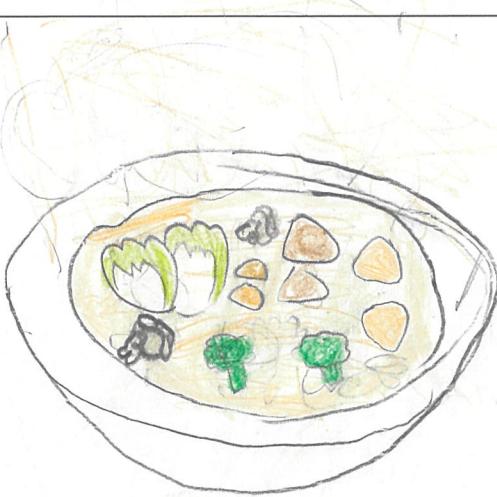


タイトル	やさいがり、ているのにおいしいグラタン
使用食材	ブロッコリー・にんじん・こまつな・ハクサイ・なつまいも
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>小さい子供などが食べようよしにやさいをこまかくした。</p> <p>ほみを出すためにちょとだけしおを入れる。</p> <p>・グラタンにこまかいたチーズをとかして入れる。</p> <p>・えいようまん点のやさいをつぐう！</p>

タイトル	西東京夏野菜いはい冷やし中華
使用食材	はくせいのこま?なとつまいもトマトきゅうりめん
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>夏野菜をとくに中華としてかいた あいすはほんず</p>

タイトル	ほのかほのか里芋葉クリームシチュー
使用食材	人参、ほうれん草、大根、白菜 ブロッコリー （やがいも）
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>寒い冬にちょっととさーに食べたら温まるシチュー です。</p>

タイトル	西東京野菜カツ丼
使用食材	カツ、米、カツ、キャベツ(チセリ) レタス、ほうれん草、ブロッコリー、さつまいも
イラスト	<p>レタス、ほうれん草 ブロッコリー さつまいも</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>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> <p style="text-align: right;">美味しいよ</p>

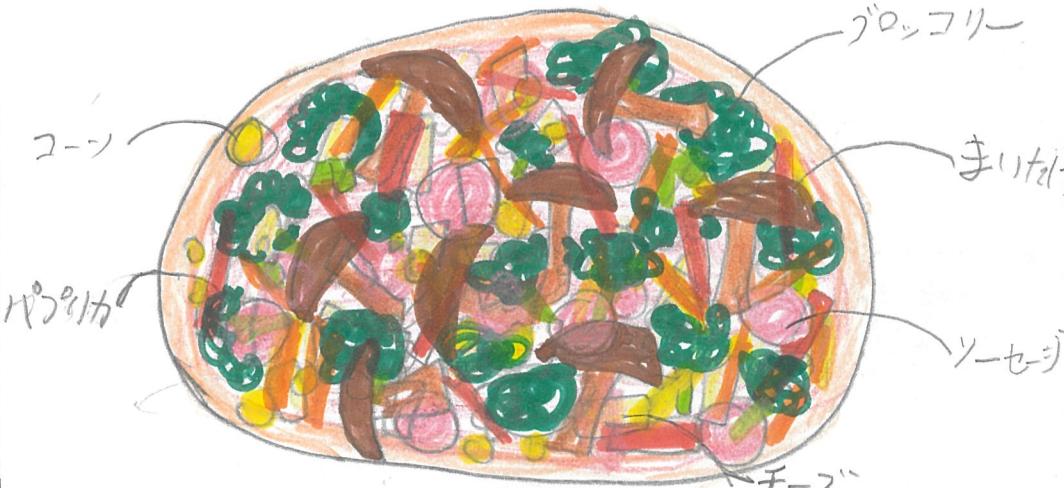
タイトル	ゆずのチーズタルト
使用食材	ゆず、クリームチーズ、ピスケット、バター、さとう、卵黄、はく力 粉、水
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>タルト、クリームチーズはさわぱり ゆずジャムはあまめ</p>

タイトル	さつまいもカレー風味グラタン
使用食材	①さつまいも。②にんじん。③ブロッコリー。④たまねぎ ⑤ハーブセリ。⑥ベーコン。⑦カロニ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>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。</p> <p>あまりさつまいもとカレー味の相性がばつぐんです。</p> <p>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	<p>※味付けなども書いてね！</p> <ul style="list-style-type: none"> ・さつまいもをかんたんに使う ・しょとりしておいしく。

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、さとうきび
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね！</p> <ul style="list-style-type: none"> 完成したら、冷蔵庫でひやす。(2時間～3時間) さじに入れるさつまいもとにんじんは、よくつながります。

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	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>1つ1つ材料の味がよく大きく切る。</p>

タイトル	ブロッコリーとマイタケのいんごりピザ
使用食材	きじ。強力。塩。さとう。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・ハーフドリカ・ピーマン・コーンチーズ ・玉ねぎ
イラスト	 A hand-drawn illustration of a pizza in a round pan. The pizza is topped with various ingredients. Labels with arrows point to specific toppings: 'ブロッコリー' (Broccoli) points to green florets, 'コーン' (Corn) points to yellow and white kernels, 'ハーフドリカ' (Halfドリカ) points to brown meat slices, 'ソーセージ' (Sausage) points to pinkish-red strips, and 'チーズ' (Cheese) points to melted cheese. The drawing uses colored pencils or markers on a white background.
コメント	※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。 ・チーズをいっぱいかけるとおいしい。

タイトル	西東京野菜たっぷりカレーライス
使用食材	米、カレールー、にんじん、じゃがいも、玉ねぎ、びたにく、ブロッコリー
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>ローリエ(葉) にトマトソースやブロッコリーなど秋・冬野菜をたっぷり りつけています。にくや野菜を大きく切っていよいよ</p>

タイトル	西東京野菜のミルク煮
使用食材	かぼちゃ、はくさ(山)、じゃがいも
イラスト	<p>かぼちゃ ジャガイモ はくさ(山)</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 みんなが好きなチーズを入れて野菜がきらいな 人にもおすすめです。</p>

タイトル	おかずパウンドケーキ
使用食材	ブロッコリー・さつまいも・にんじん
イラスト	<p>ブロッコリーは すこしおゆではる</p> <p>にんじんはすり おろしてきじにまわる</p> <p>さつまいもは 小さな四角くきて1/4ミツでいる</p>
コメント	<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ゃっ 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>