


タイトル	もりもりハンバーグ
使用食材	お肉 玉ねぎ じゃがいも <u>ソース</u> ハンバーグのソ しょうゆ だし ごはん
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ このタイトルにした理由は、玉ねぎとじゃがいもが、 入っているからです。

タイトル	さつまいもとレーズンパン
使用食材	りんご、レーズン、さつまいも、パン
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! りんご、レーズン、さつまいもを使う。 あまみをつける。

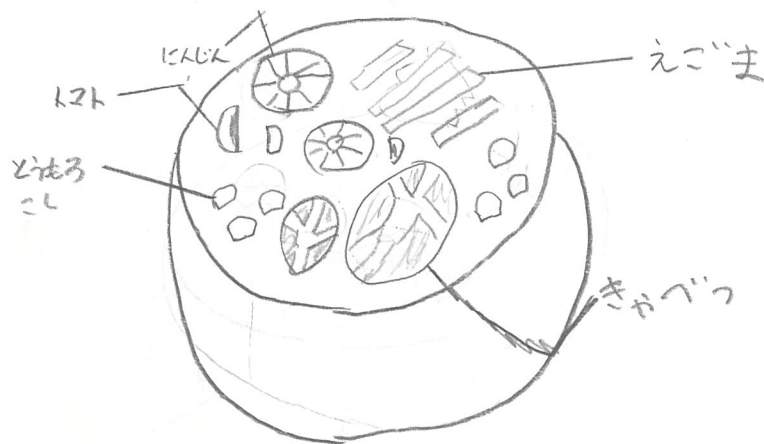
タイトル

西東京コンソメスープ

使用食材

にんじん、トマト、とうもろこし、キャベツ、えごま。

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね！

西東京市のキャベツと西東京市の姉妹都市のふくしまけんみな
みあいづくしもごう町のえごまをつかっています。
たくさんのがさいをコンソメスープの中に入れました。
やさしいを少し大きめに切る。えごまはせんぎり。

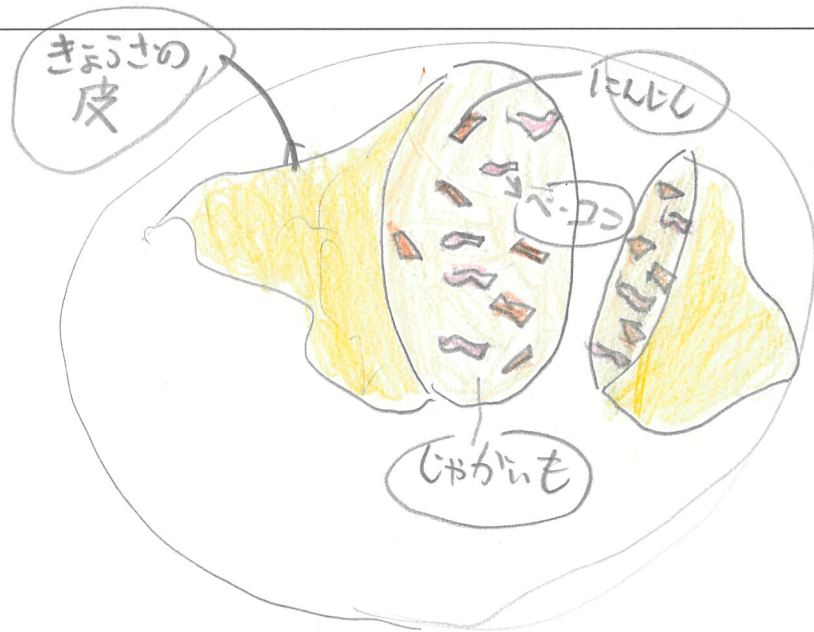
タイトル

ぎょう士の皮でベーコンポテトパイ

使用食材

じゃがいも、ベーコン、しんじゆん、ぎょう士の皮

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

じゃがいもをつぶしてくたさい!

しんじゆん


ベーコンはおしん切りしてくたさい!

味付け

コンソメ、しょう油を入れてくたさい!

(かならず!)

