

タイトル	レズンとかぼちゃの秋 ^い 冬 ^{とう} パイ
使用食材	かぼちゃ、レズンパイ生地、さとう大さじ2
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>Ⓐ かぼちゃをねった。そのにレズンをいれてレズンをいいアウ セットにする。それに、さとうをいれる。これが、Ⓐ</p> <p>Ⓐを一年生のさつぷりくりに分けてパイ生地であいて、 (糸田長く)</p>

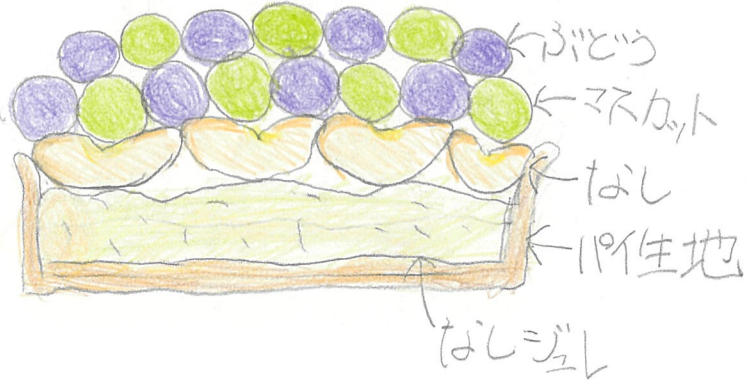
タイトル	ふたのしょうが焼き
使用食材	たまねぎ、キャベツ、ピーマン、にんじん、豚肉
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>ふた肉一片くり粉をまぶしてフライパンで火を通しいてちゅうみじょうをかける。</p> <p>やさしい一つくスライスして電子レンジでチンする。チンしてお皿にのせてやさしいにふた肉とちゅうみじょうをかける。ちゅうみじょうはおろしはかき混ぜる。</p> <p>ごまあぶら、みりんしょう油、ごま。分かんないに肉とやさしいが沢山とめうれしい！</p>

<p>タイトル</p>	<p>西東京ロールキャベツ</p>
<p>使用食材</p>	<p>キャベツ、玉ねぎ、にんじん、こまつな、さつまいも、だいこん、</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! ロールキャベツの中身は玉ねぎとだいこん(各切り) ソースはホワイトソースの上にこまつなソースさつまいもソース にんじんソースを丸め玉ねぎのまわりにはホワイトソースはキャベツ のまわりには玉ねぎのまわりにはにんじんをかきこむ。</p>

<p>タイトル</p>	<p>西東京市、ブロッコリーと^{えび}海老のグラタン</p>
<p>使用食材</p>	<p>ブロッコリー、^{えび}海老、ミニトマト、玉ねぎ、にんじん</p>
<p>イラスト</p>	<p>チーズ、じゃがれいも、にんじん、じゃがれいも、玉ねぎ、パツツレ、ミニトマト、ブロッコリー</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! やさいは、一口サイズに、チーズをのっけて。</p>

<p>タイトル</p>	<p>西東京の里野菜 たっふりキムチなべ</p>
<p>使用食材</p>	<p>はくさい、玉ねぎ、ねぎ、ニラ、しいたけ、エノキ、とうふ、しめじ、 はくさい、しいたけ、エノキ、とうふ、しめじ、</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! ・ラーユ、とうからしをつぶしたやつ ・とうからしをキムチだやつ ・野菜の味を味物にもらうために大きく切る</p>

<p>タイトル</p>	<p>西東庵わさいニノチュー</p>
<p>使用食材</p>	<p>^{ゆき}にんじん、^{ぶた}じゃがいも、おにく、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! <small>(西とうきょうし)</small> わさいをたくさんつかう!! 大きいわさいを小さいわさいを入れる 小さいわさいは、こまかくきるわさいのあいかで るように大きく!!</p>


タイトル	ペア & グレープ タルト
使用食材	なし、(ジュレも)、ぶどう、マスカット
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! グラニューとうでなしなどに味つけ!(シナモン) 相田園の方たちが、たっぷり愛情をかけて育てた 「完全朝どり果実」を育ててくれています!!

