettuce (レタス), ham (ハム), and cheese (チーズ).</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!        トマトはなるべくあまいトマトを使う。</p>

<b>タイトル</b>	野菜たっぷりうどん
<b>使用食材</b>	うどん、キャベツ、トマト、きんぴら、きんぴら、きんぴら
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>西東京市の野菜をいただきます。          レシーで食べやすい。</p>

タイトル	さつまいもとこまつなのむしパン
使用食材	さつまいも・こまつな・さとうこむぎこ・ベーキングパウダー
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>さつまいもベースでこまつなをのせたむしパンとこまつなをベースにさつまいもをのせたむしパンの2種類を10月1日より考えました！</p> <p>さつまいもはあえてかわをのこしてのせました。</p> <p>※できればセットで売ってください</p>

<p>タイトル</p>	<p>きゅうりとさつまいものおにぎりまんじゅう</p>
<p>使用食材</p>	<p>ごま油、さつまいも、だいこん、にんじん、ほろれんどう、きゅうり、たまご、しょうが、かつお節</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！          きゅうりとさつまいもは小さくなりすぎないようにセカる。          ほろれんどうのあえものとおにぎりはさましてから入れる</p>

タイトル	キャロット丸パン
使用食材	にんじん たまご さとう 牛にゅう ドライイースト
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 目は、チョコで口も同じです。へたのところはこまつなで うさぎは、かざりです。あまさは、にんじんとさとうと牛にゅうで たします。

