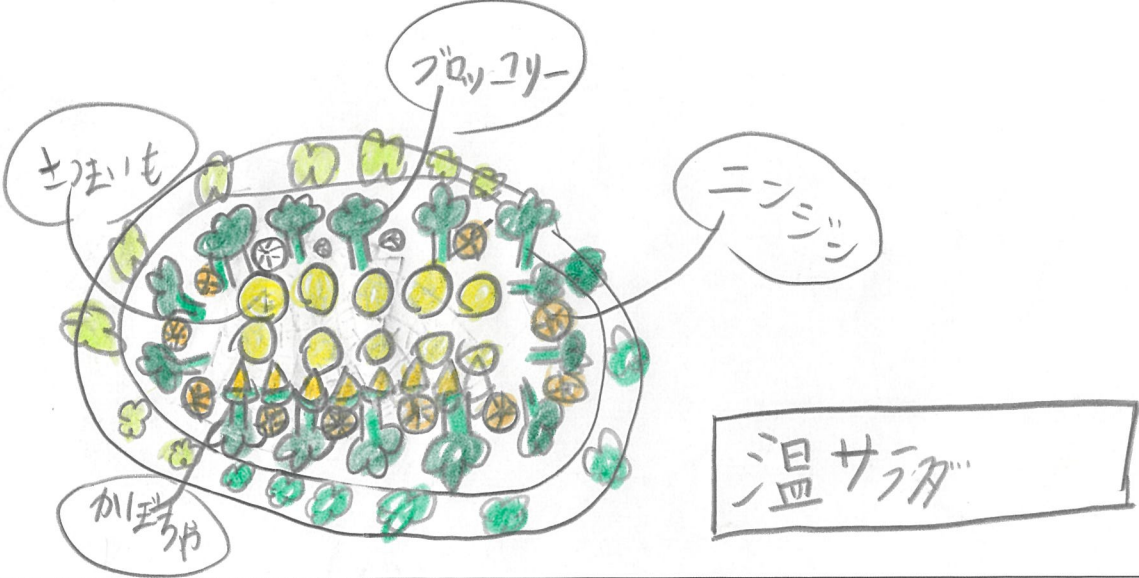


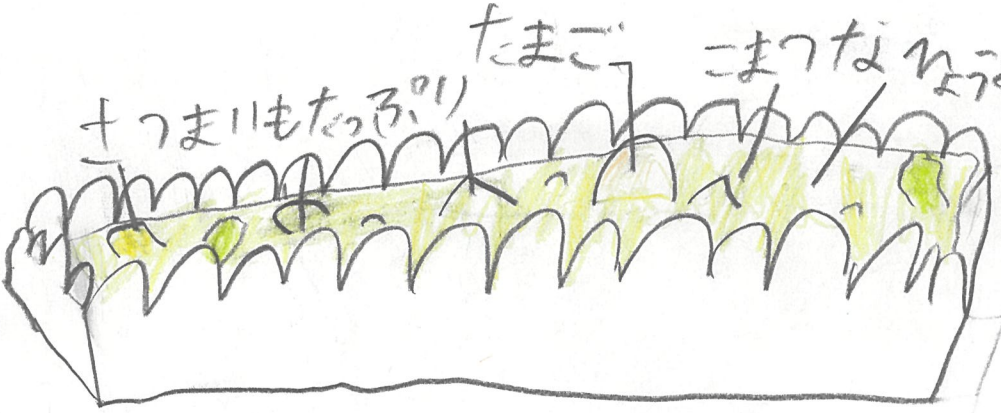



<p>タイトル</p>	<p>西京野菜の温サラダ</p>
<p>使用食材</p>	<p>さつまいも、かぼちゃ、キャベツ、ブロッコリー、ニンジン</p>
<p>イラスト</p>	 <p>さつまいも</p> <p>かぼちゃ</p> <p>ブロッコリー</p> <p>ニンジン</p> <p>温サラダ</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>秋の味をだしてみました。ドレッシングは冬火しませの あたたかい野菜にあうドレッシングにしてみました。</p>

