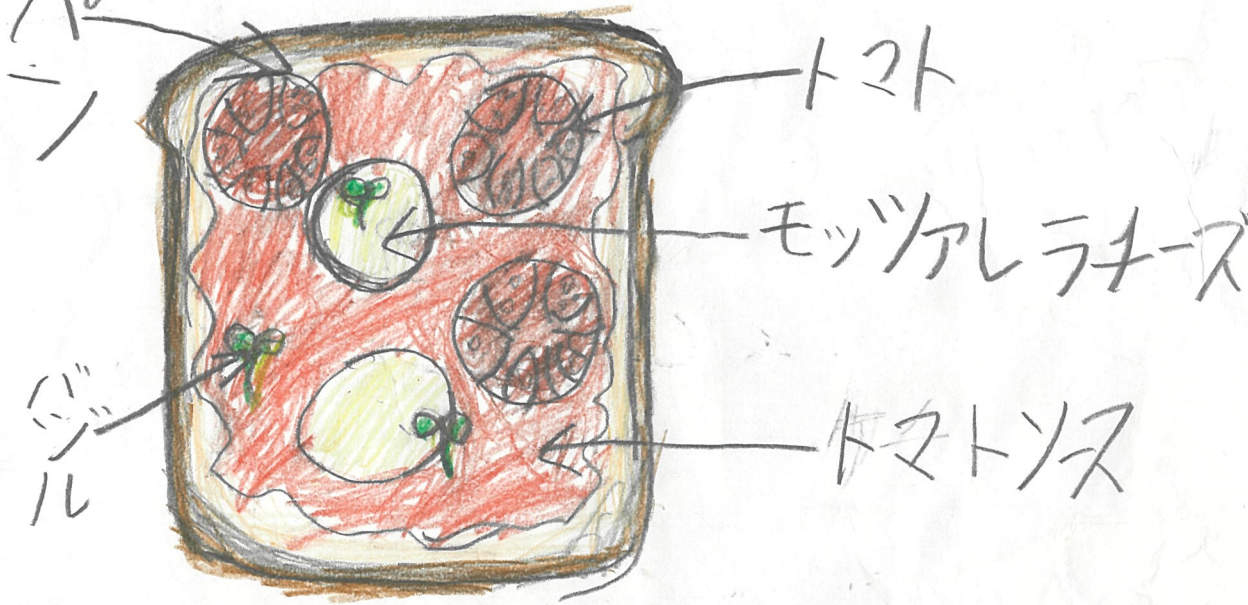



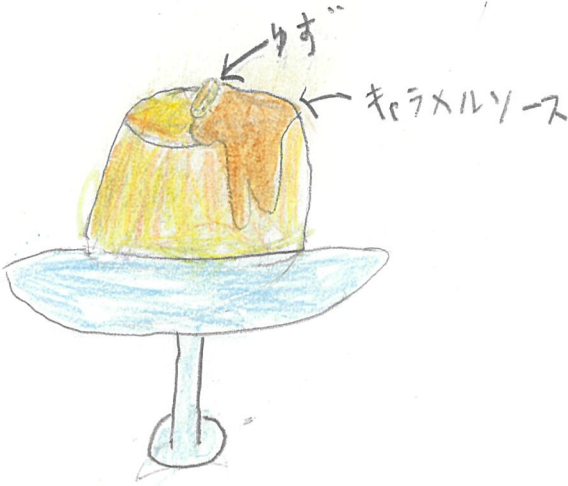
<p>タイトル</p>	<p>秋のさつまいもカップケーキ</p>
<p>使用食材</p>	<p>さつまいも・バター・たまご・さとう・小麦粉・ベーキングパウダー・牛乳・チョコレート・ゆずの皮</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! さつまいもは1cmのかく切りにする。 ケーキの上にはゆずのかおをトッピングする。 旬の野菜のさつまいもをつかう。</p>

タイトル	トマトとモッツァレラチーズトースト
使用食材	トマト・モッツァレラチーズ・トマトソース・バジル
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! トマトソースで味つけをしている。

<p>タイトル</p>	<p>まめまめまめカレー</p>
<p>使用食材</p>	<p>じゃがいも、あずき、だいご、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！ まめをいっぱい入れてください。 かきしあじにしょうがとにんにくをいれてください。</p>

タイトル	西東京野菜、チョコチップケーキ
使用食材	カボチャ、さつまいも、チョコチップ、カップケーキ型
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>カボチャとさつまいもは、ペーストにする。ぬりこませる。</p> <p>上に少しさとうをかける。</p>

チョコチップ

タイトル	さつまいものスイートフォリン
使用食材	さつまいも、ゆず
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>ゆずはアクセントで入れました。 とても甘くておいしくしてくたせ!! さつまいもあじのフォリンです!</p> <p>キャラメルソースもとても甘いです!</p>