10357

タイトル	かぼちゃとさつまいものグラタン
使用食材	かぼちゃ、さつまいも、チーズ、お肉、塩、小麦
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! マヨネーズと塩

タイトル

西東京かぼちゃパウンドケーキ

使用食材

かぼちゃ、米粉

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

かぼちゃの味かきかきし、米粉をふりか
ぼちゃをたくさんつから

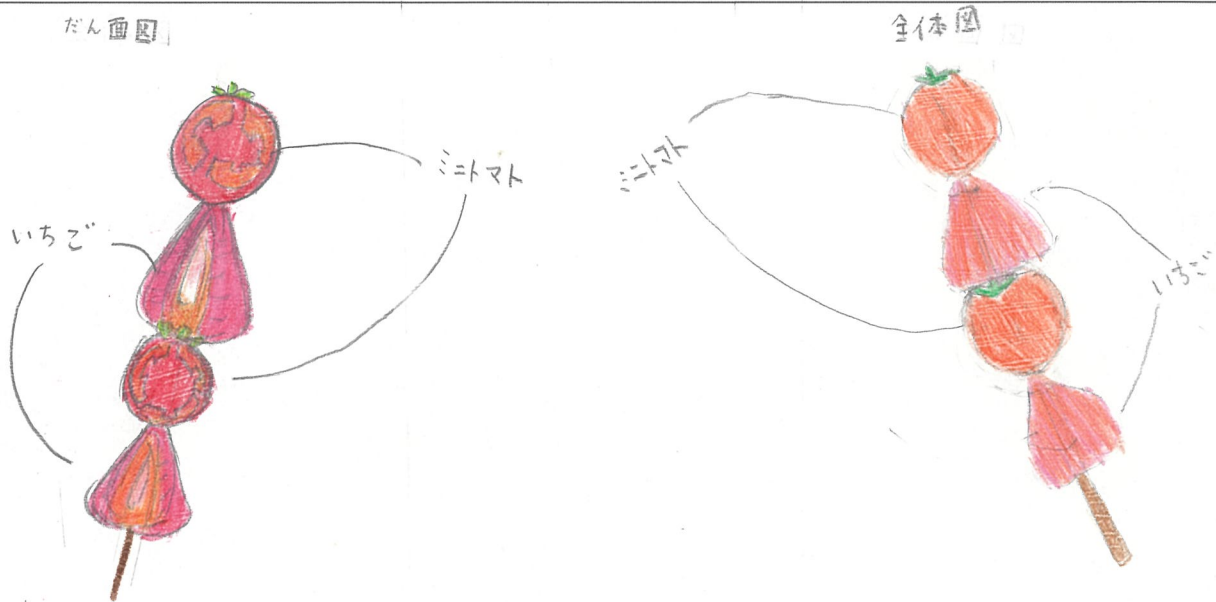
タイトル

ミニトマトといちごのタンフル

使用食材

ミニトマト、いちご、上白糖、水

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

ミニトマトといちごは、水で洗い、水気をよく取り、きとっておく。

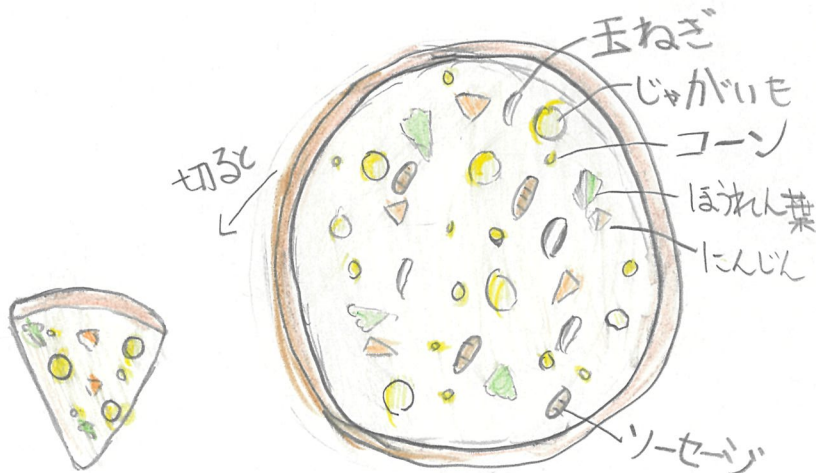
タイトル

西東京市の野菜を使ったピザ

使用食材

じゃがいも、玉ねぎ、トマト、にんじん、ソーセージ、コーン、コーン
ほうれん草、小麦粉

イラスト





コメント

※味付けなども書いてね!