タイトル	魚のロールキャベツ & ハクサイ
使用食材	キャベツ、ハクサイ、たい、にんじん、カブ、ケチャップ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ たいのすりみをしおこしょうをしてにんじんとカブを切ってたいのすりみと混ぜる。 それをキャベツ/やハクサイで巻きロールキャベツ/ふうにする。 ヘルシーなロールキャベツ&ハクサイがたべれる。

<p>タイトル</p>	<p>西東京やさいたっぷりスタミナ丼</p>
<p>使用食材</p>	<p>キャベツ、肉、米、にんじん、じゃがいも</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 ・しょう・さとう ・しょうゆ・しお</p>

<p>タイトル</p>	<p>いろとりどりさつまいもグラタン</p>
<p>使用食材</p>	<p>さつまいもにまつな・キャベツたまごチーズ</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! やさいをこまかくたたくといれる</p>

<p>タイトル</p>	<p>鮎草の塩漬</p>
<p>使用食材</p>	<p>鮎草、にんじん、塩、お酢、砂糖</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! 鮎草はパリパリのことににんじんをあまくしたの</p>

タイトル	あまみた ^る 、リススイートポテト
使用食材	さつまいも、さとう、じゃがいも、たまご、ハチミツ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>ハチミツ+さとう+さつまいもはあまくて木目しや バックゲンです かしあじはじゃがいもです 木火にひいたリススイーツだよ!!!</p>

<p>タイトル</p>	<p>西東京里予さい、つめたいコンソメスープ</p>
<p>使用食材</p>	<p>にんじん、キャベツ、ソーセージ、じゃがいも、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! コンソメは、西東京市の里予さいの味をつき味わえるようにする。 里予さいの形、色いろいろする。きせつによつめたさをかえる。 (冬は温かく)</p>

<p>タイトル</p>	<p>キャベツまき</p>
<p>使用食材</p>	<p>ブタにく ブロッコリートマト ナリ キャベツ たれ オスターソース</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! オスターソースをさらにたす。ナリは味つけルです。</p>

タイトル

木のようなうつくしいレストランメニュー

使用食材

さつまいも、目玉、まや、ホシ、に、セ、ラ、チ、フ、ロ、ツ、フ、ロ、ニ、
スマ、ま、や、う、り、ユ、ー、ビ、ー、キ、ウ、レ、ウ、ル、(ニ、ム、レ、ン、ニ、ム、レ、ン、ハ、ダ、ー、
の、中、)

イラスト




コメント

※味付けなども書いてね!

中に、レモン汁やニラが入っているのに、これだけで
 (す) ハンバーグの味も食べられるくらいいいです。おもちっすも食べ
 (あ) ハンバーグのあじなともおいしい、と思っっているをねりました。あたしたちを
 (は) ハンバーグの味には、みんな大好きなバナナ味が入
 っています


<p>タイトル</p>	<p>あこがれきりぎりすなランチ</p>
<p>使用食材</p>	<p>みかん、いちご、りんご、ぶどう、バナナ、生クリーム、もも、さくらんぼ、もも、マスタード、ケチャップ、お菓子、ジュア、アイス、ソフト、パン、りんご、きゅうり、しょうゆ、マヨネーズ、お酢、お塩、お砂糖、お醤油、お味噌、お酒、お酢、お塩、お砂糖、お醤油、お味噌、お酒</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! デザートはカップで、ジュアは、フレーションでおねがいします</p>

タイトル	いろいろどり そうめん
使用食材	まっな、ナス、ミニトマト、とうもろこし、めん
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ ミニトマトは半分に切る。 めんつゆをいれる。レモンじるを少しかける。

<p>タイトル</p>	<p>エイヨウホースル</p>
<p>使用食材</p>	<p>にんじん、ブロッコリー、キャベツ、コマツナ、ソーセージ、ニンジン、コメ</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! 西東京市の食べ物おしほぐの市のやさしさを ました。</p>

