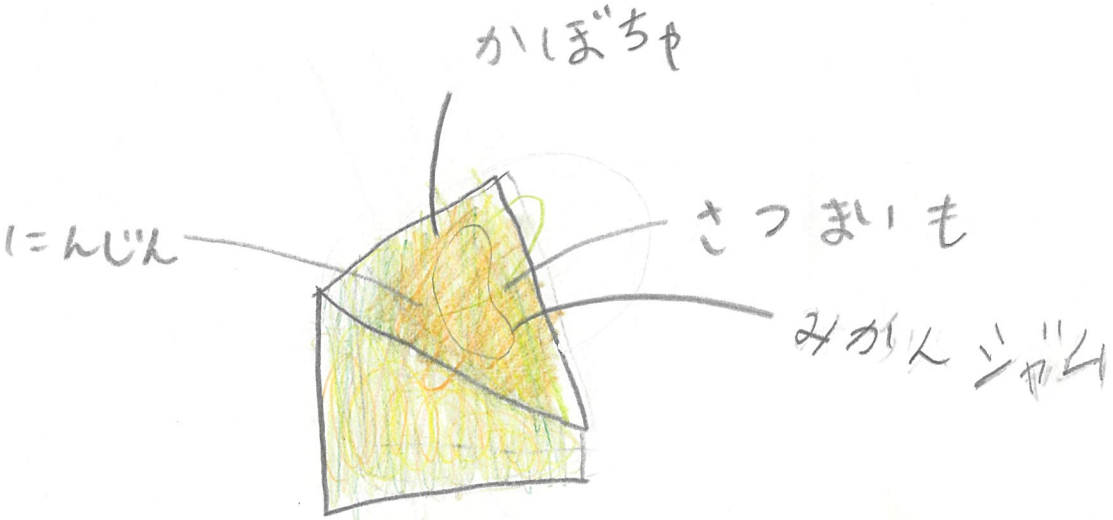

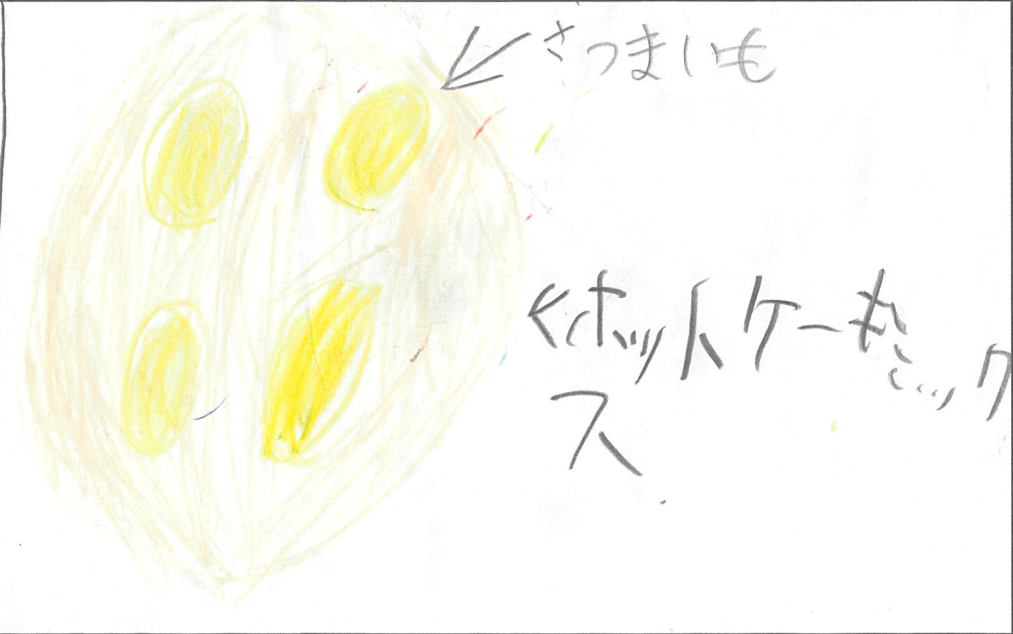
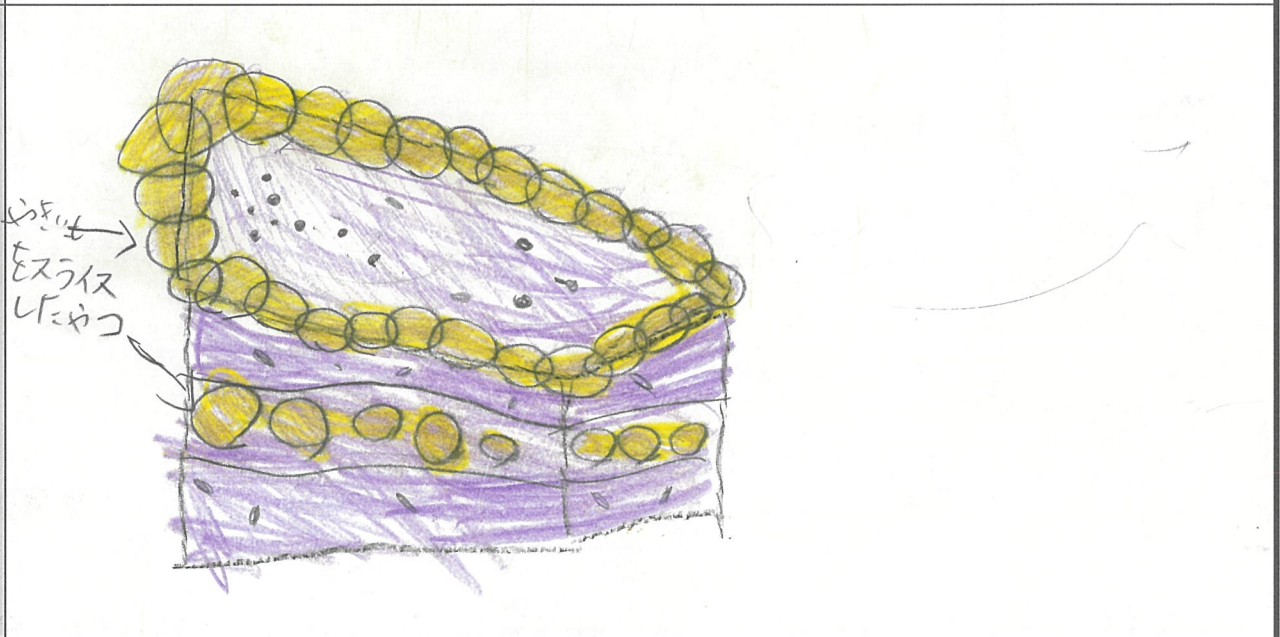


<p>タイトル</p>	<p>やさしい、えいようた、パリッつけめん</p>
<p>使用食材</p>	<p>キャベツ、ニンジンの、ベーコン、コーン、ブロッコリー、たまご</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！          スープはとんこつ味。          キャベツはせん切りではなくぎゅぎゅ          び切る</p>

タイトル	米米粉で作る西東京里予さりん FON ケーキ
使用食材	にんじん、さつまいも、かぼちゃ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>里予さいのあまみをおかし、小むぎアレルギ-      の人も食べられるように米米粉で作るこ      を考えました。にんじんやかぼちゃとさつまいもはつぶしてい      ます。</p>

