

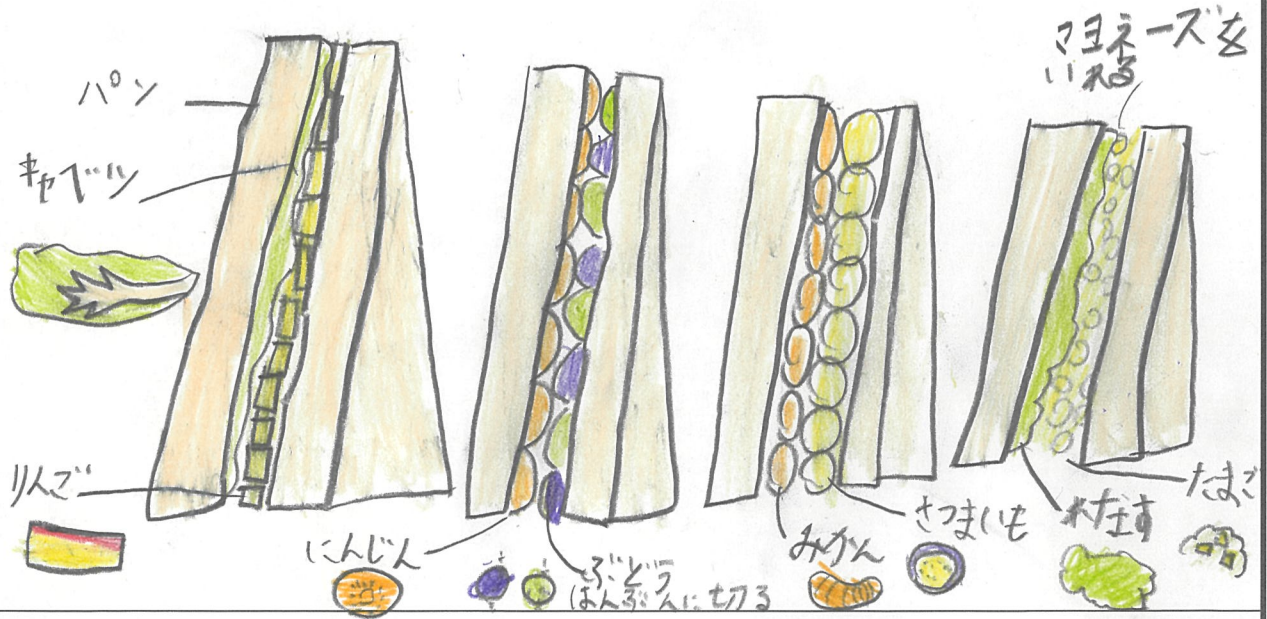
タイトル

西東京市 レインボーサンドイッチ

使用食材

・パン ・リンゴ ・ぶどう ・さつまいも ・たまご
 ・キャベツ ・にんじん ・みかん ・レタス ・マヨネーズ

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

- ・大きく野菜を切る。
- ・2種類のぶどうを使う。
- ・4種類の中から自分で2こえらぶ。
- ・2種類の色のちがらぐざいき
フカウ。

<p>タイトル</p>	<p>西東京市野さいたっぷカレー</p>
<p>使用食材</p>	<p>・きつね・にんじん・牛肉・たまねぎ・じゃがいも・りんご ・オリーブオイル・パルメザンチーズ・ごま油・きのこ・アスパラガスソース</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! ちようみりょうは、ソースいれて、野菜をけこういはいにしました。</p>

<p>タイトル</p>	<p>西東京野菜たっぷりチーズハンバーグ定食</p>
<p>使用食材</p>	<p>米、トマト、キャベツ、にんじん、とうもろこし、チーズ、ひき肉、玉ねぎ、ブロッコリー、しめじ、リーゼッツァー、わかめ、とうふ、ネギ</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！ トマトとチーズのさっぱりするわかめのかたじけななのがポイントです。</p>