タイトル	わさまたちのぶり スパゲッティ
使用食材	トマト、じゃがいも、玉ねぎ、ミニトマト、めん、ミートソース
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ さっぱりかんをいけてください (ニルックはさいけいは形どみりまきってください)

<p>タイトル</p>	<p>秋冬野菜のホワイトツチュー</p>
<p>使用食材</p>	<p>さつまいも、キャベツ、カブ、さくら(ホワイトソース) <small>・とりにく</small> <small>・きゅうにやう</small></p>
<p>イラスト</p>	<p>※おさら小さめ!</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! キャベツは手で小さめ(おために) さつまいもはよくぐさいは小さめに切る! とりにくはめ! <u>おさらめ(さくら)</u> ホワイトソース、うすめて スープ <small>(スープのイカリカ)</small></p>

タイトル	キャベツたっぷりリコールスローサラダ
使用食材	キャベツ・キュウリ・ユーン・ハム
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ キャベツをたっぷりにしてください 味付けはお酢・マヨネーズ・こしょう・しお

<p>タイトル</p>	<p>野菜いっぱいけんちん汁</p>
<p>使用食材</p>	<p>にんじん、大根、ごぼう、こんにゃく、鶏肉</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! じろはた...しつゆ! よくにこむ! 野菜は1/8くらいに切る!</p>

さいも、豆腐、ねぎ、じゃがいも

とり肉

タイトル	Vegetabilien-Tea
使用食材	えんどう豆、ブロッコリー、ピーマン、 「こまつな」・「タマネギ」
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 味いね、しかもこれらあとはおすきに うそ

<p>タイトル</p>	<p>やさしいと、肉がはいっはいいったスープ</p>
<p>使用食材</p>	<p>キャベツ、牛肉、ソーセージ、たまご、コンソメ</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>コンソメ</p>

タイトル

使用食材

西東京市のくだものフルーツボウル

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

<p>タイトル</p>	<p>ホワイトシチュー</p>
<p>使用食材</p>	<p>にんじん、ブロッコリー、じゃがいも、キャベツ、玉ねぎ</p>
<p>イラスト</p>	<p>ホワイト</p> <p>キャベツ ブロッコリー じゃがいも ホワイト 玉ねぎ</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>にんじんほしの形にする。 東京のやさいたくけんを入れる。</p>