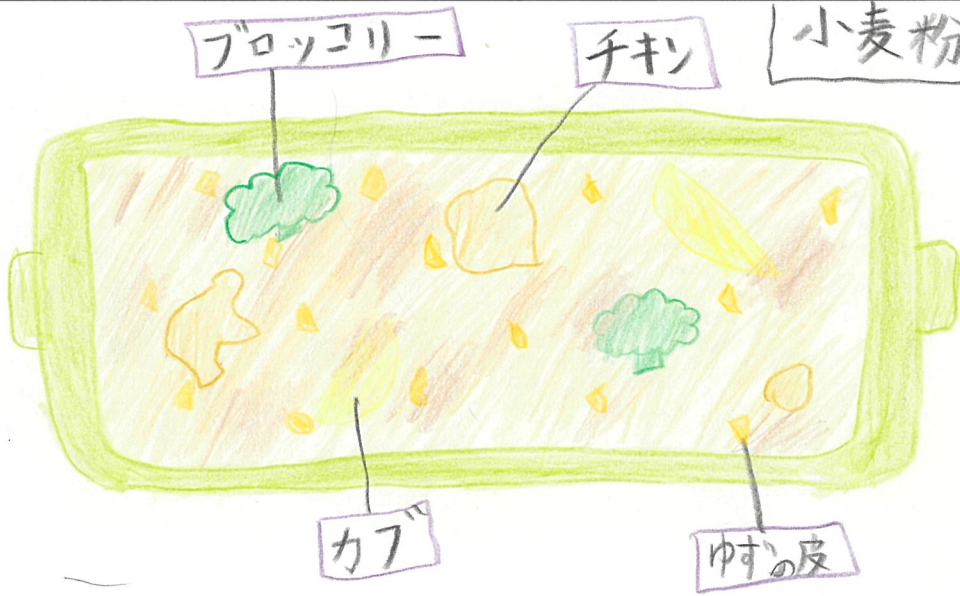
タイトル 西東京野菜たっぷりオムライス

使用食材 卵、お米、^{とり肉}タマねぎ、^{キャベツ}キャベツ、かぼち、トマト





コメント

※味付けなども書いてね！
 西東京野菜をたくさん使うから
 かぼちやあまいからチキンライスにあうと思った
 西東京野菜のツカキツカキをあげよう

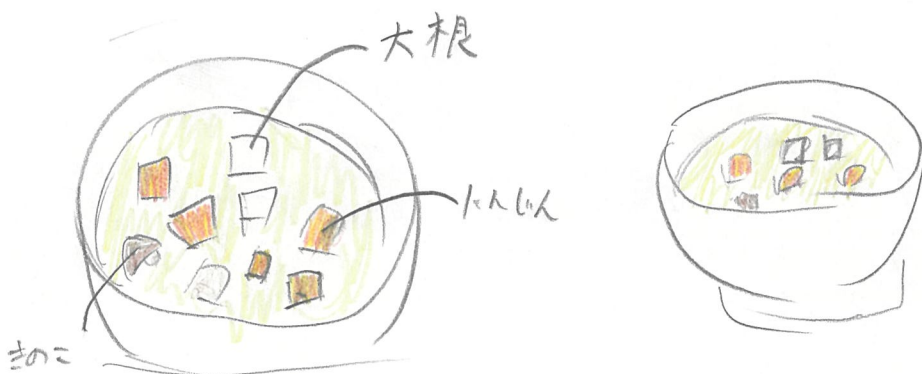
タイトル	とろーりクリームグラタン
使用食材	カブ、ブロッコリー、ゆず、チーズ、チキン
イラスト	 <p>ブロッコリー</p> <p>チキン</p> <p>小麦粉牛乳</p> <p>カブ</p> <p>ゆずの皮</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <ul style="list-style-type: none">・チーズの上げ目がつくまでやク。・ゆずの皮をこまかくきる。・カブとチーズがトロツとして体が温まる。


<p>タイトル</p>	<p>さつまいも・にんじんのパンケーキクリーム</p>
<p>使用食材</p>	<p>にんじん・さつまいも・ぶぎこぎゆにゆ・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! にんじん・さつまいもをかならずつかう! <u>カラフルスプレー</u> なかのにんじんさつまいもは大ききき、<u>つけた</u> みんなでたのしく、なれるあじに<u>あそび</u>する<u>いい</u></p>


タイトル	具だくさんグラタート
使用食材	ニンジン、大根、じゃがいも、ブロッコリー、とり肉 チーズ マカロニ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ ブロッコリー→固いから、ゆでてから使う。 西東京市の野菜を使って、地産地消！ チーズはすしこがす！ 末


タイトル	味噌みそ汁
使用食材	味噌、みそ、にんじん、わかめ、豆腐、たまご、油揚げ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ みそあじ 大キルビザリ


ちかめ


タイトル	野菜たっぷりココロスープ
使用食材	にんじん 大根 きのこと
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ スープはコンソメ味 具を小さく切、て食べやすくする


タイトル	さつまいもむしパン
使用食材	さつまいも、かぼちゃ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ さつまいもの甘さがつたわるように入きめにカットしてあります。 食材自体の甘さがかわたしいる。


タイトル	さつまいもといちごのケーキ
使用食材	さつまいも いちご 牛乳 さとう 卵 はかりきね クラニュー <small>アイス</small>
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 上にきなこを掛けてあまみ出す 白りさとうをつける できるだけさつまいもの味を引きだす ホイップには、さつまいもをねりこむ

タイトル	カンパキンマフィン
使用食材	かぼちゃ、さつまいも、とうもろこし、たまご、ホットケーキミックス
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 素材が主らしいの甘みがさるような砂とうは、 はなめら

タイトル	さつまいもとかぼちゃのタルト
使用食材	さつまいもとかぼちゃ
イラスト	 <p>The illustration shows a round tart with a golden-brown crust, drawn with orange and brown pencil strokes. A slice has been cut out and is shown to the right. The slice reveals a filling of small, yellowish-orange cubes. The words 'サクサク' (crispy) and 'まじ' (mix) are written in Japanese next to the tart.</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね！ しゃがみがあがるように、さつまいもとかぼちゃを大きめに切る。 さつまいもとかぼちゃを大きめに切る。</p>

タイトル	西東京市サラダ
使用食材	びくさい、にんじん、玉ねぎ、ブロッコリー
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 塩 かしょうゆ

タイトル	かきそば
使用食材	にんじん (しかく=きる) キャベツ (1口サイズ) かきそばのめん かきそばのソース
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ソースのあい

タイトル	ノボリカケドリ
使用食材	ジャカンイモ セサミ グロコリー
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! おいしいしお