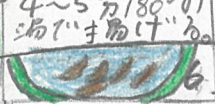



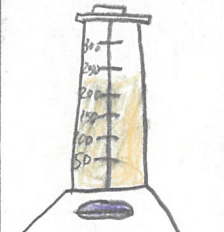



3~5cm ぐらいに切って1つ1つのおいしさをひきたてる。

西東京市の野菜を使ってピザを作る。

タイトル	キャラメルとはちみつ香る さつまいもタルト	
使用食材	さつまいも はちみつ クリームチーズ たまご 牛乳 ゆうごなごとう 生クリーム パイ生地 さとう バニラエッセンス	
イラスト	<p>構図</p> 	
コメント	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>さつまいもをゴロゴロとした形と生クリームとクリームチーズを合わせたものをまぜました。</p> <p>ブリュレのハリパリとした部分の上にさつまいもをかきつけても、おいしいと思います。</p> <p>タルトのカップの中にくりをまぜました。</p>	

タイトル	さつまいも パリパリケーキ
使用食材	スポンジ、さつまいも、さとう、ホイップ、さつまいもチップス
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>スポンジとスポンジのあいだにパリパリとしたさつまいもチップスが挟まっています。上にはホイップやさつまいもをカットしたもの、さつまいもチップスがのってします。</p>

タイトル	秋を感じる 黄色の味覚
使用食材	さつまいも、かぼちゃ、くり
イラスト	<p>さつまいも、かぼちゃ、あわびをカレー!</p> <p>くりのペーストでおしゃれに!</p> <p>さつまいも、かぼちゃ、くりをミックスしたジュース!</p> <p>輪切りのさつまいも!</p>
コメント	※味付けなども書いてね! かぼちゃがきれいなおすすめ! さつまいもはおかんがさしてあるみたいにながたらしいと思う。

<p>タイトル</p>	<p>皮を捨てないポテト</p>					
<p>使用食材</p>	<p>じゃがいも1個</p>					
<p>イラスト</p>	<p>まずは、じゃがいもの皮をむく</p>  <p>2 サトウ水で洗う</p>	<p>3 さらした湯に(4)に塩を小20g入れてじゃがいもの皮を入れる。(2分茹でる)</p> 	<p>4 またサトウ水で洗う</p> <p>5 じゃがいもを油に入れる。</p> <p>6 油に入れる。4~5分180度の油で揚げます。</p> 	<p>7 油が冷めたら、さつまいもも油に入れて揚げます。</p> <p>8 じゃがいもを油で揚げます。</p> <p>9 マジックでじゃがいもを切る。</p> 	<p>10 ポテトの完成!</p> 	
<p>イラスト</p>	<p>11 じゃがいもを洗う</p> 	<p>12 ミキサーに入れて2トロトロにする。</p> 	<p>13 お湯を沸かす。</p> 	<p>14 塩、ブドウ糖、マヨネーズ、小麦粉、お湯を入れる。</p> 	<p>15 ソースの完成!</p> 	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! ソース、塩、ブドウ糖、マヨネーズ、小麦粉を加熱するとおいしくなります。 じゃがいもの皮を使うことで、フтор素を削減し、カリカリした食感が味わえます。</p>					


<p>タイトル</p>	<p>いろいろふあふあガラス</p>
<p>使用食材</p>	<p>いちご、ブルーベリー、リンゴ、もも、ぶどう、かき、ほうれんそう、チョコ、水あめ</p>
<p>イラスト</p>	<p>20cm</p> <p>うたぎ リンゴ</p> <p>いちご</p> <p>ブルーベリー</p> <p>チョコのぼう</p> <p>水あめ</p> <p>もも かき ほうれんそう のケーキ</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>ケーキのそっちははっきりさせる</p> <p>ブルーベリーはふちにだけ</p> <p>チョコのぼうは立つようにさすでもきれいに見せるためにちょこっと。</p> <p>水あめは、ハートに。</p>

<p>タイトル</p>	<p>クリガ1ほのかにかあるさつまいもモンブラン</p>
<p>使用食材</p>	<p>(アズキ) バター こなごとう さつまいも、クリ、アンコ、ホイップクリーム、タルト、スポンジ</p>
<p>イラスト</p>	<p>こなごとう をまがす →</p> <p>さつまいもとクリをまぜて作ったモンブラン</p> <p>あんこ クリを使ったクリーム</p> <p>スポンジ</p> <p>タルトにバターを使う</p> <p>生地</p> <p>30黒い→ と90の モンブラン 2つ→ とから 品種を 使用</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>トッピングとして 上之にこなごとうを少しかける。</p> <p>タルト生地にはバターを 塩を使用したバター 使用</p>

タイトル	野菜たっぷり西東京市のポタージュとカリカリバケット
使用食材	さつまいも、じゃがいも、牛乳、クリーム、パセリ、コーン
イラスト	
コメント	<p> ※味付けなども書いてね！ パセリは上にのみかきとしてかけて下さい。 さつまいもは粉牛乳にゆとさつまいもをミキサーで混ぜて下さい。 小麦粉は仔羊の切りに入れて下さい。バケットはカリカリに焼いて下さい。 バケットはポタージュにつけて食べて下さい。じゃがいもはすりつぶして入れて下さい。 </p>


タイトル	秋の果実! あまあまサクサクフルーツパイ!
使用食材	梨、りんご、ぶどう、さつまいも
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! とりあえずあまなるように生クリームや梨の果実をいれたフルーツパイです。 上に少しだけさとうをカリヤこくたさい! さつまいもをつぶしたものはとりにとろとろです。 いします!

