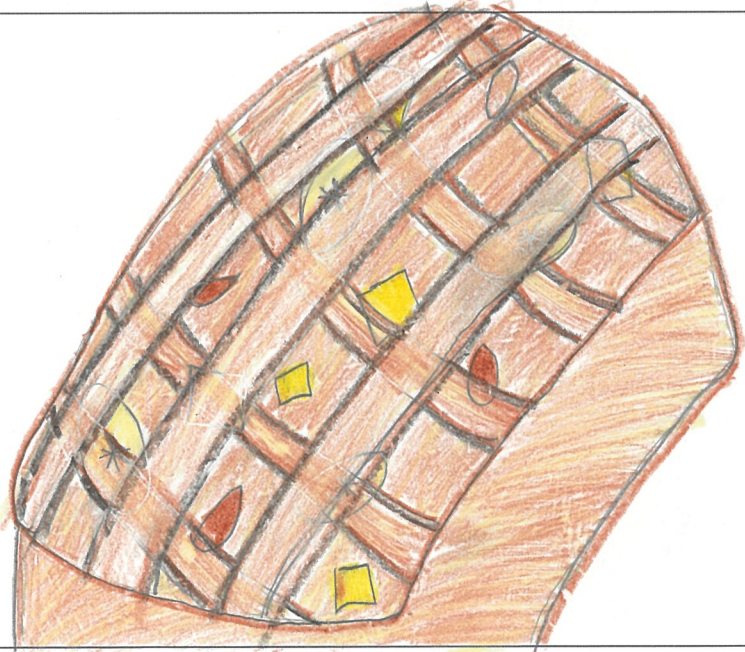
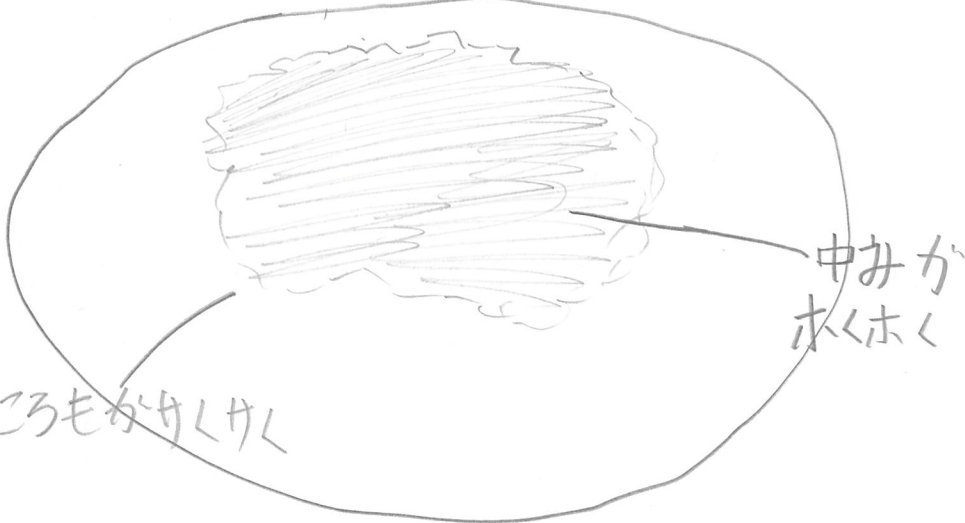



<p>タイトル</p>	<p>白たま玉ねぎ、ピーマンのチーズ、味、オイルがき</p>
<p>使用食材</p>	<p>白たま、玉ねぎ、ピーマン、チーズ、味</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！ 味オイルに野菜の油のせてオリーブオイルを少しかける。 しお玉を少しかけ、みそをぬり、チーズをかけて オーブンで焼いてできあがり。</p>

<p>タイトル</p>	<p>ほろろたえはつてんホクホクドリア</p>
<p>使用食材</p>	<p>にんじん、たいこん、さつまいも、ブロッコリー、</p>
<p>イラスト</p>	<p>ひきにく、オーストラリアン、おこめ、じゃがいも</p> <p>上カボチス</p> <p>ひきにく、オーストラリアン、じゃがいも</p> <p>ブロッコリー</p> <p>おこめ</p> <p>サイコロじゃがいも</p> <p>切ったにんじん、たいこん、さつまいも、じゃがいも</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>かくし味にみぞれかーを少し入れるとコクが出ておいしい。またやさいもまじわるとおいしい。粗みお粥になる。トマトカんとひきにくをまぜあわせたお粥にブロッコリーをいれ、ブロッコリーをのせる。ミートソースの下に切ったじゃがいもをのせて食べる。たじろはつてんはつたえが出る。</p>

タイトル	コロコロサクサクパイコロリフサクパイ
使用食材	さつまいも・カスタードクリーム・バナナ・アーモンド
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ ふんわりとサクサクに焼きあげる。 カスタードクリームをきじりにまぜる。 ざいりょうはひとロサイズにせる。

<p>タイトル</p>	<p>サクサクホクホクコロッケ</p>
<p>使用食材</p>	<p>ジャガイモ、ひき肉、玉ねぎ、人じん</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! 玉ねぎと人じんを[↑]□これくらい切る。 ジャガイモをすりつぶすあたためたり、ゆでたあと。</p>

<p>タイトル</p>	<p>しまくしまく!! カラフルさつまいもグラタン</p>
<p>使用食材</p>	<p>さつまいも、ブロッコリー、たまねぎ、いんげん、マカニ、ホワイトソース</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! じゃがいものかわりにさつまいもをつかってみました。 甘くて、しまくしまくでおいしいので、ためしてみたい。</p>