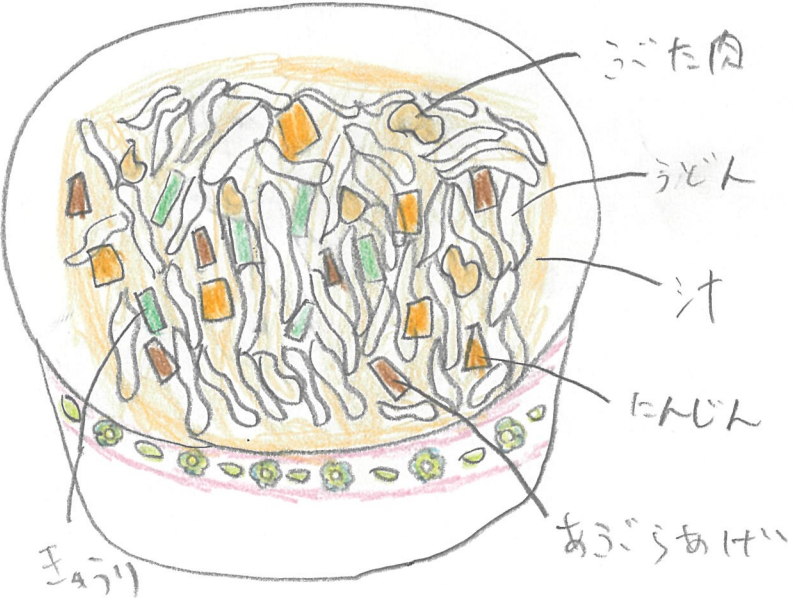
<p>タイトル</p>	<p>野菜たっぷりポテトサラダ</p>
<p>使用食材</p>	<p>ハム、とうもろこし、じゃがいも、にんじん、 ベーコン、たまご</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! おこしを少し入れる。 じゃがいもは、全部つぶさない。 ↑ コリコリ感を出す</p>

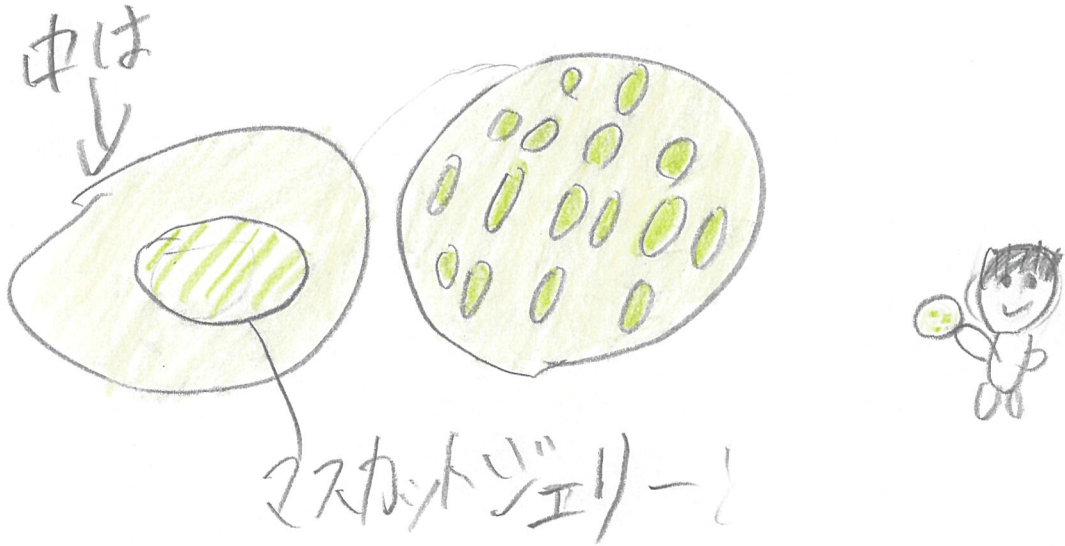
<p>タイトル</p>	<p>暑い日にぴったりに生ハムとキャベツのサラダ</p>
<p>使用食材</p>	<p>生ハム、キャベツ、キュウリ、ニンジン、かんこり <small>(お肉め) (お肉め) (ほろくまアタリ)</small> <small>かんこり</small></p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>生ハムは味わるいようにおおきく、ニンジンはほんとうにほろくまアタリをつける。キャベツはカーベツみたいなおおきく、せつたいのバランスがとれるように、大きく小さくお</p> <p>味付けは、ツマナシ、しょう油、</p>