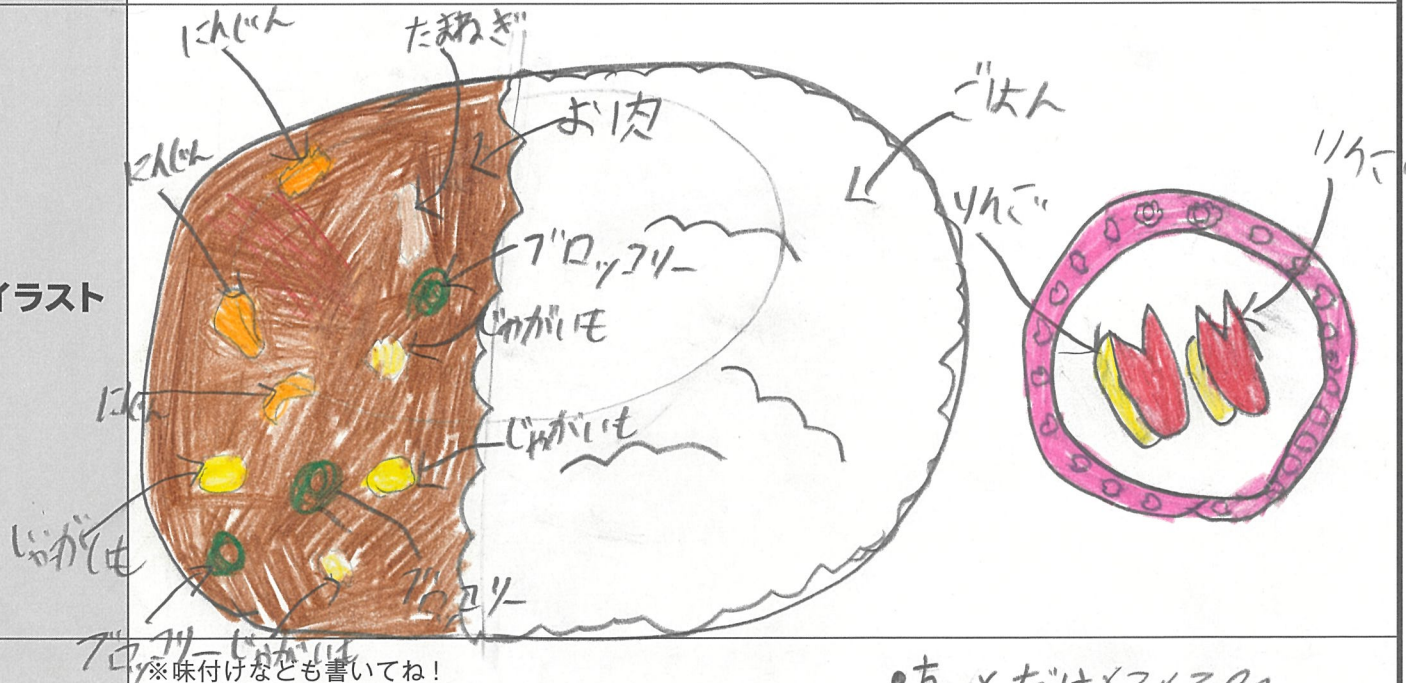
タイトル

里予さいいはおいしいハヤシライス

使用食材

にんじん、たまねぎ、お肉、さつまいも、じゃがいも、ブロッコリー

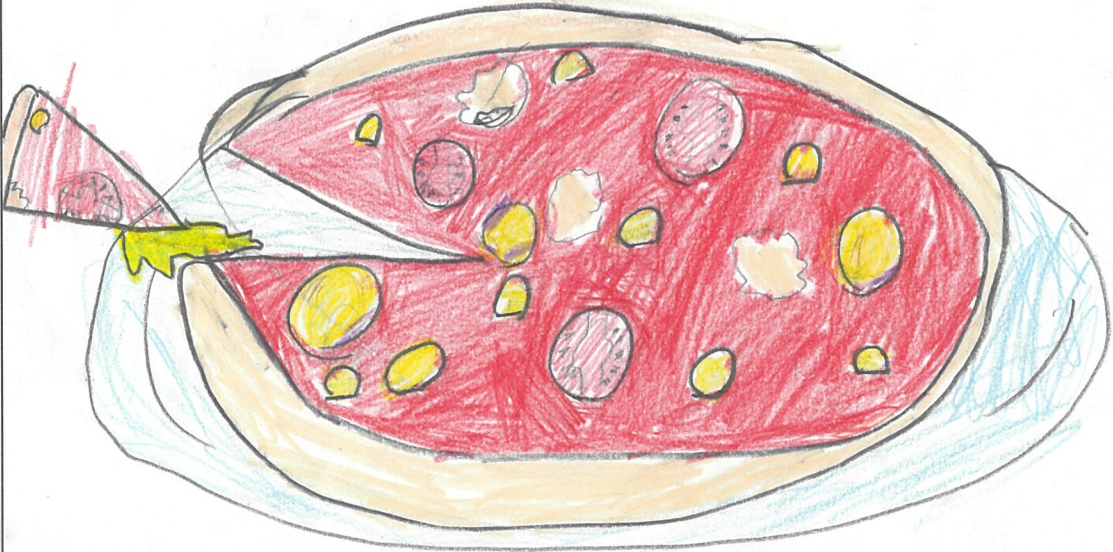
イラスト



コメント

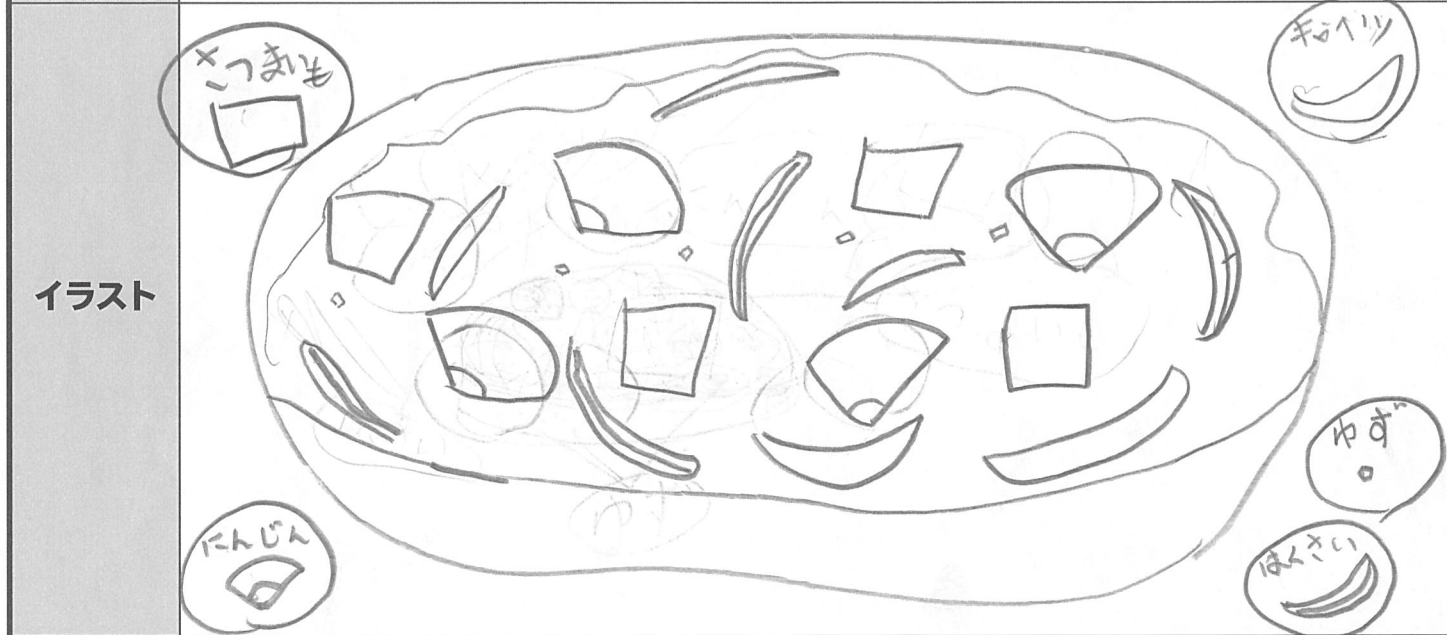
- 里予さいをこまかくセ切る
- ちょっとセリカラ
- はちみつとリンゴをちょっと入れてあまさをしみ入れる

• ちょっとだけとろとろ

<p>タイトル</p>	<p>野菜たっぷりトマトピザ</p>
<p>使用食材</p>	<p>トマト、さつまいも、にんじん、コーン、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！ ちよみは、ケッチャップの下にチーズが あります。チーズがとろとろです。</p>

タイトル やさしいシチュー

使用食材 ゆず、さつまいも、にんじん、キャベツ、はくさい



コメント ※味付けなども書いてね!
・しおが、ひたすら、炊らひかけています。にんじんは、せんすがた。
・ぎゅうくやうをいれる。キャベツと、はくさいは、むす。
・ゆずは、ちいさくする。
・西東京市の野菜を使っています。さつまいもは、しかくきる。

<p>タイトル</p>	<p>よくばりハンバーグ</p>
<p>使用食材</p>	<p>お肉、たまご、玉ねぎ、じゃがいも、トマト、チーズ、パン粉、小麦粉、卵、醤油、ソース、ケチャップ、マヨネーズ、マスタード</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！ ねた"んは500円 うどんはカレー味 ポテトはカリカリからあげ"は、ちよとシカリシカリ</p>