<p>タイトル</p>	<p>秋のさつまいも、かぼちゃ、ポシボン</p>
<p>使用食材</p>	<p>レモン、さつまいも、こんぺいとう、こー</p>
<p>イラスト</p>	<p> (たん面) ケース ↓ これくらい の大きさ かりかりに ↓おろせて下さい こんぺいとう まぜる たんぱく 水 の みつけ(材料)た き さつまいも レモンのジュース 果しゅう かんじ あねが い し ます。 </p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! 想像は、大玉いぶくろの中に一つずつら、くろをかぶせて、おしたらわかるみたい なるかんじてあねが い し ます。</p>

<p>タイトル</p>	<p>旬の野菜ごろごろ中華スープ</p>
<p>使用食材</p>	<p>人参・はるさめ・はくさい・ソーセージ・玉ねぎ・ごま</p>
<p>イラスト</p>	 <p>スープは コンソメと しょうゆ(1/3はせい(ちからも)小さい)</p> <p>にんじん はるさめ ごま ソーセージ 玉ねぎ はくさい</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>スープの味はコンソメとしょうゆ(1/3)はせい(ちからも)小さい。 お子様にもおすすめです!! ぜひ食べてみてください。!!!</p>

タイトル	地元野菜たっぷり!カラフルスイートポテト ^{キューブ}
使用食材	じゃがいも、人参、赤パプリカ、ブロッコリー、小松菜、砂糖、溶かしバター、牛乳、卵黄、黒いツゴマ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>上に黒いツゴマをまぶす。人参、ブロッコリー、小松菜、赤パプリカ、じゃがいも、溶かしバター、牛乳、卵黄、砂糖、小麦粉、塩、こしょう、油、水、黒いツゴマ、お好みで。</p> <p>野菜をたくさん使う。</p>

<p>タイトル</p>	<p>心のしんからホッカポカ!! 中華スープ</p>
<p>使用食材</p>	<p>パセリ・たまご・トマト・大根</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! ^{味付け}トリからスープ トマトは配置をきめる。 トマトは長方形に! 大根はゴロツとごまは適当に! たまごは自然に!! パセリは中心へ</p>

<p>タイトル</p>	<p>ポトカはん野菜シチュー</p>
<p>使用食材</p>	<p>ポテト、里いも、さつまいも、人参、とろろ肉、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>土鍋・こしょう</p> <p>いもがきらいな人も 肉が入っているのでも ぜひ食べてほしいです。</p>

タイトル

西東京市 秋夕 しゅうじゅう みそしる

使用食材

(ほうれん草、ごぼう、大根、にんじん、さつまいも、ぶた肉、みそ、かつおぶし(だし))

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

西東京市の野菜をたっぷり使いました。

口味付けは かつおぶし(だし)をとり、みそで味をつけて香ばしい香りがなるようにします。

野菜はなるべく小さく切ります。

<p>タイトル</p>	<p>栄養たっぷり!! <u>トマトスープ</u></p>
<p>使用食材</p>	<p>トマト・ブロッコリー・はくさい・にんじん・大根・青のり・なす <small>クルトン</small></p>
<p>イラスト</p>	<p>にんじんは輪切りに! 青のりは少し はくさいは小さめに! ほんのりチーズ! 半月切りに切った大根 クルトン</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>野菜をたくさん使う。野菜は小さく切る。 青のりは少なめに! にんじんはあせり。 トマトの実は少しのこす。</p>