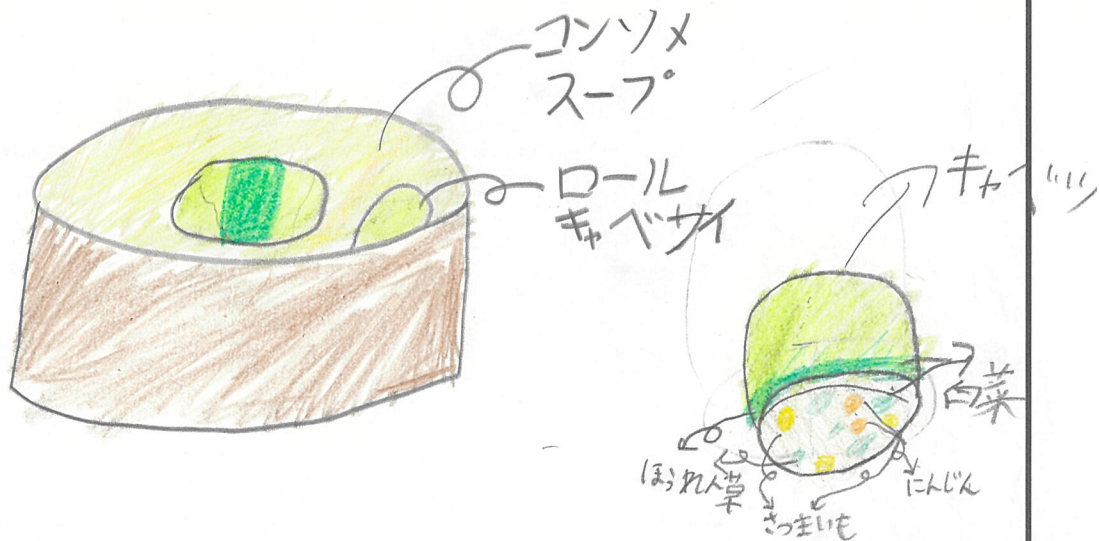
タイトル

西東京 野菜 ロールキャベサイ

使用食材

キャベツ、はくさい、ほうれん草、にんじん、さつまいも、ゆずがたひき肉

イラスト




コメント

※味付けなども書いてね!


ひなの
野菜を小さく切、て肉といっしょにまく!

ゆい
お肉にゆずの果汁と紫田かき切ったかわを入れます。

とよ
さつまいもを、少し「だし」につけてください。

<p>タイトル</p>	<p>みんなでたべよう! 元気いっぱい スタミナビツ</p>
<p>使用食材</p>	<p>じゃがいも 豚肉 さつまいも にんじん お酢 はちみつ ぶろっ コリー 赤ピーマン</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! にんじんジュースは味本来の味をひきだすためさとう糖 西東京市が「ずとえか」おな田町で「いてほしい」と言う 思いで作りました</p>

<p>タイトル</p>	<p>森の動物たちチョコ、さつまいも</p>
<p>使用食材</p>	<p>チョコ、ケーキのスポンジ、さつまいも</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! ココア、コーヒー、こらちゅと、 食べてね!</p>

タイトル	はくさいとさつまいものおからスープ
使用食材	はくさい さつまいも キャベツ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! みんなこれにしてねー。すごくおいしいよ! 体にもいいしけんこうにもいいから食べて見てねー。

<p>タイトル</p>	<p>西東京野菜ミートソースナポリタン</p>
<p>使用食材</p>	<p>ブロッコリー、ピーマン、ベーコン、なしペースト、玉ねぎ、アジのひき肉</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! アジは少しきいのので少し酒につけてからミンチにする。 なしペーストで甘みをつける。 ブロッコリーは上のほうだけ。 よく混ぜてからの食べてください。</p>

タイトル	西森市 ホウレンソウとこまっなクリームチーズパスタ
使用食材	ホウレンソウ・こまっな・にんじん・ブロッコリー
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！モッツァレラをつかたクリームチーズパスタです。牛にらとモッツァレラチーズを使ってます。にんじんは、かたぬきを星の形にして、ブロッコリーとにんじんをうえからそえました。

<p>タイトル</p>	<p>さくさく、しゃきしゃきのパイポットシチュー</p>
<p>使用食材</p>	<p>はくさい・さつまいも・にんじん・ブロッコリー・カブ・パセリ ウインナー・パイ・牛乳・シチューのもと</p>
<p>イラスト</p>	<p>パセリは上にトッピングに1本のせる</p> <p>はくさい ブロッコリー にんじん ウインナー パセリ</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! パセリは、シチューの上にトッピングしていどに1本のせる、 やさいをたくさん入れてくださる。</p>

タイトル	タシゴ型 さつまいもポニー (ドーナツ)
使用食材	さつまいも、チョコ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ さつまいもを加えさせずに使う。 トッピンングは 好きなチョコレートを使う。 トッピンングの味 → ま、ちや・チョコ・ホワイトチョコ・フレーズ(さつまいも)

タイトル	こころま [°] かほ [°] かあったかスープ
使用食材	ゆず/しょうが/キャベツ/こまつな/にんじん/だいこん/とりにく
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ ・スープだけとかなりボリュームがある。 ・口味はやさしい <u>コンソメ</u> 味 (塩味をおさる) ・ゆずとしょうがで心をほかほかに ・だいこんに <u>セカリのみ</u> を!!! ・味や見た目は朗らかに、サイズは大きめに。