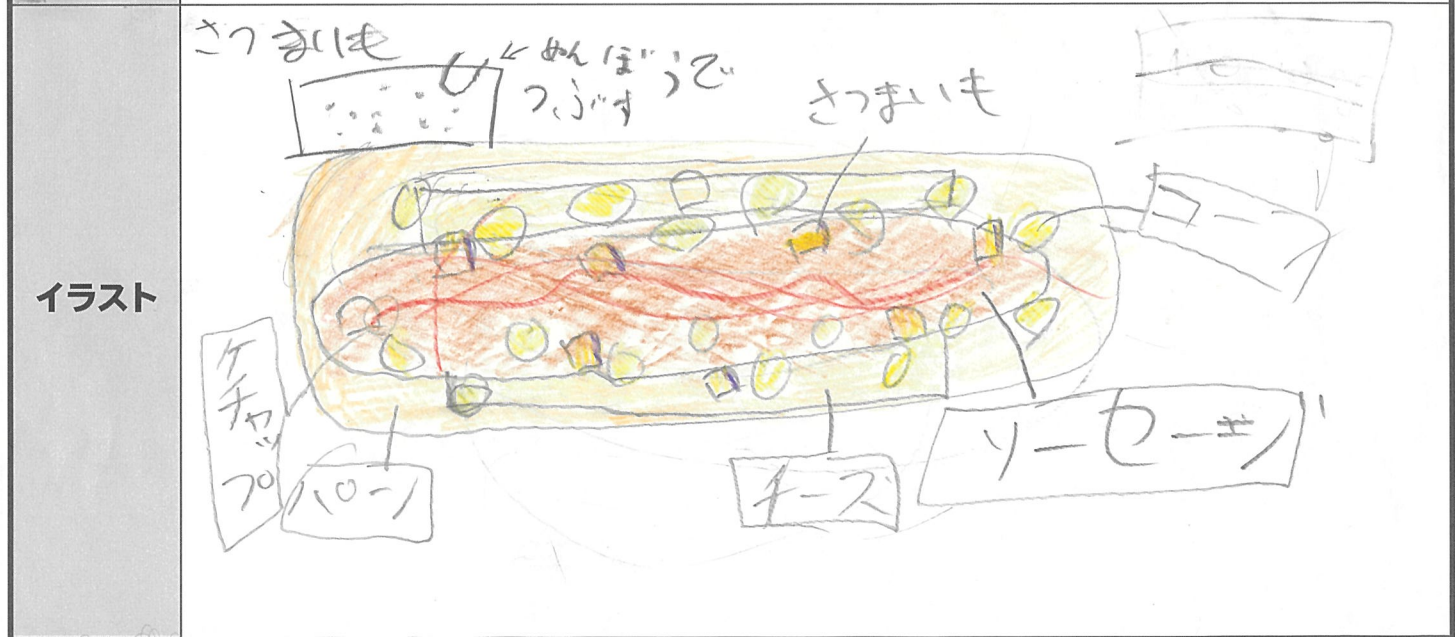
<p>タイトル</p>	<p>たまごもち10-1 ケーキ</p>	
<p>使用食材</p>	<p>たまごもち、(たまご)ホットケーキミックス</p>	
<p>イラスト</p>		
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!  たまごは入れても入れなくてもいい。  たまごもちは四角くきり、4-7cmを入れる。  ホットケーキミックスは10-15cm5-6cmを入れる。</p>	

<b>タイトル</b>	焼きもケーキ
<b>使用食材</b>	さつまいも・スポンジ・ごま
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! スポンジはさつまいものスポンジ