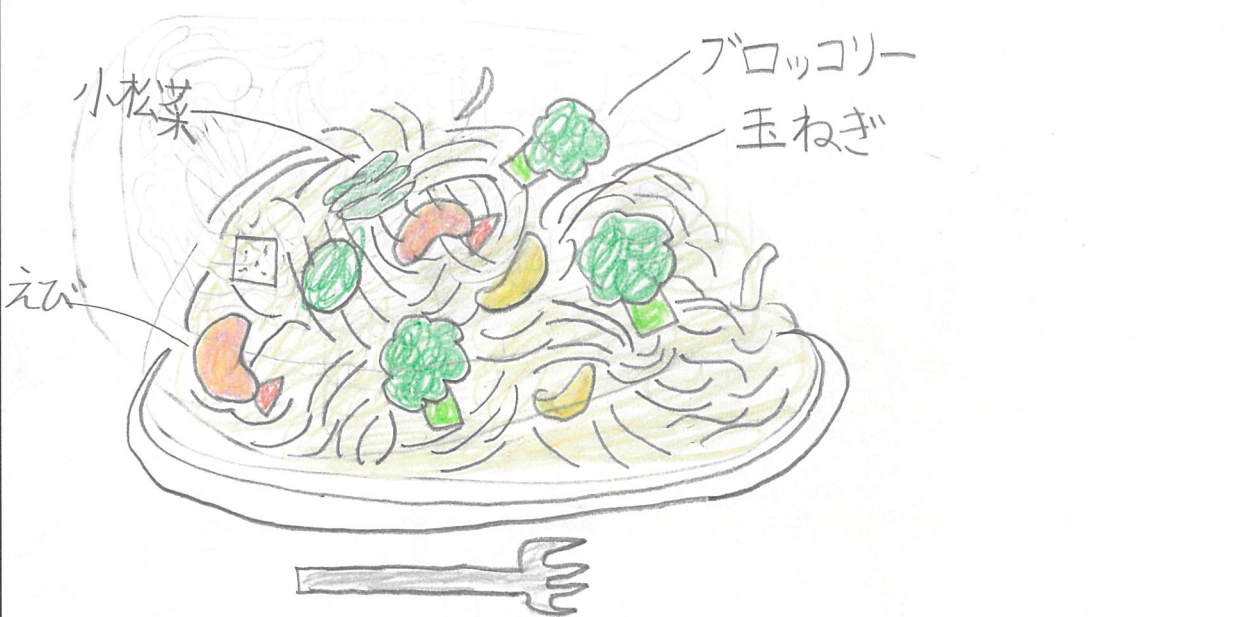
<p>タイトル</p>	<p>キセフベントウ.</p>
<p>使用食材</p>	<p>ナフキイモ、パン、こまつたのくま、いんぱく、ローズマリー、マッシュルーム、じゃがいも、たまご、キャベツ</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>フリカた おりじなるりょうりは そーせーじ にセカれをいれてきんめい いれてキャベツで一つんでこまつたのくま まいてでかんぱんはパンにセカれをいれてきん めにつぶしたさつまいもをいれろそしてオベントウにハムとつた 玉上をしいてその上におりじなるりょうりをおく</p>

<p>タイトル</p>	<p>ごろごろ野菜カレー</p>
<p>使用食材</p>	<p>カボチャ・ニンジン・ほうれんそう・じゃがいも ぶた肉(バラ)</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! ハートがたのにんじん、星がたのにんじんをつかったらかわいくなっておいしいよ! コンソメ、ブラックペッパーもおこのみで!</p>

<p>タイトル</p>	<p>もちもちパフェ</p>
<p>使用食材</p>	<p>さつまいも、かき、キウイ、みかん、ゆず、ゼラチン、あんこ、みかん & ゆずの生クリーム、ローズマリー、かき生クリーム、白玉だんご、かき生クリーム、ローズマリー</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! ！ローズマリーはみじんキツしてね! 350円くらいで売ってください。</p>

タイトル	西東京市のフルーツパフェ
使用食材	ママクリームのスポンジ、ミカン、ミカンゼリー、ゆず、 ナイフ(うおく) スライスしたのを星、ハートの形に切る) ミント(体物)
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 西東京市でとれたたか"ものを"かします。 1000円くらいで"おねが"いします。 おねが"いします。

<p>タイトル</p>	<p>里予菜もりもりホットドック</p>
<p>使用食材</p>	<p>キャベツ、にんじん、じゃがいも、はくさい、ネギ、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! 女用を30秒使う。(肉)を焼かせる。(すき)ねだんが1632円。マスタードは、焼かせる。 じゃがいもを、フライドポテトにする。</p>

<p>タイトル</p>	<p>野菜たっぷりパスタ</p>
<p>使用食材</p>	<p>小松菜 ・ 玉ねぎ ・ イカ ・ ブロッコリー ・ エビ ・</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! ・ 味は少しくすく素材の味を感じられるようにする。 ・ ニンニクとオリーブオイルのペペロンチーノ風にする。</p>

<p>タイトル</p>	<p>チーズタルト ～ゆずのせ～</p>
<p>使用食材</p>	<p>ゆず、みかん、いちご</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！ ・みかんのかわをすりおろして入れる。 ・へたもつける</p>

<p>タイトル</p>	<p>里予菜まるごとグラタン</p>
<p>使用食材</p>	<p>マカロニ・イカ・たまねぎ・とり肉・じゃがいも ・ほれんそう・牛乳</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! ・バター5g(ほじ) ・こしょう 少々 ・小麦粉大さじ2 ・ピザ用チーズ ・塩 小さじ1/2 ・ホワイトソース</p>

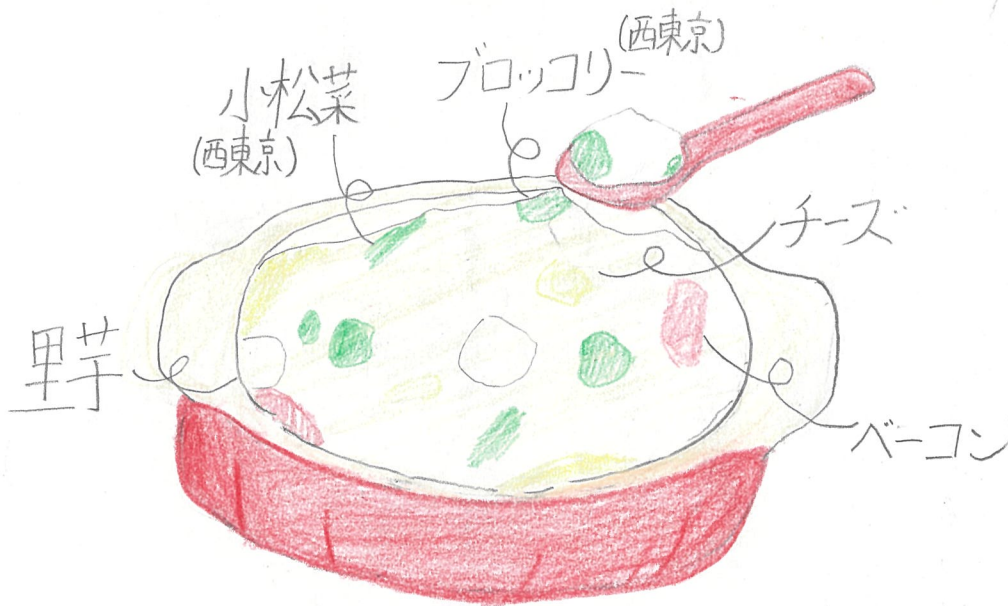
タイトル

秋の彩り) Gratin

使用食材

ブロッコリー・マカロニ・里芋・小松菜・とろけるチーズ・ベーコン

イラスト




コメント


※味付けなども書いてね!

小松菜のしんを入れる

しんを入れて、食品ロスに!