<p>タイトル</p>	<p>西東京市里予菜 いっぱいチャーハン</p>
<p>使用食材</p>	<p>ベーコン、コーン、たまご、玉ねぎ、コマ、しお、ゴシヨウ、キャベツ、ブロッコリー、米</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! 味付けはしお、ゴシヨウ、コマ 西東京市のめぐみ がいっぱいチャーハンです!! 色々な色がありカラフルなチャーハンです。かう</p>

<p>タイトル</p>	<p>野菜たっぷり汁もたっぷり作り出す!!</p>
<p>使用食材</p>	<p>玉ねぎ、ねぎ、大根、とうもろこし</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、さつまいも、カボチャを少し多めに。 塩とみそを使う。 じゃがいもとみそのおいしさを活かすようにする。</p>

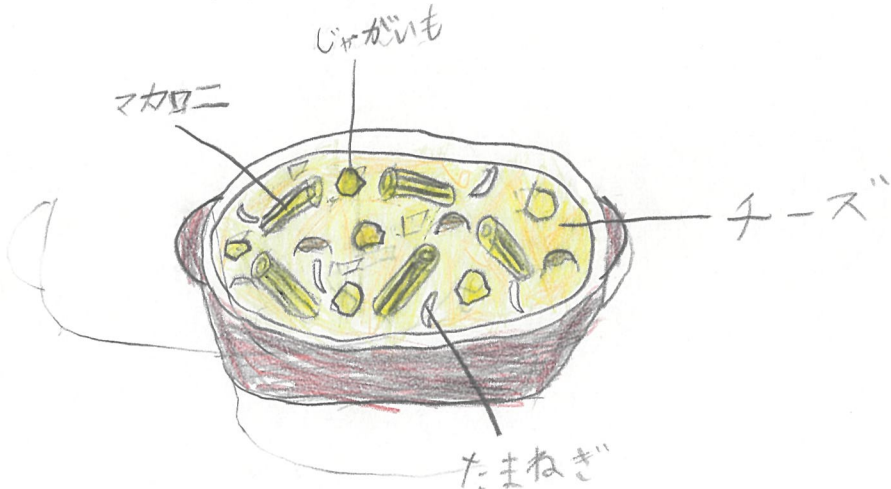
<p>タイトル</p>	<p>ソーダでさっはり!かにかくゼリー</p>
<p>使用食材</p>	<p>ソーダ、梨、りんご</p>
<p>イラスト</p>	 <p>ソーダゼリー</p> <p>梨木</p> <p>すきりんご</p> <p>カップ</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! あえてゼリーをソーダにしてさっはりにしました。そのほかにも梨とりんごをかにかくにしてふしぎなゼリーにしました。あついときにさっはりです!</p>

<p>タイトル</p>	<p>西東京野菜もりもり冷やしうどん</p>
<p>使用食材</p>	<p>きゅうり、にんじん、ぶた肉、あぶらあげ</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>しげる農園が作ったみずみずしいきゅうりが入っていて、暑い夏に食べたくなります！</p> <p>味付けはポン酢で、ぶた肉にポン酢の味がしみこんでいて、とってもおいしいです！</p>

<p>タイトル</p>	<p>ふわふわやきマスケットパン</p>
<p>使用食材</p>	<p>やきマスケット、パン粉(丸い) (タヌキ)</p>
<p>イラスト</p>	 <p>中は ↓</p> <p>マスケットゼリー</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! 木目田園のホームページを見て思いつきました。</p>