タイトル ソーセージ・ゴートチーズ

使用食材 パン、ソーセージ、ゴートチーズ、さつまいも

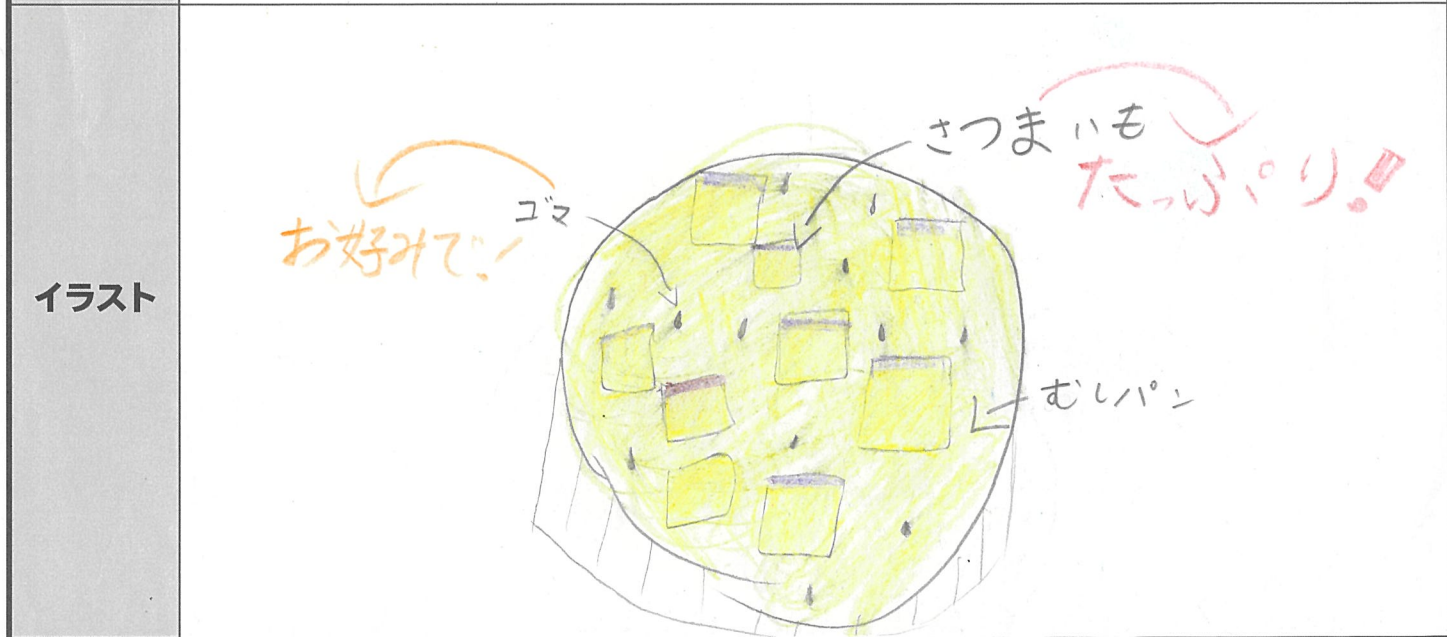


コメント ※味付けなども書いてね!  
ケチャップ、チーズ、さつまいもをめんぼうですりつぶす

タイトル	さつまいもハチマシケツト
使用食材	さつまいも、きじ、さとう、はちみつ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ さつまいもハチマシケツトは、さつまいも、きじ、さとう、はちみつでつくります。

タイトル さつまいも むしパン

使用食材 さつまいも・ゴマ(黒)・ホットケーキミックス・牛乳(さとう・ハチミツ)



コメント

※味付けなども書いてね!  
 味が甘い方がいときは、さとうかハチミツを。  
 さつまいもをたくさん入れる! 3x4 四角で!  
 ゴマもたっぷり! お好みの量で!



<p>タイトル</p>	<p>色とりどり夏野菜たっぷりカレー</p>
<p>使用食材</p>	<p>にんじん、トマト、じゃがいも、なす、ブロッコリー、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! お米とカレーは山もり。 色とりどりのカレーです。野菜の切りかた 工夫しました。</p>

<p>タイトル</p>	<p>はやりの きゅうしよら</p>
<p>使用食材</p>	<p>サツマイモ・トマト・レタス・だんご・ウインナー・ハチミツ</p>
<p>イラスト</p>	<p>     サラダ      レタス      トマト      サンドイッチ      サツマイモとハチミツ      だんご      ウインナー      スープ   </p>
<p>コメント</p>	<p>     ※味付けなども書いてね！      ・サツマイモに含りよりをたれんさかした。      ・はやりのきゅうしよらほくサンドイッチを丸にした。      ・サラダをさぼりめにあらわした   </p>

<p>タイトル</p>	<p>西東京冬野菜グラタン</p>
<p>使用食材</p>	<p>ブロッコリー、チーズ、えび、こまつな、米</p>
<p>イラスト</p>	<p>横からみるとい まなえびブロッコリー</p> <p>← チーズ</p> <p>↑ 米</p> <p>↑ ブロッコリー、こまつな えび、チーズ、米</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！ 米がきいろで、ぱりぱりのえびと、 ブロッコリー、しやしきのこまつな、チーズがのこ しい風味です!!</p>

<p>タイトル</p>	<p>ササマシモパスタ</p>
<p>使用食材</p>	<p>ササマシモパスタ オール小麦粉</p>
<p>イラスト</p>	<p>パスタ</p> <p>ササマシモ</p> <p>だしがおいしい</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>ササマシモパスタは、ささまシモでつくると、      しょう油は、まじらさく。</p>

<p>タイトル</p>	<p>めぐみちゃんめにかうとくせい さつまいももろふん</p>
<p>使用食材</p>	<p>たまご さとう バター 卵黄 さつまいも、たしかくいも、いちご</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！ つぶした          さつまいもとさとうを、まぜる ケーキ          このケーキは、又ホロホロして          いちごは          両めん          みん          ぶん</p>