味付けはごじゅうに

タイトル	フルーツバー
使用食材	パンケーキ、いちご、みかん、花もんのかわ、りんごのかわ、アイスのぼろ、クリーム
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ パンケーキの左側に花もんのかわをいれる。りんごのかわをまきつける。クリームの上にくだものをのせる

<p>タイトル</p>	<p>肉汁あふれる ギョーザ</p>
<p>使用食材</p>	<p>小松菜・キャベツ・ニラ・ニンニク・豚挽肉</p>
<p>イラスト</p>	 <p>だんめん</p> <p>小松菜 西東京 キャベツ</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>小松菜のしんも入れて、 少しにんにくを入れてジューシーに！</p> <p>野菜は西東京市</p>

タイトル

アレンジなすーのからあげ

使用食材

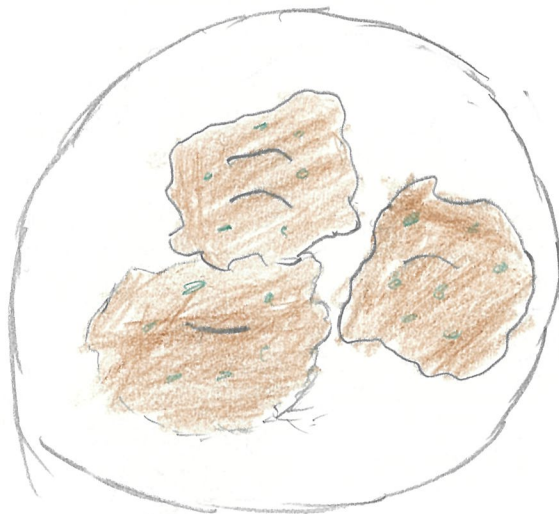
とりもも肉、酒、しょう油(生姜)片栗粉なす(かき入り)青のり、レモン

イラスト

からあげの中



ナス(皮ごと)





コメント

※味付けなども書いてね!


カリカリにあける。
しお、ごしょうできりょう
生姜はお好み!
青のりは好きなたけ入れて!!

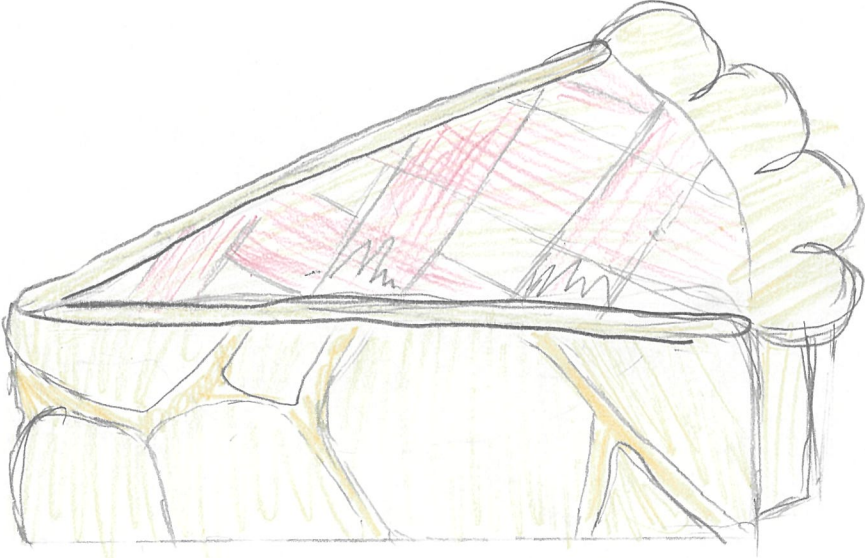
タイトル	西東京市フルーツパラダイスセット
使用食材	さつまいも・かぼち(皮ごと)・牛乳・卵黄・生クリーム(・レモン)・バター ・はちみつ
イラスト	<p> さつまいも かぼち さつまいも かぼち 中 さつまいも かぼち クリーム クリーム レモン (さとうづけ) ぬく かり こ ち り ち ち </p>
コメント	※味付けなども書いてね! 。ケーキのレモンは、かわごと入れる。秋と冬の野菜と果物をたくさん入れた。 。レモンはさとうづけです。 。ケーキの中は、そうになっている。(イラストに書いてある。)

<p>タイトル</p>	<p>えいようた^っぽ^いり) シューシビビンバ</p>
<p>使用食材</p>	<p>・トマト・ナマタマゴ・にんじん・ごぼう・きゅうり ・ダイコン(かわ)・ダイコンのは・ゴマ・もやし</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! ・夏やさいや 冬やさいをっかしている ・かわなどもっか、てエゴにしている</p>

<p>タイトル</p>	<p>お肌によさしい栄養シチュー & ぶた肉づめ</p>
<p>使用食材</p>	<p>人参、じゃがいも、玉ねぎ、豚肉、ブロッコリー、パプリカの種、クリームシチュー</p>
<p>イラスト</p>	 <p>肉づめ用ソース</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！ 皮ごと野菜を入れました！ 塩、こしょうで味付け パプリカの中身の種も、体に良いので入れます！</p>

<p>タイトル</p>	<p>SDGs!!かわごしスコーン</p>
<p>使用食材</p>	<p>さつまいも(皮ごと) じゃがいも(皮ごと) にんじん(皮ごと) 生地</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! これはおかし系のスコーンではなく、やさしい系のスコーンで、やさいを皮ごと使うというSDGsのスコーンです。 味付けは、塩と、少しさとうを入れています。</p>

タイトル	野菜たまりパンケーキ
使用食材	パンケーキ生地 2枚 (2枚2枚) ほうろく (お好みで) リンゴの皮と皮
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! パンケーキはみんな人気のデザートでおいしいけれど、 食べるとみずみずしい! 味の付け方は、お好みで「たまり」がおすすめです。

タイトル	りんごの皮のアップルパイ
使用食材	
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ りんご、りんごの皮 パイ生地など...

<p>タイトル</p>	<p>大根の葉っぱハンバーグ</p>
<p>使用食材</p>	<p>大根の葉っぱ、ひき肉、玉ねぎ、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! ・だいこんの葉っぱを小さくみじんぎりにして 好きぢゃいが火でも分からないようにしたい!</p>

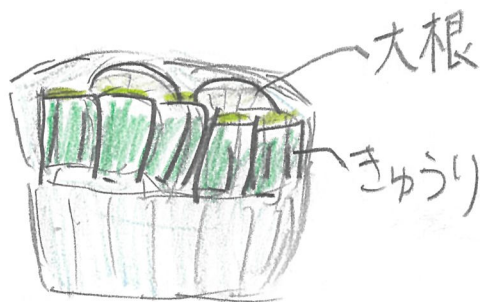
タイトル

皮ごときゅうりと大根のつけもの

使用食材

きゅうり、大根、しょうゆ、さとう、塩


イラスト



コメント

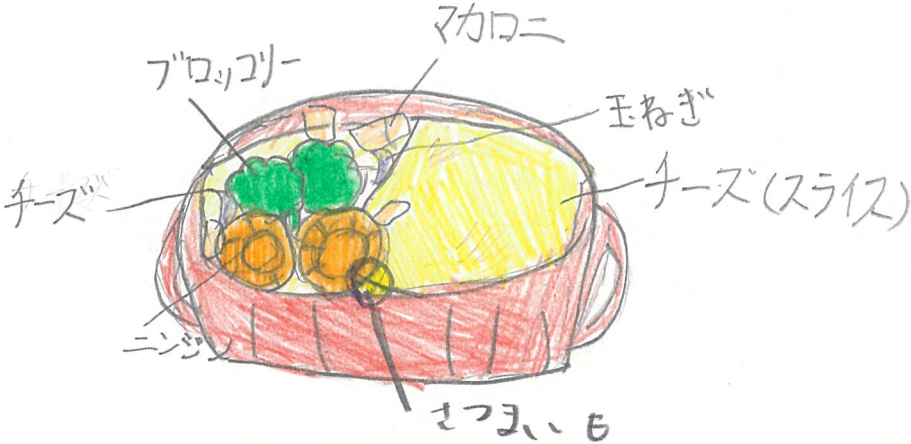
※味付けなども書いてね!

