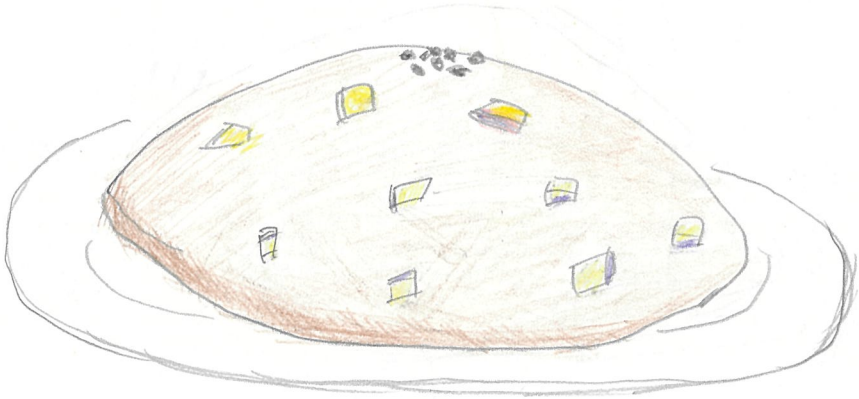


<p>タイトル</p>	<p>大根と人参とブロッコリーのサラダとさつまいものデザート</p>	
<p>使用食材</p>	<p>大根、人参、ブロッコリー、さつまいも、ゆず</p>	
<p>イラスト</p>	<p>サラダ</p>	<p>デザート</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>サラダはドレッシング</p> <p>デザートは、どちらか</p> <p>「おとなも子どももたべられる」</p> <p>（大学いもにははゴマをつける）</p>	

<p>タイトル</p>	<p>さつまいものケーキため</p>
<p>使用食材</p>	<p>さつまいも、スポンジケーキ、さとう</p>
<p>イラスト</p>	<p>イラスト: さつまいものケーキの断面図。スポンジケーキ、さつまいものクリーム、スライスしたさつまいもが描かれています。</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! さつまいものクリームは、あまめ。 スポンジケーキは、まるかたで。(しかもおいしいです) さつまいも、クリームは、まらさき、きいろと「ちらご」もOKです。</p>

タイトル	スイートポテト風、パンケーキ
使用食材	さつまいも、さとう、黒ゴマ、パンケーキのこね方、卵
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! さつまいもの味が分かるように大きめに角切りにする。 スイートポテトみたくにうえに黒ごまをのせる。

タイトル	炒め野菜の焼きピーマン詰め
使用食材	ほうれん草、にんじん、ピーマン、サワークリーム、砂糖
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね! 見ばえをよくするためにも、ピーマンの中に、にんじんとほうれん草をゆとりをもたせて入れる。(ぎゅぎゅぐめにしない)</p> <p>①ほうれん草とにんじんを炒める。ピーマンを半分にセカ、2つとも焼く。</p> <p>②ピーマンはやき目が少しついたら、にんじんとほうれん草は少し色がついたら停止。</p> <p>③片方のピーマンの中に炒めたにんじんとほうれん草を入れる。</p> <p>④サワークリームを少し入れる→ピーマン(1/2サイズ)で、たっさっをパラパラ 完成!</p>

タイトル	カレー、フレットオーバーカレー。
使用食材	カレー、フレット用のパン、にんじん、とり肉、 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> その他は当店の お好みで！ </div>
イラスト	<div style="text-align: center;"> </div>
コメント	※味付けなども書いてね！ ・やまかけんは好みのみ(むずかしい場合はなんでもいいです) ・にんじんは[星、ハート、その他(このみ)] ・幸せは#あまろで