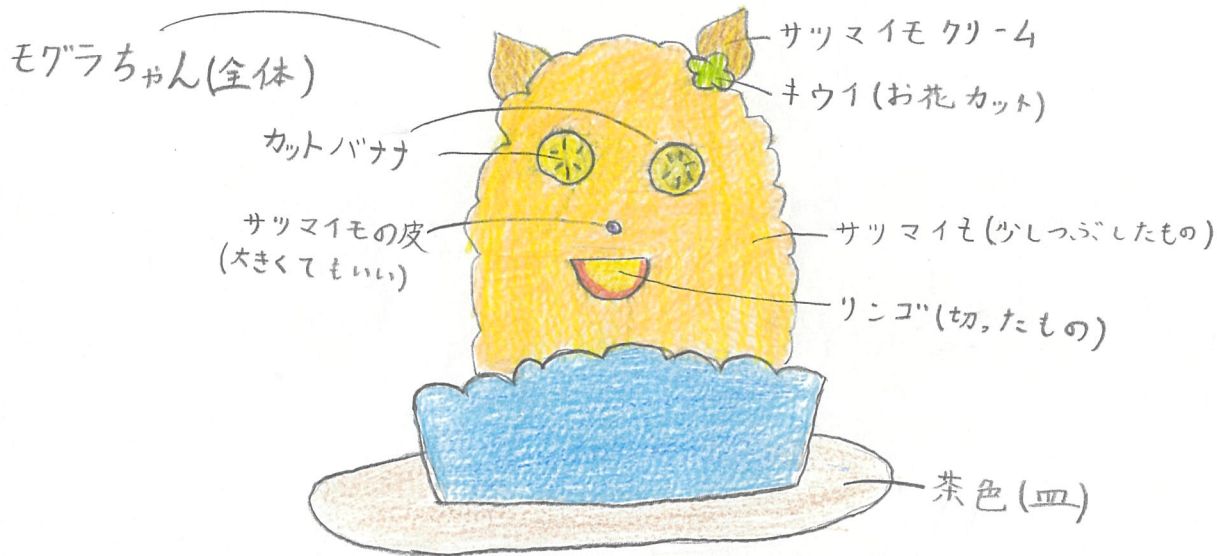
タイトル

秋のフルーツモグラちゃん

使用食材

サツマイモ、バナナ、キウイ、リンゴ

イラスト




コメント


※味付けなども書いてね!

皿はできれば茶色でお願いします。(土をイメージ)

サツマイモがめいんです。

サツマイモは栄養バランスがととのいます。

<p>タイトル</p>	<p>さつまいもタルト</p>
<p>使用食材</p>	<p>さつまいも、しお、バター、牛乳、さとう、タルト生地、 クリーム</p>
<p>イラスト</p>	<p>ほくろきこココナツニクス</p> 
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! 女まくとしほかいハーモニカがさいこうです。</p>

<p>タイトル</p>	<p>野菜ボールと豚うどん!!!</p>
<p>使用食材</p>	<p>豚うどん・たまご・チーズ・じゃがいも</p>
<p>イラスト</p>	<p>野菜ボール</p> 
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! あけて中にチーズをいれる。 そして、のびて、おいしくなって、どんぐりの のびるが友達とよろぶでできるから。</p>

<p>タイトル</p>	<p>にんじん・りんご・さつまいも パイ (ゆずシロップ)</p>
<p>使用食材</p>	<p>さつまいも・にんじん・りんご・ゆず</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! ・直径 14cm (ほぼ大人の手のひらサイズ) ・パイ生地には、にんじんとりんごのすりつぶしを入れてほしいです! ・そとかわかに、やきりんごとさつまいもクリームをのせてください! ・やき目はこかりとト 10380</p>

タイトル	きらいでも食べれる！野菜パンケーキ
使用食材	にんじん、ほうれんそう
イラスト	<p>にんじん</p> <p>ほうれんそう</p> <p>ハムやチーズをきりぬいてかざる</p>
コメント	※味付けなども書いてね！ ハムやチーズをわけて食べる。かも〜 甘じょっぱいパンケーキ。