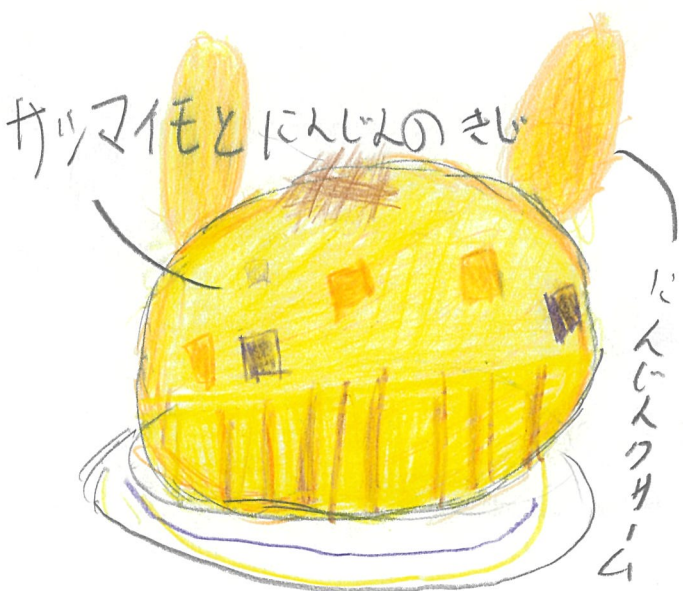

あまじょはくする。
野菜を皮ごと使う。

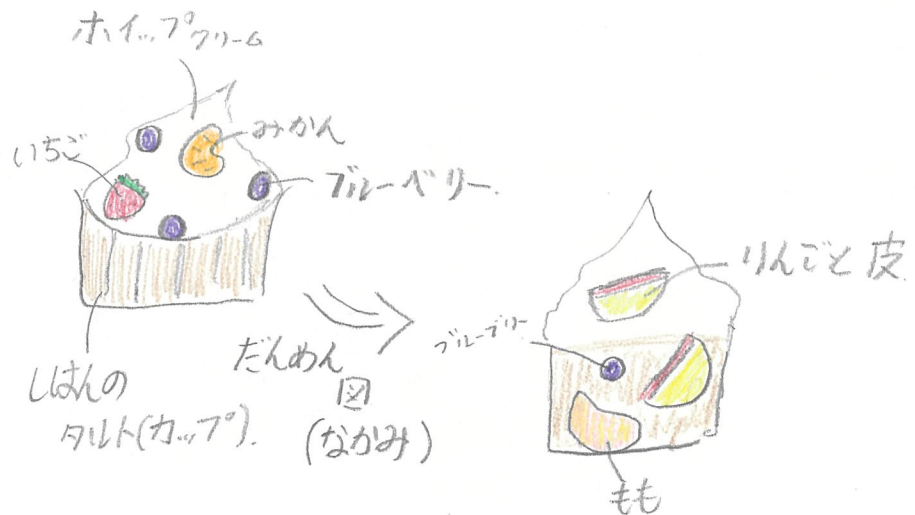
<p>タイトル</p>	<p>まるごとサーブの Pasta</p>
<p>使用食材</p>	<p>パスタ、コンソメ、じんじんのブロック、フリー粉チーズとおろししょう</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！ すこししょうがを入れるために、コンソメとしょうがは入れています。</p>


<p>タイトル</p>	<p>きかく外野野菜ピザ</p>
<p>使用食材</p>	<p>トマトソース、フロッコリー、モッツァレラチーズ、ソーセージ、強カネ分、はくカネ分、ドライトースト、オリーブオイル、砂糖、塩</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>オリーブオイルとしおをたして、トマトソースを かけてください。ソーセージは、丸く。 モッツァレラチーズとソーセージはきかく外を使う。</p>

タイトル	きかしげしていい メロンパフェ(マスクットも)
使用食材	メロン、ケーキ、なまクリーム、メロンエキス、マスクット、アイスクリーム(メロンかバニラ)
イラスト	<p> ●オレンジ → メロン(生) ●アイス → アイス(さ べる) +マスクット → マスクット +ケーキ → マスクット ケーキ 生クリーム → まわりに メロンエキス </p> <p> 上からのめせん → エキス (メロン) </p> <p> かぶき はうき はる アイスの回り メロン(生) </p>
コメント	※味付けなども書いてね! マスクットは一つずつ置く ケーキの中に、マスクットエキスを入れる

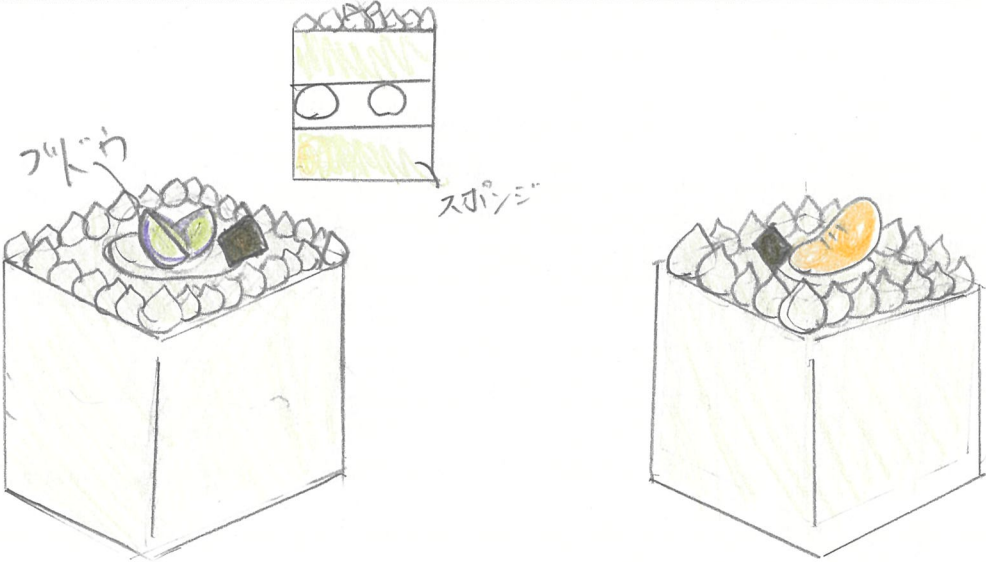
<p>タイトル</p>	<p>丸ごとブロッコリーとにんじんのグラタン</p>
<p>使用食材</p>	<p>にんじん、ブロッコリー、チーズ、マカロニ、バター、こむぎこ、牛乳、たまねぎ、さつまいも</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！ 野菜やチーズをたくさん使う。 食品ロスをへらすために皮も使う。(全部)</p>

