



タイトル	やさいが入っているのにおいしいグラタン
使用食材	ブロッコリー・トマト・こまつな・ハクサイ・じゃがいも
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>小さい子どもなどが食べれるようにやさいをこまかくした。 うまみを出すためにちょっとだけしおを入れる。 ・グラタンにこまかくしたチーズをとかして入れる。 ・えいようまん点のやさいをっかう!</p>

<p>タイトル</p>	<p>西東京夏野菜いっはい冷やし中華</p>
<p>使用食材</p>	<p>はくさい、ごま、なす、まつまい、もも、トマト、きくらげ、めん</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! 夏野菜をといに冷やし中華 あじすははほんが</p>

<p>タイトル</p>	<p>ほかほか野菜クリームスープ</p>
<p>使用食材</p>	<p>人参、ほうれん草、大根、白菜、ブロッコリー <small>じゃがいも</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! 寒い冬に食べたときに食べたら温まるスープです。</p>

とり
 肉
 じゃがいも

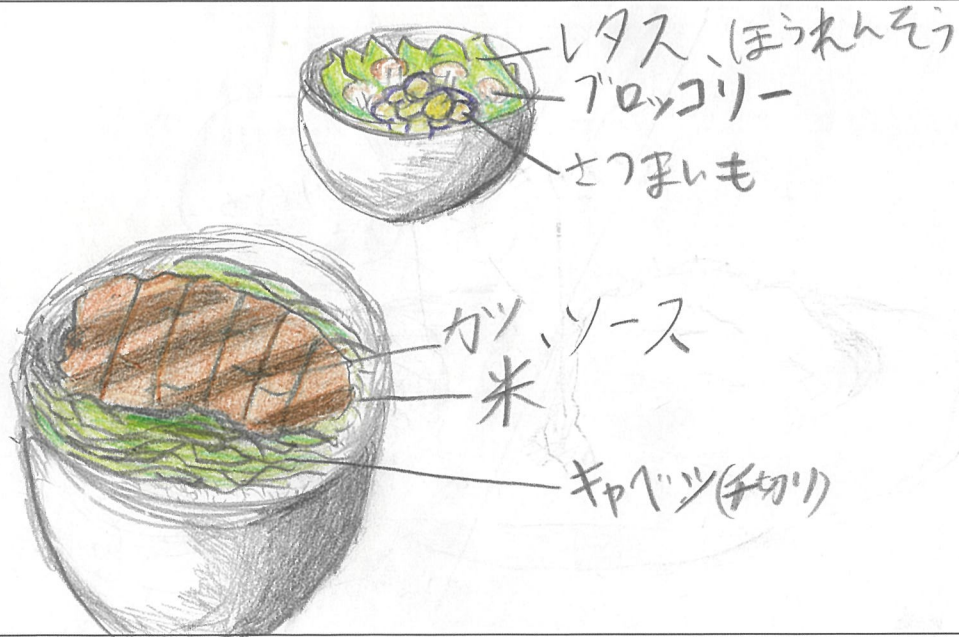
タイトル

西東京野菜カツ丼

使用食材

カツ丼
米、カツ、キャベツ(千切り) ^{サラダ} レタス、ほうれん草、ブロッコリー、さつまいも

イラスト

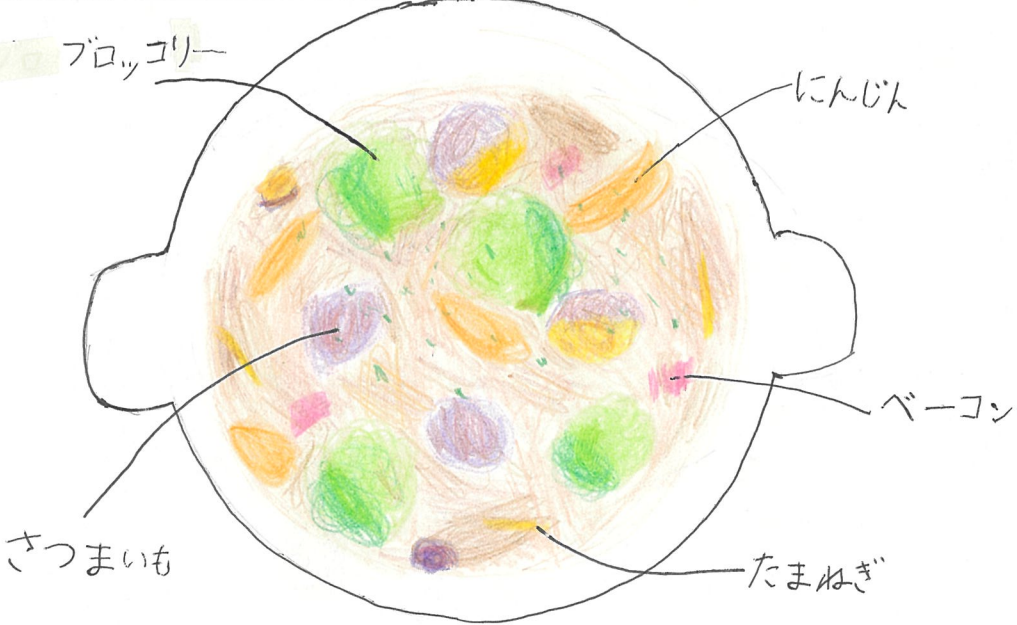



コメント

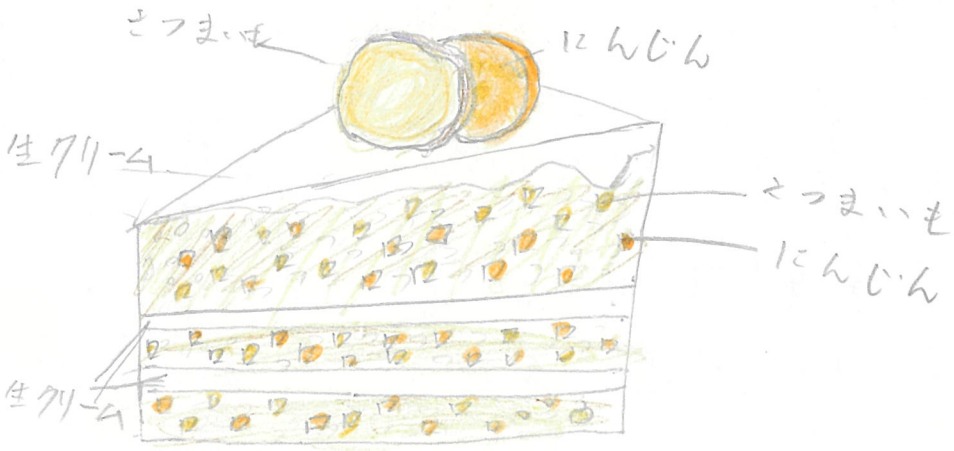
※味付けなども書いてね!


カツ丼にはソース、サラダには和風ドレッシングを付ける。
野菜はキャベツとレタス以外ゆでる。

<p>タイトル</p>	<p>ゆずのチーズタルト</p>
<p>使用食材</p>	<p>ゆず、クリームチーズ、ビスケット、バター、さとう、卵黄、はく力粉、水</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! タルト、クリームチーズはさっぱり ゆずジャムはあまめ</p>

タイトル	さつまいもカレー風味グラタン
使用食材	◎さつまいも ◎にんじん ◎ブロッコリー ◎たまねぎ ◎パセリ ◎ベーコン ◎マカロニ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね！ たっぷりさつまいもを入れたカレー風味のグラタンを考えました。 あまいさつまいもとカレー味の相性がばつぐんです。 チーズをたっぷりのせて、カレーの香りがして食欲をそそります。</p>

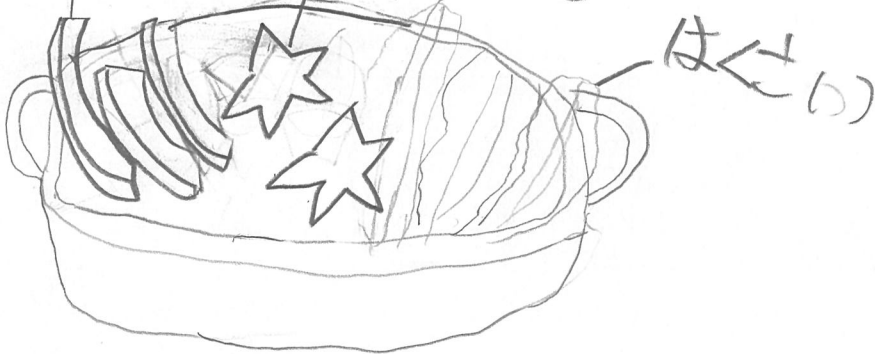
タイトル	ごろごろさつまいも パンケーキ