<p>タイトル</p>	<p>ゆずのさわやかやさいなべ</p>
<p>使用食材</p>	<p>白菜、ニンジン、ゆず、とうふ、キノコ、ぶた肉</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! かくし口味にゆずを入れてさわやかに しています。 ゆずは、皮をしまっています。だしは、かつおだしを使用 しています。</p>

<p>タイトル</p>	<p>シャキシャキキャベツのおこのみやしき (笑)</p>
<p>使用食材</p>	<p>キャベツ、いか、さつまいも、にんじん、コーン、チーズ</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! 味付けは、マヨネーズなどで甘みが出る! また、チーズの塩味と、キャベツのシャキシャキ感がマッチ! 小さいから食べやすく、イカの歯ごたえが食べごたえあり!</p>

<p>タイトル</p>	<p>西東京野菜ほかほかグラタン</p>
<p>使用食材</p>	<p>マカロニ、キャベツ、ベーコン、ブロッコリー、じゃがいも、チーズ</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! キャベツとブロッコリーは、西東京野菜で味わえるように大きめに切る。(キャベツはゆでる) ベーコンはこうばしくする。グラタンのクリームは、でけるおきのうこうにする。 チーズはとろ〜ん。♡</p>

<p>タイトル</p>	<p>色とりどりスープ</p>
<p>使用食材</p>	<p>ブロッコリー、はくさい、じゃがいも、はるさめ、とろ肉、ひんじん</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! 野菜などは一口サイズに切る。 材料の味がわかるように大きくどはなるべく煮いれる。 おまかせ おまかせ → ABC スープ みたいな</p>

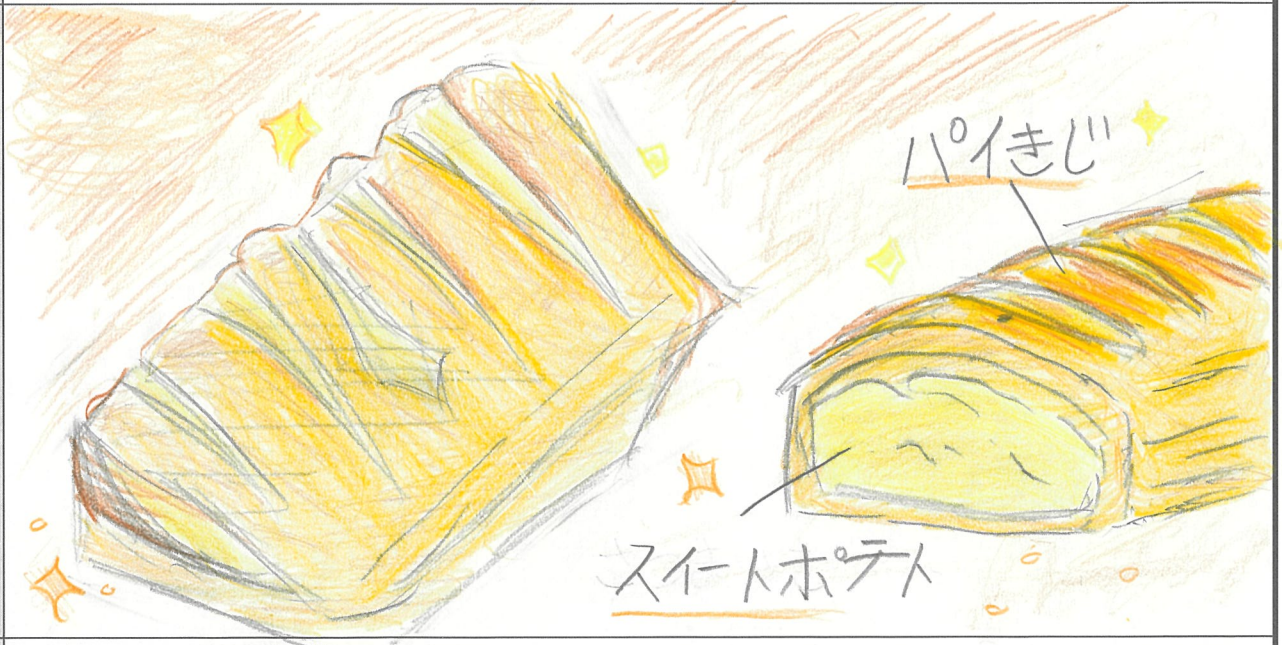
タイトル

スイートポテトパイ

使用食材

さつまいも、さとう、パイ生地、バター

イラスト




コメント

※味付けなども書いてね!

- スイートポテトは甘めの味にする。
- パイ生地はれいとうだど作るのが楽!
- 表面はパリパリにしあげる。

<p>タイトル</p>	<p>冬野菜のあつあつおなべうどん</p>
<p>使用食材</p>	<p>・にんじん・だいこん・はくさい・ふたにく ・しめじ・うどん・とうふ・かまぼこ(だいこんの葉)</p>
<p>イラスト</p>	<p>ふたにく だいこん はくさい とうふ しめじ にんじん うどん かまぼこ</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! だしを使った味にする。(にほし?) いろいろよくつくりました。</p>

<p>タイトル</p>	<p>カボチャとベーコンのピザ風チーズ焼き</p>
<p>使用食材</p>	<p>カボチャ ・ ハーフベーコン ・ バター ・ 塩 玉ねぎ ・ (ピザ用)チーズ ・ コソソメ ・ しょう油</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! 味付けは、コソソメと塩としょう油でしてくだ さい。かぼちと玉ねぎの甘みが出て美味 いです。チーズはたくさんのせてください。</p>