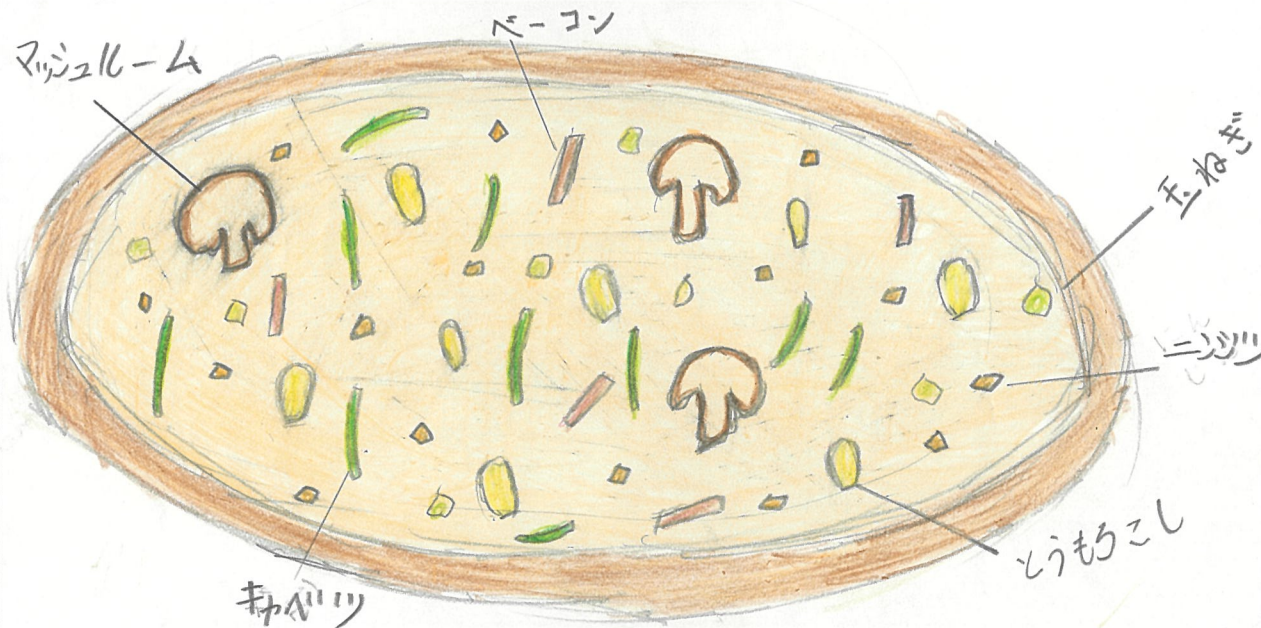
タイトル

イタリアン風ピザ

使用食材

ニンジン, キャベツ, 玉ねぎ, バーコン, とうもろこし, マッシュルーム

イラスト



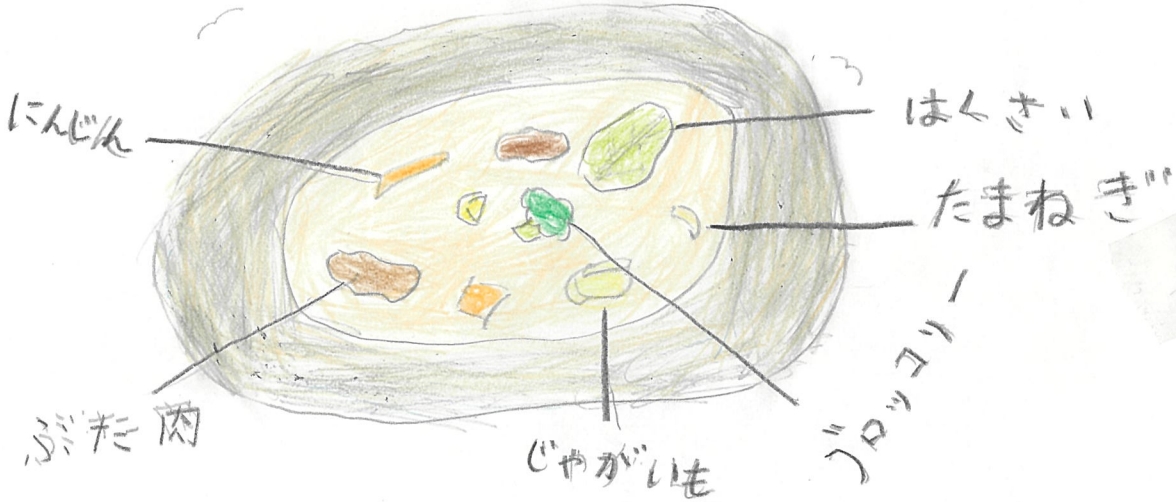
コメント

※味付けなども書いてね!

ニンジンが苦手な人も小さく切って食べやすくしました。
野菜だけでなくバーコンも使ってみました。

タイトル	野菜ハンバーグとポテト		
使用食材	[ハンバーグ] ・にんじん、ごぼう、たまご、肉 ・ピーマン、玉ねぎ、塩こしょう	[ポテト] ・じゃがいも、塩こしょう ・にんじん、大根の葉	[ハンバーグのソース] ・中濃ソース ・ケチャップ、大根おろし ・にんじん(すりおろし)
イラスト			
コメント	※味付けなども書いてね! ・にんじん、ごぼう、ピーマン、玉ねぎは、葉が食感が残るぐらいに切る。 ・「ポテト」あける ・にんじん、大根の葉はすりおろし、葉がとろける。 ・じゃがいもはゆでてつぶし、他の材料としっかり混ぜる。 ・「ハンバーグのソース」 ・も、かき混ぜる。 ・ケチャップソース風にする。		