使用食材	さつまいも ホットケーキミックス 牛乳 卵
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ・さつまいもをふんだんに使う ・しっとりしておいしい。


タイトル	さつまいもとにんじんのケーキ
使用食材	さつまいも、にんじん、たまご、牛乳、小麦粉、さとう
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ ・完成したら、冷蔵庫でひやす。(2時間〜3日間) ・さじに入れるさつまいもとにんじんは、よくつぶす。

タイトル	西東京野菜カレー
使用食材	にんじん・肉・玉ねぎ・じゃがいも
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 10材料の味がよく大きく切れる。

<p>タイトル</p>	<p>ブロッコリーとマイタケのいりどりピザ</p>
<p>使用食材</p>	<p>きん：強力粉、塩、砂糖、オリーブオイル、ぬるま湯 具：ピザソース、ブロッコリー、マイタケ、ベーコン、ソーセージ、パプリカ、ピーマン、コーン、チーズ、玉ねぎ</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! ・ピザソースをたっぷりかけるとおいしい。 ・チーズもいっぱいかけるとおいしい。</p>

<p>タイトル</p>	<p>西東京野菜たぶりカレーライス</p>
<p>使用食材</p>	<p>米、カレー、にんじん、じゃがいも、玉ねぎ、ぶたにく、 ブロッコリー</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！ ロリエ(葉) にんじんやブロッコリーなどを秋・冬野菜をたぶり りつかっています。にくや野菜を大きくちぎりました。</p>

タイトル	西東京野菜のミルク煮
使用食材	かぼちや、はくさい、ジャガイモ <small>(か)</small>
イラスト	<p>かぼちや ジャガイモ</p>  <p>はくさい</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>味付け・ミルク・チーズ・しおこしょう・にんにく</p> <p>みんなが好きなチーズを入れて野菜がきれいな人にもおすすめです。</p>

<p>タイトル</p>	<p>おかずパウンドケーキ</p>
<p>使用食材</p>	<p>ブロッコリー・さつまいも・にんじん</p>
<p>イラスト</p>	 <p>ブロッコリーは すこしおゆでる。</p> <p>にんじんはすり おろしてきじにまぜる</p> <p>さつまいもは 小さな四角きって1センチで切る。</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>にんじんとさつまいもがあまくてブロッコリーがしょっぱいおかずにもおやつにも食べられるパウンドケーキ。</p>