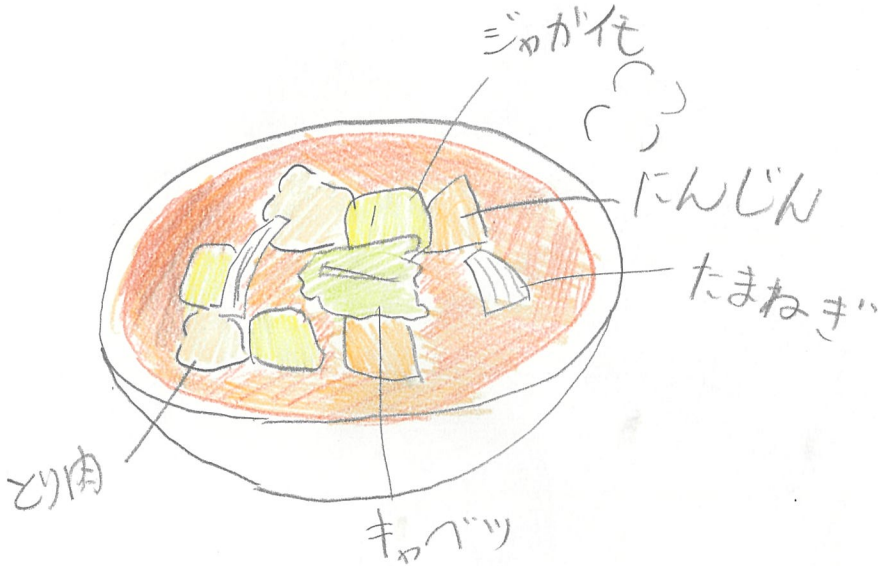
<p>タイトル</p>	<p>キャロットとサツマイモの蒸しパン！！</p>	
<p>使用食材</p>	<p>サツマイモ、にんじん、ベーキングパウダー、小麦粉</p>	
<p>イラスト</p>	 <p>サツマイモとにんじんのきし</p> <p>にんじんクサム</p>	<p>中</p>  <p>サツマイモ とにんじん</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！ 甘い口までデザートです！ 人参とサツマイモで野菜でえいもうたっふっおい(1) 子供たちは可愛いくてたくさん食べます！</p>	

<p>タイトル</p>	<p>フルーツ タルト (ミニ)</p>
<p>使用食材</p>	<p>いちご。りんご。みかん。もも。ブルーベリー</p>
<p>イラスト</p>	 <p>ホイップクリーム いちご みかん ブルーベリー しはんの タルト(カット) たんめん (なかみ) りんごと皮 もも フルーツ</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! 。タルトが小さいから たべやすい! 。フルーツをまんべんなく、おく。 。しんせんな フルーツを つかう。</p>

<p>タイトル</p>	<p>SDGs ぎょうざ やきつた、30%</p>
<p>使用食材</p>	<p>大根の葉と皮 <small>ひきみき肉</small> 玉ねぎ <small>しょうが</small> ぎょうざの皮 <small>ねぎのかた</small> <small>こ</small> <small>そばツのし</small></p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！ いろいろなSDGsなレシピが かんがえられよかったです みんなができて、たべらぬお友達にあげることにしようとした しょうががしおこしです。</p>


<p>タイトル</p>	<p>シチューグラタン</p>
<p>使用食材</p>	<p>ブロッコリー、とり肉、チーズ、マカロニ、ニンジン、ホウレンソウ、トウモロコシ</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! あまったシチューをグラタンにアレンジできるレシピです。</p>

<p>タイトル</p>	<p>秋のフルーツケーキ</p>
<p>使用食材</p>	<p>ぶどう、みかん、チョコレート、スポンジケーキ 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! スポンジの間にクリームとフルーツをはさんで、まわりはクリームをぬる。ぶどうはハートの形みたいで切ったのでも。 おいしいよ!</p>


<p>タイトル</p>	<p>キムチスープ</p>
<p>使用食材</p>	<p>キムチ・みそ・たまねぎ・とり肉・ジャガイモ・にんじん・キャベツ</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！ ピリからなので冬で食べると、いいですよ。(元気い、はち) しょう、を入れてもおいしいです。</p>

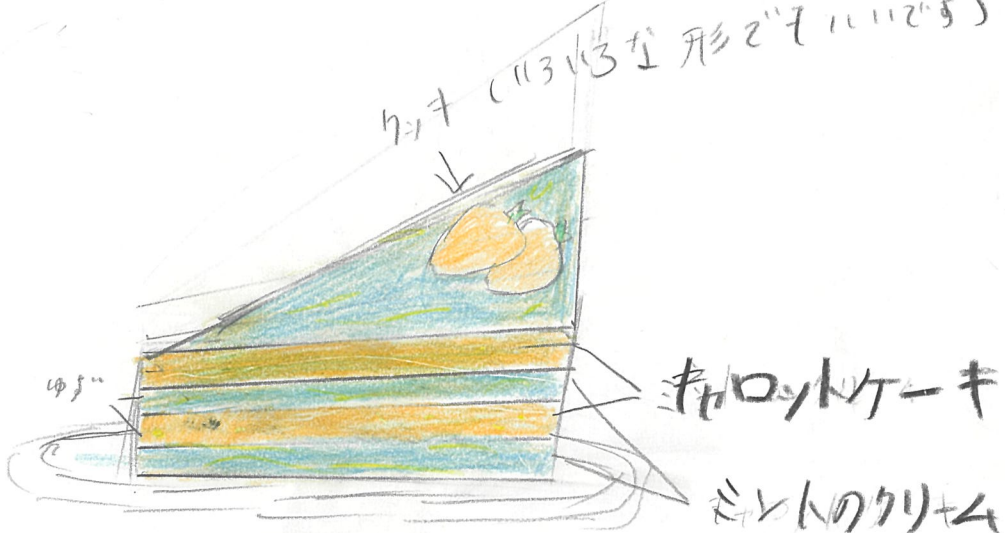
<p>タイトル</p>	<p>もったいないところをツカうサラダ</p>
<p>使用食材</p>	<p>ブロッコリー、人参、きのこのはっぱ、キャベツ、エスニック、ポチマン</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! もったいない部分をツカったおいしいサラダです。 ゴマドレッシングをかけるとおいしいです。</p>


<p>タイトル</p>	<p>さつまいもゆきだるま(うさぎ)</p>
<p>使用食材</p>	<p>さつまいも、バニラ、ブルーベリー、ふいどう</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! かあい^いくしてくだ^いさい。(うまく) さつまいもおい にしとうま^いのさつまいも、ふいどうを使^ってね。</p>


タイトル	ツヤリツヤリ フルーツ スムーズ=!
使用食材	みかん、キウイ、りんご、イチゴ、ヨーグルト、こおり
イラスト	 <p>← ミックスフルーツとヨーグルトとこおり</p>
コメント	※味付けなども書いてね! ヨーグルトはすっぱいのでフルーツタタめてこおりをくだいてツヤリツヤリにしてください。

<p>タイトル</p>	<p>オリジナル芋煮</p>
<p>使用食材</p>	<p>里いも人じん、長ねぎ、こんにゃく、牛肉 ほうれんそう、ふなしめじ、えのきたけ</p>
<p>イラスト</p>	<p>かくし味に 味をいれる</p> <p>火がなくなったら うどんをどか</p> <p>牛肉 長ねぎたくさん コロニャク 里いも一茶 ふなしめじ えのきたけ 人じん ほうれん草</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! ふつうの芋煮に、小じいじのほかに 味をいれます。</p>

タイトル	サイダーブルームゼリー
使用食材	サイダー、ゼラチン、さつまいも、ブルーム
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ とてもさっぱりしておいしいので、子どももたのびますので、おとなもたべてみてくださいね。

タイトル	西東京 キャロット ミント ケーキ
使用食材	ゆず、スポンジ、クッキー、ミント、クリーム、いちじく
イラスト	 <p>クッキー (13個を形どりで飾ります)</p> <p>ゆず</p> <p>キャロットケーキ</p> <p>ミントのクリーム</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>ミントのさわやかなおい といちじくのおまけがちょうどよくてとてもおいしいです。 大人も子供もみんなで食べられます。</p>