<b>タイトル</b>	やすくて心やすらぎ!!とくせい旬の野菜スープ
<b>使用食材</b>	にんじん、ブロッコリー、大根、キャベツ、さつまいも、やすの皮
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>やすの皮は糸細く。ブロッコリー・キャベツは特に大きめに切らなく。大根は大さめ、さつまいもを星の形に。ブロッコリー・さつまいもを他の具材に比べ、少し大きく。</p>

<b>タイトル</b>	心も体もポカポカ! 野菜たっぷり (いりとり) どりおでん
<b>使用食材</b>	さつまいも、にんじん、たいこん、たまご
<b>イラスト</b>	<p>さつまいもをにんじん、イチョウともみじをもしています。</p> <p>大根はしんの切り方です。</p> <p>たまご</p>
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! にんじんをもみじの形、さつまいもをイチョウの形にして季節感を出し、いりとりをよくする。大根はしんの形のにんじん、さつまいもは大きく切る。たまごは白実と黄実とすらもあるようにする。


<p>タイトル</p>	<p>野菜ごろごろあたたかグラタン</p>
<p>使用食材</p>	<p>カボチャ、ブロッコリー、チーズ、マカロニ、とりにく</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！グラタンだからなにしてチーズはトロトロに！      かぼちは小さく切る。マカロニはゆめ。とりにく 大きく少なめ。      チーズはトロトロで全体にかかるといい。ブロッコリーは小さく      してちりばめる。</p>



<p>タイトル</p>	<p>さつまいもケーキ</p>
<p>使用食材</p>	<p>ミント さつまいも りんごの皮 ビスケット 生クリーム さつまいも 生クリーム バニラアイス</p>
<p>イラスト</p>	<p>↑ さつまいも ↑ ビスケット ↑ バニラアイス ↑ りんごの皮</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>ミントは一番におくニしゅるいの 生クリームをさつまいもは</p>


10199

作りかたは... 作りかたは...



タイトル	さつまいもとかぼちかのツナモ、ロール
使用食材	さつまいも、かぼちかの、 <del>オレ</del> パン
イラスト	<p>ツナモ、ロールパン</p> 
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>さつまいもはバラバラにまぶしてゆく かぼちかの、<del>オレ</del>オレンジのほうをたくさん まぶす</p>

<p>タイトル</p>	<p>西東京甘やカレ</p>
<p>使用食材</p>	<p>ジャガイモ、ニンジン、玉ねぎ、カレー粉、 カールルー、肉、油</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! カレー粉と玉ねぎは、 ジャガイモ</p>

<b>タイトル</b>	野菜たっぷりごろごろとんじる
<b>使用食材</b>	<del>じゃがいも</del> 、 <del>にんじん</del> 、 <del>ブロッコリー</del> 、 <del>たまねぎ</del> <del>だいこん</del> 、 <del>ゆずのかわ</del> 、肉
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね! じゃがいもは 4に七切る。 ・味付けは、おろしのかき(きざんだ)、(多量)、(少量)、(少量)、(少量)。 ・ゆずのかわをすて入れると、いいかおりがする。


<p>タイトル</p>	<p>スーパー元気セット</p>
<p>使用食材</p>	<p>とりにく、キャベツ、レタス、ドレッシング、まねぎ、かつおいし</p>
<p>イラスト</p>	<p>キャベツ、ドレッシング、まねぎ、かつおいし</p>  <p>とりにく</p> <p>かつおいし</p> <p>まねぎ</p> <p>レタス</p> <p>キャベツ</p> <p>かつおいし</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>あり</p>


<p>タイトル</p>	<p>西東京市めぐみちゃんカレー</p>
<p>使用食材</p>	<p>・キャベツ・さつまいも・だいこん・にんじん・ブロッコリー ・ごはん・はくせい・のり</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! ルーをさつまいものルーにする。さつまいもをいれすぎない。 アレルギーの子も食べられるように牛にゅうを なしにする(チーズもバターも) ・これを食べれば1日分の野菜がとれる。</p>


タイトル	ポテト野菜たっぷりポテトサラダ
使用食材	じゃがいも、えだまめ、きゅうり、にんじん
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ にんじんときゅうり  はこれら、(5mmサイの目) えだまめ そのまま