<p>タイトル</p>	<p>おいしさたっぷり！秋冬野菜大豆ハンバーグ</p>
<p>使用食材</p>	<p>しいたけ、にんじん、玉ねぎ、大根、キャベツ、大豆、 じゃがいも、しょう油</p>
<p>イラスト</p>	<p>とろろソース</p> <p>大豆ミート、キャベツ、しいたけ、しょう油 (食感コロリ)</p> <p>じゃがいも (ポテト) (あげる) 一口サイズ</p> <p>味噌味</p> <p>じゃがいも (ポテト) (あげる) 一口サイズ</p> <p>大豆ミート、キャベツ、しいたけ、しょう油 (食感コロリ)</p> <p>味噌味</p> <p>じゃがいも (ポテト) (あげる) 一口サイズ</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>野菜を細かく切って、食べやすくしソースに入れてハンバーグにも入れました。そしてハンバーグのお肉は大豆ミートにしました。野菜たっぷりのおいしいハンバーグです。ポテトはソースをつけて食べます。(ソースはマイルド)</p>

<p>タイトル</p>	<p>野菜たっぷり ホクホクシチュー</p>
<p>使用食材</p>	<p>にんじん、じゃがいも、はくさい、たまねぎ ぶた肉 ブロッコリー、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！ 野菜が足りない人のために小さめに キザンで、じゃがいもやにんじんはやわらかく するといい。ホクホクのうちに食べるのがおすすめ。</p>

タイトル

秋、冬野菜の蒸しパン

使用食材

さつまいも、にんじん、かぼちゃ、小まぎ小、水

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

甘い西東京の野菜を耳又り入れる。
野菜の味があるようにパンになじませる。

<p>タイトル</p>	<p>お豆腐と野菜たっぷりお団子</p>
<p>使用食材</p>	<p>きぬ豆腐、白玉粉、砂とう、塩、大根、にんじん、かぼち、じゃがいも、とうもろこし、水、こおり</p>
<p>イラスト</p>	<p>大根、じゃがいも、豆腐、塩、白玉粉</p> <p>にんじん、かぼち、豆腐、砂とう、白玉粉</p> <p>とうもろこし、豆腐、砂とう、白玉粉</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！ 大根とじゃがいものお団子は、砂とうじゃなくて塩を入れてね。 必ずきぬ豆腐で作って、お団子に入れる野菜は、糸田かーくきざみで入れてね。</p>

タイトル

冬の里野菜たっぷりスープカキマ

使用食材

モモ肉、たまねぎ、にんじん、ほくさい、ヒヨコマソ、こむぎ、みず、サラダ油、^{ソテー}、^{カレー}

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!


冬の里野菜をたくさん使っています!!

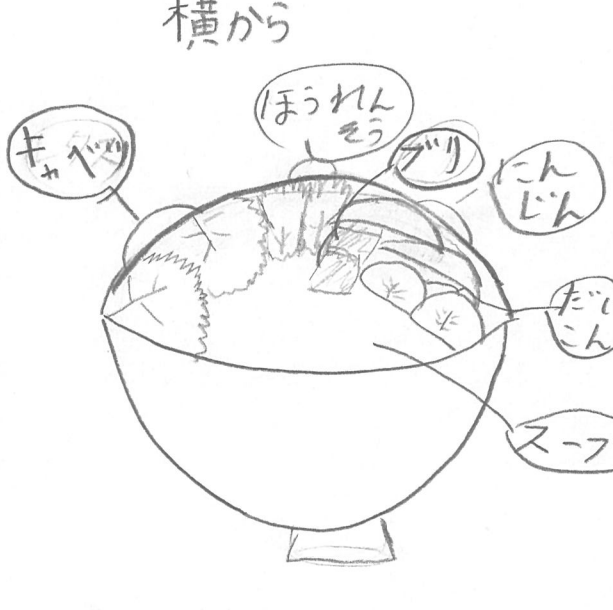

やさしがきらいな人も食べれるようにできるだけ小さく切る
といいと思います。おはよう(にんじん)