<p>タイトル</p>	<p>西マスカットジュース</p>
<p>使用食材</p>	<p>・フレッシュマスカット・バニラアイス・アラザン^{・みかん}</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! さとうはいれています! バニラなしなら冬でのめます。 夏でものめます。(バニラあるから)</p>

タイトル	秋の野菜クッキー
使用食材	薄力粉、バター、たまご、さとう、にんじん、さつまいも
イラスト	 <p>緑のアイシング</p> <p>にんじんを入れる</p> <p>むらさきのアイシング</p> <p>むらさきのアイシング</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>食品ロスをなくすためににんじんの切れはしや皮をつかいます。さつまいもの皮も少しませこみます。</p>

<p>タイトル</p>	<p>秋のフルーツいっぱいパフェ</p>
<p>使用食材</p>	<p>さつまいも、クリーム、チョコ、サイダー、ゼラチン、みかん、ゆず、 ミント、にんじん、スポンジ、キウイ、いちご、りんご、サクラambo</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！ クリームはさつまいもをねりこんでいて、ゼリーはジュワジュワ ジューシーな秋冬フルーツを使っています。 タルトは甘くしています。フルーツがきらいな子もおいしくたべら れます？ えいようまんてんです！！</p>

タイトル	西東京 温野菜うどん
使用食材	にんじん・ <u>ぶろっこリー</u> ・かぼちゃ・さつまいも・ <u>だいこん</u> うどん
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 野菜の甘みを生かし大人も子供もたべやすく していて、温野菜なので秋・冬の体がひえる日でも たべれば体があたたまります。

タイトル

西東京 野菜ドリヤ

使用食材

じゃがいも、さつまいも、にんじん、キャベツ、米、チーズ、ゆでたまご


イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

・塩、(こしょう)を入れてもいい。
・チーズをたくさん使う。
・ウィンナーを入れてもいい。

タイトル	西東京市のフルーツタルト
使用食材	イチゴ、梨、みかん、タルトキジ、クリームチーズ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 秋や冬の果物を、多く使ったタルトです。 中のチーズは、クリームチーズにしました。

タイトル	肉じゃが
使用食材	肉、じゃがいも、にんじん、タマネギ、糸こんにゃく、サラダ油、しょうゆ、みりん、出汁
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 味付けはしょうゆ、しちみ。 ぜひ、作って食べてみてはいかがですか。

タイトル

このドーナツ、ドーナツの？

使用食材

・さつまいも・りんご・かぼちゃ・グラニュー糖・牛乳・黒ごま・砂糖
板チョコ・ホイップクリーム


イラスト





コメント


※味付けなども書いてね！

甘いけど野菜もとれるのでおすすめですよ。
野菜からとりたてたのもぜひ食べてみてください！

タイトル	さつまいものシチュー
使用食材	さつまいも、玉ねぎ、こねぎ、パンに肉
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 少しあまくて、のうこうなシチュー えいようめたっぽり！

タイトル	秋冬野菜たっぷりクラン
使用食材	かぼち、じゃがいも、玉ねぎ、チーズ、ベーコン、牛乳 フロッキー
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! コンソメ顆粒、塩コショウ 秋冬野菜がたくさん入っています。

タイトル	シチュー 野菜カレー
使用食材	トマト、玉ねぎ、ピーマン、しめじ、シチューの素、肉、ブロッコリー
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ シチューの素、牛乳、チーズ、味噌、コンソメ、しめじ、 作って食べてみてください

タイトル	簡単! 白菜とさつまと小松菜の醤油炒め。🔥
使用食材	小松菜(小) 17(200g) さつま揚げ3枚(120g) ごま油(小さじ2) 酒(大さじ1) 白菜17(200g) 塩(小さじ1/3) 醤油(30mL) 黒こしょう(粗びき)
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! たっぱり食べよ冬野菜のおかず! <作り方> 小松菜は5cm長さにてり、軸と葉に分ける。さつまは1cm幅のそぎ切りとする。 フライパンにごま油を中火で熱し、小松菜の軸を入れてサッと炒める。

タイトル	めぐみちゃんカラフルフルーッタルト
使用食材	ふどごう レモン なし みかん リンゴ かき ホイップクリーム
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! レモンをさとうかけにする! ホイップクリームの甘さを少しひかえめ! =P カラフルに色をつける! めぐみちゃんのおはなも真ん中! =P

<p>タイトル</p>	<p>秋冬野菜の弁当</p>
<p>使用食材</p>	<p>米、ダイコン、じゃがいも、肉、ごま、人参、ごぼう、キャベツ</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! 秋冬の野菜をふんだんにこか れました</p>

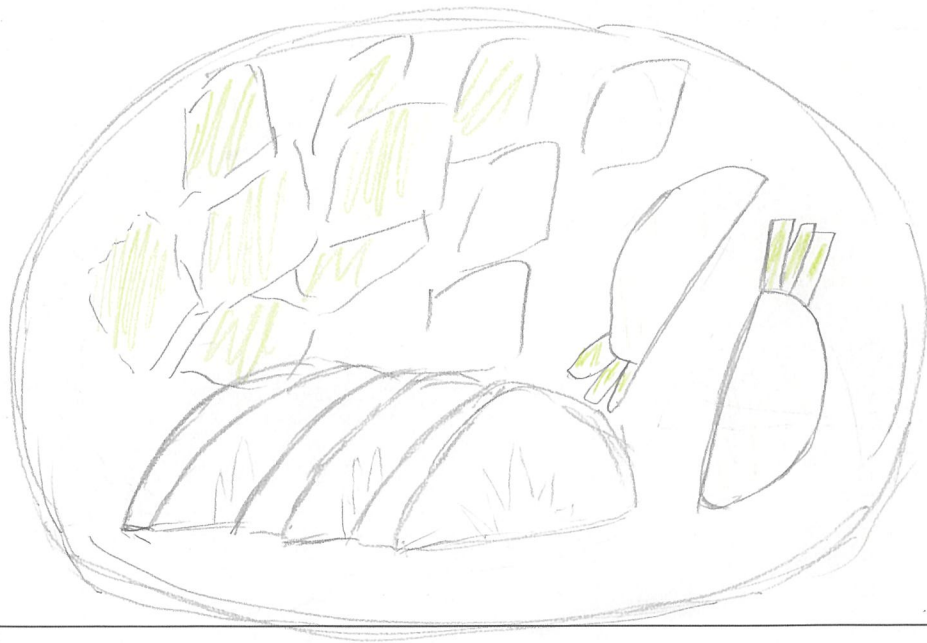
タイトル

秋冬野菜 ツキツキ つけもの

使用食材

ハクサイ・カブ・大根さん

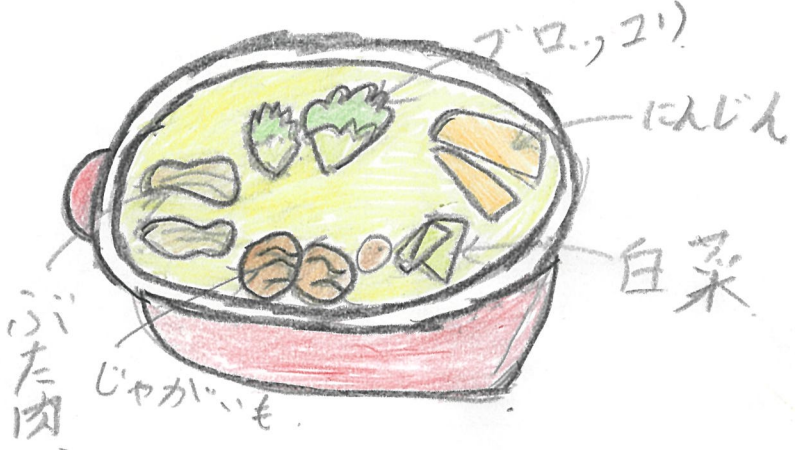
イラスト





コメント


※味付けなども書いてね！

大人から子供までがめる大きさ
味がアツアツないほどの塩のこさ

タイトル	西東京市野菜スープ
使用食材	にんじん、白菜、ブロッコリー、じゃがいも、ぶた肉
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 西東京市の野菜を作っています コンソメで味付けをしました。