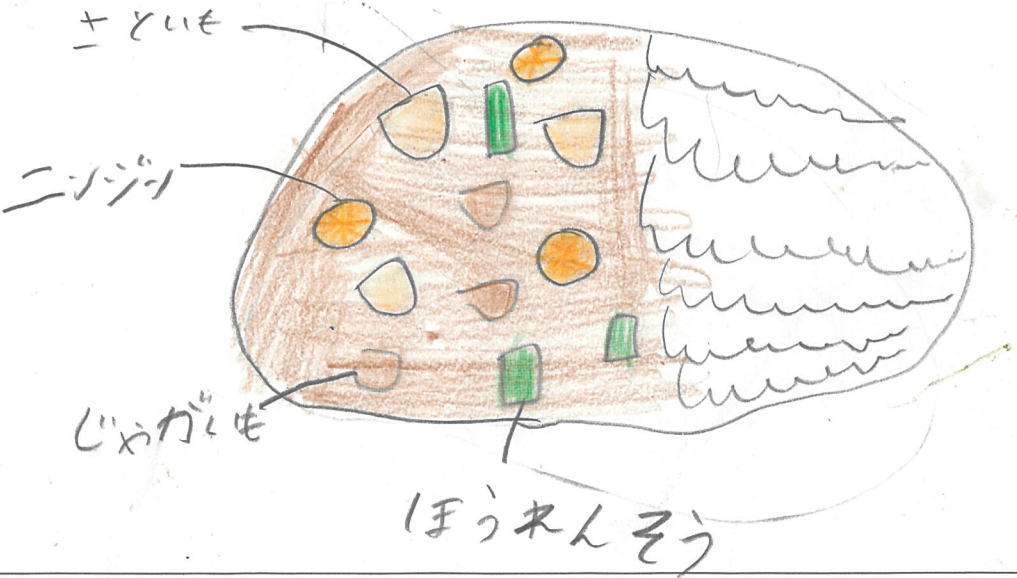
チョコこまつな

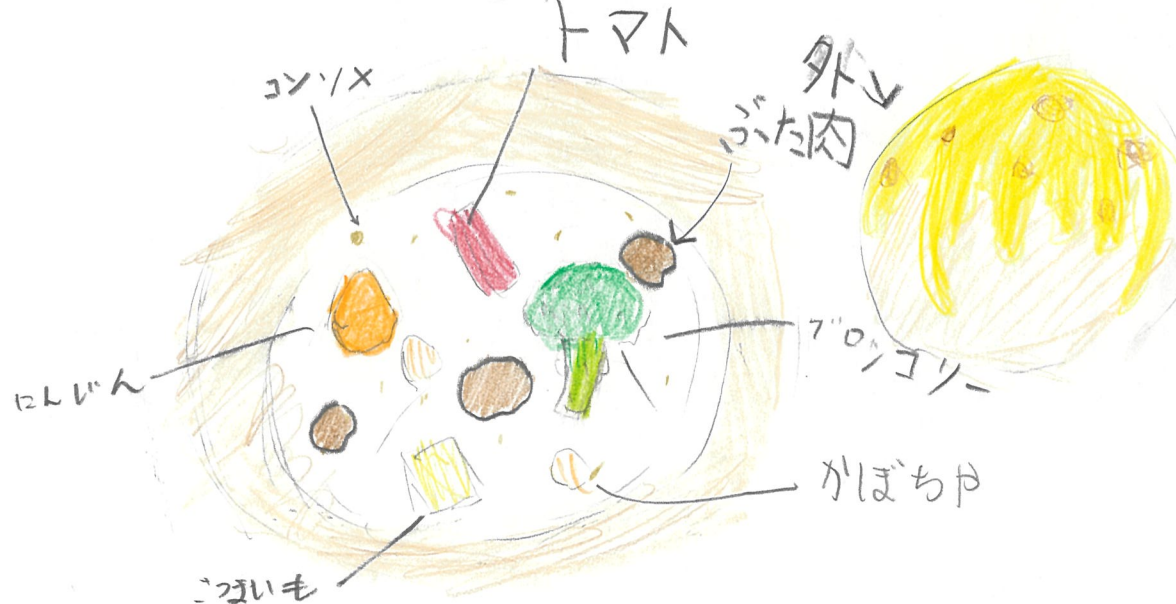


<p>タイトル</p>	<p>秋と冬の野菜をみえる</p>
<p>使用食材</p>	<p>おがめ、もろこし、さつまいも、たまご、          かわべり、みぞれ、大根、しいたけ</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!          味は、少しおまぐ、秋と冬の旬の食材をいっぱい使いました。おがめは、3cmぐらいに切ります。</p>

<p>タイトル</p>	<p>西京東野予菜とくもリフライパンサラダ</p>
<p>使用食材</p>	<p>ブロッコリー・さつまいも・トマト・チーズ・ごはん・ソーセージ          ・にんじん・ほうれん草・かぼちゃ</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！          おいしそうにすきまを作り。ごはんは          いろいろな野菜をいれる。ケチャップをかけるのも          いい。</p>

タイトル	がやいとお肉のパティ、べんとう
使用食材	大こんとり肉 こまつな ブロッコリー ごはん
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>みんなにおいしく食べてほしいです。 がやいにバーベキューソースをかける。</p>

<p>タイトル</p>	<p>西東京カシエ</p>
<p>使用食材</p>	<p>さといも、にんじん、じゃがいも、ほうれんそう</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! みんなが「おいしい」って読めるようにおいしくつくりたいです!</p>

<p>タイトル</p>	<p>野菜のたっぷりチューズ「丸パン」</p>
<p>使用食材</p>	<p>丸パン、トマト、コンソメ、じゃがいも、ブロッコリー、ピーマン、人参、肉、チーズ、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! かくり味は、トマトとコンソメです。</p>

<p>タイトル</p>	<p>にんじん フォリン</p>
<p>使用食材</p>	<p>にんじん・牛にゅう、たまご、さとう、チョコ</p>
<p>イラスト</p>	<p>ようき ↓</p> 
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!          このペンは、チョコで他は、にんじんです。          あまさは、にんじんと牛にゅうとさとうでたします。</p>

<p>タイトル</p>	<p>西東京ほかほかグータン</p>
<p>使用食材</p>	<p>さつまいも、じゃがいも、きのこ、だいこん、にんじん、はしさい          キャブツ、レタス、<sup>(しいたけ)</sup> ブロッコリー、ほうれん草、ラディッシュ、パセリ</p>
<p>イラスト</p>	<p>さつまいも          キャブツ          ほうれん草          はしさい          ブロッコリー          きのこ          (エリンギ)          (しいたけ)          じゃがいも          にんじん          シュンギク          キャブツ          だいこん</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！じゃがいもには、しおを少々かけて、          はしさいだいこんには、しょうゆ少しとしいたけをいれかけます。          ブロッコリーには、こしょうをかけて、          さいごに、なべせんたいにすをかけて</p>

<p>タイトル</p>	<p>牛肉トマトやさしいたの</p>
<p>使用食材</p>	<p>トマト、にんじん、たまねぎ、牛肉、小麦粉</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!      しょう油で味つけをしています。</p>

ハンパセリ