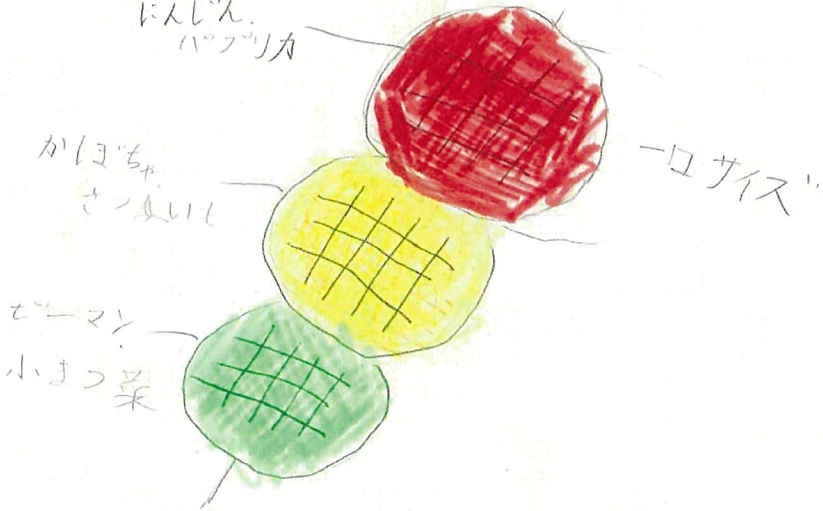
<p>タイトル</p>	<p>ベジタブルカラフルチョコクッキー</p>
<p>使用食材</p>	<p>・さつまいも ・にんじん ・かぼちゃ ・はくちまき ・さとうパウダー ・チョコチップ ・マーガリン</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！ ・生地のをさつまいも味や、かぼちゃ味にして、チョコチップを入れて、野菜がきらいな人もおいしく食べられるようにする。 ・たまごと牛乳を使わないクッキーにして、アレルギーの人でも食べられるようにする。</p>


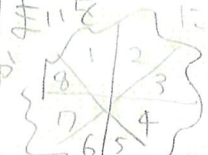
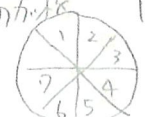

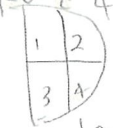
<p>タイトル</p>	<p>どうもろこしとさつまいも入りのゴロツとカレーライス</p>
<p>使用食材</p>	<p>どうもろこし、さつまいも、にんじん、たまねぎ、こめ</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! ほしがたにするのがいいかざりつけてです。 さつまいもを大きく切るのがおいくなるひみつです。</p>

<p>タイトル</p>	<p>たまごオムライス</p>
<p>使用食材</p>	<p>キャベツ、さつまいも、ブロッコリー、たまねぎ、たまごごはん</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！ 中はケチャップごはんにして、その中にキャベツ、さつまいも、ブロッコリー、を□タコの人かいにセカリ、入る。</p>

<p>タイトル</p>	<p>西東京 さつまいもパウンドケーキ</p>
<p>使用食材</p>	<p>さつまいも、にんじん、バニラアイス、メープルシロップ たまご、砂糖、バター、はくりきこシト(かざり)</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! にんじんはすりこいで生地にませる。 さつまいもはしかく切る。</p>

<p>タイトル</p>	<p>えいようたっぷり野菜スープ!</p>	
<p>使用食材</p>	<p>キャベツ、にんじん、だいこん、ホウレンソウ、ブロッコリー</p>	
<p>イラスト</p>	<p>横から</p> 	<p>上から</p> 
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <ul style="list-style-type: none"> ・味付けは、和風のだし(カツオなど)にしおでささい(野菜の)の味 ・色とりどりに(緑やオレンジなど)してください。 <p>→ をいかに味付,</p>	

タイトル	ベジタブル♪焼きカラフルたんご
使用食材	にんじん、赤パプリカ、かぼち、さつまいも、ピーマン、小まつ菜
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 野菜を細かく切って、少し♪焼き 野菜がにがてな子にも、食やてしろう。カラフルなおたんごで、一口サイズだから、食やすい。

タイトル	西東京野菜たっぷりホクホクシチュー
使用食材	ハクサイ、ダイコン、ニンジン、ブロッコリー、 カボチャ、ベーコン
イラスト	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"> <div style="text-align: center;"> <p>ブロッコリー 自分でちぎる おのみの数入れる</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>ベーコン 大きいのを 15とわ分 おのみの数 15cmと切る</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>ハクサイ まいを 8とわ分 3~4等 ニンジンの 星がた 15cmと切る</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>ダイコン 10cmと切る 7とわ分 2と3こ</p>  </div> </div> <div style="margin-top: 20px;"> <p>カボチャ ハクサイ ニンジン ダイコン ブロッコリー</p>  <p>上から ブラックココショウ</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;"> <p>カボチャ 半分は1.5のを4とわ分 1~2とわ分</p>  </div> </div> </div> </div>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>ブラックココショウ(上から) <こだわり> 牛にゅうをたろろつかいたり星のかたち(しておいたり)を(して)した。 <切り方>をまわして切るとかやがたはいいよ!!</p> <p>豆腐のかわりに使いた また!! また目は集くかやがたに1.5とわ分 アイソラを使っておのの作って見てくた!!</p>