タイトル	秋冬野菜のピザ
使用食材	トマトソース、ブロッコリー、ベーコン、じゃがいも、チーズ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ トマトソースにトマトを小さく切った物を入れる

タイトル	ジャーマンポテト
使用食材	じゃがいも、たまねぎ、ベーコン、パセリ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! にんにく、オリーブオイル、塩コショウだけで 美味しく深い味に子どもが大好きな味です。

<p>タイトル</p>	<p>じゃがいも、もろこし、肉、キャベツ</p>
<p>使用食材</p>	<p>じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、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! 肉が入ってるので野菜が少し足りないかも、食がたがす ばいと思うので、食がたがすは少し</p>

タイトル	野菜がっはっはっ! しょうゆラーメン 😊
使用食材	こまっな、にんじん、たゞいこん、チャーシュー、たまご、ねぎ、メンマ、のり
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ◦にんじん、たゞいこんは大きめに切る ◦しょうゆ味

タイトル

西東京市 野菜とキムチのパラパラ炒飯

使用食材

米・卵・大根・にんじん・ベーコン・キムチ

イラスト




いただきます！

コメント

※味付けなども書いてね！

・大根やにんじんなどの野菜をたくさん使っています。
・キムチ入りだけど、みんなが食べられるように、優しい味の味付けです。

タイトル	ブロッコリーとこまつなのイースンしたゆ。
使用食材	ブロッコリー・コマツナ・ベーコン・バター・ゆいヨシヨシ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 味つけは、バターとツオコヨシヨシです。おさい外、好きな人でもたべられるように、バターでいためました。

タイトル	さつまいも生地、のミカンとリンゴのパイ
使用食材	さつまいも、ミカン、リンゴ、カスタードクリーム
イラスト	<p>上の層はリンゴ</p> <p>真ん中はカスタードクリーム</p> <p>下の層はみかん</p> <p>さつまいも生地</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>さつまいもの生地とミカンとリンゴが意外に合います。口付けはカスタードクリームも入</p>

れています。

10272

タイトル

めぐみちゃんのはうれんそうとさっぱりピザ!!

使用食材

麦, キャバッツ, はうれんそう, サラミ, フロッキー、はうれんソース

イラスト

麦のてんてんははうれんそう!

ピザ生土せ



← キャバッツ

サラミ

はうれん
ソース

はうれんソース!

はうれんそうの入った
ピザのきじ

コメント

※味付けなども書いてね!

◎ はうれんそうが女兼い、苦手な子供でも美味しく食べられる!

◎ ピザのかたちもめぐみちゃんにすることによってわくわく感アップ!

◎ キャバッツが薬研せんのまま使われていて、シャキシャキ感がたまらない!

タイトル

食べたら幸せ 甘々スイートポテト

使用食材

じゃがいも、砂糖、脱脂粉乳、バター、液砂糖、
卵、抹茶、生クリーム

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!
甘々のスイートポテトなのでツヤを出して、甘いという
表書きも付けました。中はフワフワなので、子供が大好き
といったら食べられるようにしてみました。

タイトル	秋と冬の野菜のホクホクグラタン
使用食材	マカロニ、ホワイトソース(牛にゅう、あぶら、バター、小麦粉、塩、こしょう)、肉、ブロッコリー、チーズ、にんじん、さつまいも、えび
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! あったかいさつまいもと食カ'んが良いブロッコリーを入れました。そして自分の好きなえびも入れました。さむい冬にぴったりだと思えます。ホワイトソース味。

タイトル	ビッグな食材大量グラタン
使用食材	チーズ、マカロニ、カボチャ、ほうれん草、とり肉、ブロッコリー、ジャガイモ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>具材は、少し大きめに切り、口の中に入れたしゃんかんゴック、とひろがるようにする、おためも楽しめる</p> <p>味は、少しこめで、子供も大人もたのしめる</p>

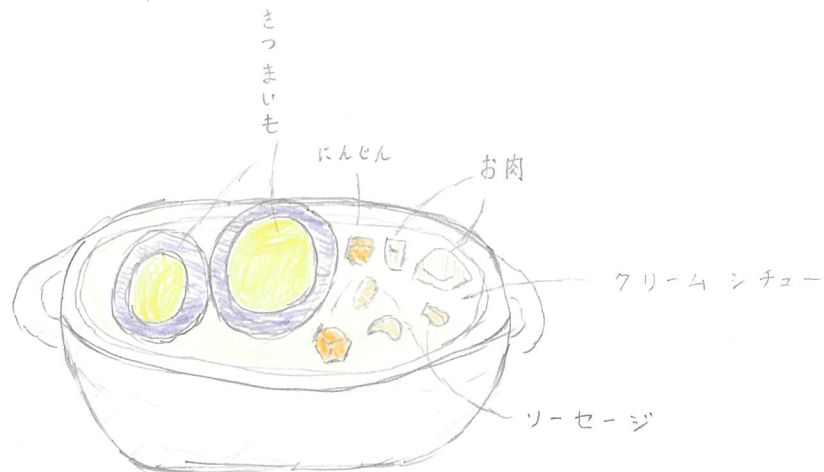
タイトル

さつまいも シチュー

使用食材

さつまいも、にんじん、ソーセージ、お肉

イラスト




コメント

※味付けなども書いてね！

みんなが食べれるように食材をやあらかくした。

さつまいもは2こ！！

さつまいもメインだから、他の食材は少し小さめに！！

タイトル	野菜たっぷりパスタ
使用食材	ブロッコリー、とうもろこし
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 子どもでもたくさん野菜が食べれる米料理です

<p>タイトル</p>	<p>野菜の、はのいけんこいすーろ</p>
<p>使用食材</p>	<p>はくさい・だいこん・ブロッコリー・キャベツ にんじん・さつまいも・ごまっな</p>
<p>イラスト</p>	<p>だりこん さつまいも キャベツ はくさい ブロッコリー ごまっな にんじん</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! コンソメのやさしいあじ けんこいりりから</p>

タイトル

ホワイトシチュー

使用食材

じゃがいも、ブロッコリー、にんじん、鶏肉

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね！

里予菜が多くて、体に良い。

鶏が美味しくなる食べ物に少しなる。

タイトル

西東京キャベツのみそラーメン

使用食材

キャベツ、ネギ、鶏肉、小麦(めん)、合戦みそ、たろこ

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

たろこさんの人がたべれるように辛さが調節できる!!

タイトル

さつまいも タルト

使用食材

さつまいも、タルト生地(市販)、さとう、塩、バター、牛乳

イラスト

● ← さとう



コメント

※味付けなども書いてね!

~~私たちが好む~~し、作りやすいなと思ったので、さつまいもタルトにしました。

さつまいもをボウルでこす。