<p>タイトル</p>	<p>パン付け!西東京市チュ〜</p>
<p>使用食材</p>	<p>パン、パセリ、はんじん、玉ねぎ、じゃがいも、ブロッコリー、ソーセージ、バター</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!          ・シチューみたいなスープ          ・パンは、やいとく          ・玉ねぎの形はくし切り          ・はんじんの形は、花の形          ・ブロッコリーの味付けは、ゆでて塩をふりかける          ・スプーンとフォークは、できたら、木せい          ・じゃがいもは、らん切り</p>



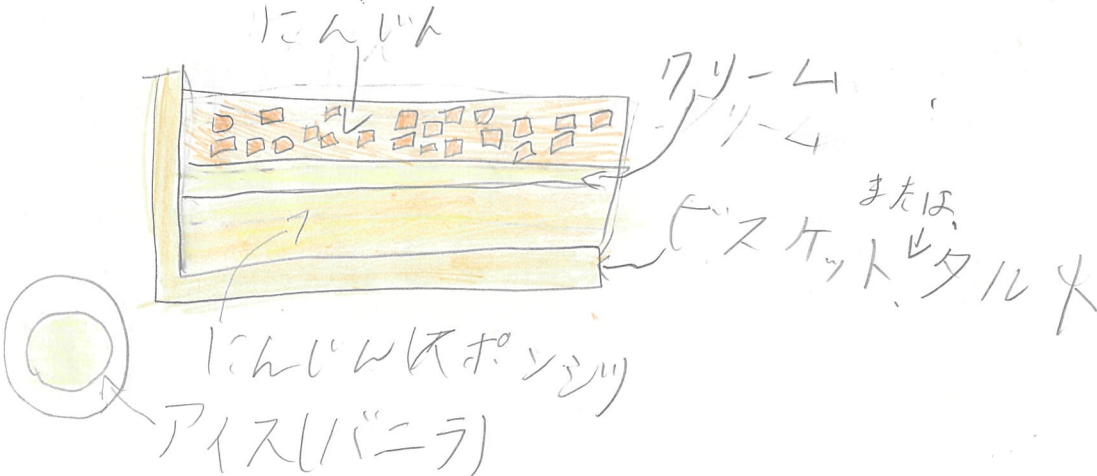
タイトル	柚子風味のスイートポテトパイ
使用食材	さつまいも、さとう、バター、ゆず果汁、卵黄、パイシート
イラスト	 A hand-drawn illustration in yellow and orange. On the left is a square pie with a crimped edge, representing the whole sweet potato pie. On the right is a single slice of the pie, showing its curved top and crimped edge.
コメント	※味付けなども書いてね！ 1まいのシートに5っくらい七割りにみ さつまいもはなめらかになるように糸田かくする。 オーブンの温度 220度で10分⇒180度に下げた15分が らんかうははけである。

タイトル	
使用食材	たらこ、たまご、トマト、チーズ、ソースはアジガキ味
イラスト	 <p>たらこ</p> <p>たまご</p> <p>トマト</p> <p>チーズ</p> <p>ソース→アジガキ味</p>
コメント	※味付けなども書いてね!

タイトル	ちゅうぱくごはん
使用食材	ゆめ、肉ま、ウィンナー、パン
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね!

<b>タイトル</b>	好き嫌いはほとんどに！
<b>使用食材</b>	きゅうり、ミニトマト、ウインナー、チーズ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ きゅうり、ミニトマトは好き嫌いが多いのを小さく切って ウインナーは大きく切ってください。 チーズは多くても少なくてもいいです。

<b>タイトル</b>	西東京 トマトとアスパラとえだ豆のサラダ
<b>使用食材</b>	大きトマト、アスパラ、えだ豆、塩コショウ
<b>イラスト</b>	
<b>コメント</b>	※味付けなども書いてね！ えだ豆 --- たんぱく質が豊富 トマト --- 1口サイズに大きくなる アスパラ --- 1口サイズに大きくなる 塩コショウ --- さいごにカクえる

タイトル	にんじんケーキ、バニラアイスぞえ。
使用食材	にんじん、生クリーム、ビスケット、バター、小麦粉、 <sup>バナナ</sup> 米粉、アイス
イラスト	 <p>にんじん</p> <p>クリーム</p> <p>クリーム</p> <p>ビスケット または、タルト</p> <p>にんじんはポンジッ</p> <p>アイス(バニラ)</p>
コメント	※味付けなども書いてね! おはりのたまご。