タイトル	栄養たっぷり! 西東京肉じゃが
使用食材	牛肉、じゃがいも、かぼち、たまねぎ、人参
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>甘からしにてあじをしみこせ にんじん、じゃがいもなどの西東京で取れるしんじ んな牛肉がつかわれま</p>

人参

<p>タイトル</p>	<p>チーズとろ〜りじゃがたまグラタン</p>
<p>使用食材</p>	<p>じゃがいも、マカロニ、玉ねぎ、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！ しょう油、しょうまみ、たっぷり、で、とろ〜りとしたじゃがいもとじゃ、じゃ、した玉ねぎがある。</p>

<p>タイトル</p>	<p>西東京野菜具だくさんポトフ!!</p>
<p>使用食材</p>	<p><u>にんじん</u>、<u>タマネギ</u>、<u>ブロッコリー</u>、<u>じゃがいも</u>、<u>はくさい</u>、<u>マカロニ</u>、<u>ベーコン</u></p>
<p>イラスト</p>	<p>はくさい マカロニ じゃがいも タマネギ ブロッコリー にんじん ベーコン</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! <u>はくさい</u>、<u>ブロッコリー</u>、<u>たまねぎ</u>、<u>にんじん</u>、<u>じゃがいも</u>、<u>マカロニ</u> ゆでる <u>ベーコン</u> せんがりとく <u>スープ</u> <u>コンソメ</u> <u>野菜</u> <u>ベーコン</u> <u>1口サイズ</u> に切るのを工夫しました!!</p>

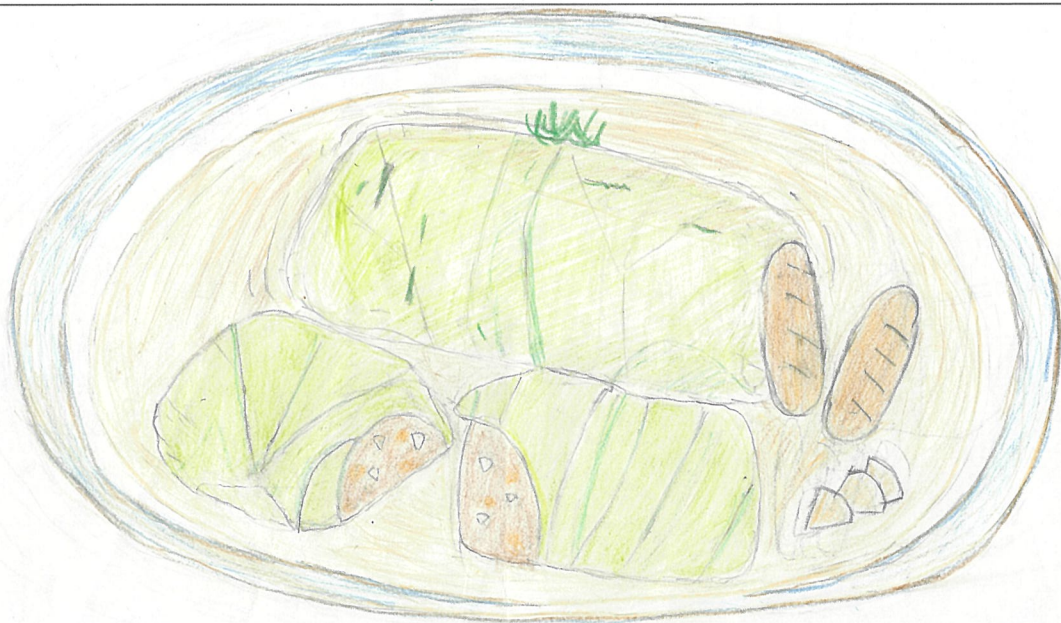
タイトル

西東京野菜のキャベツドーム

使用食材

キャベツ、豚肉、にんじん、大根、かぶ、ソーセージ

イラスト




コメント


※味付けなども書いてね!

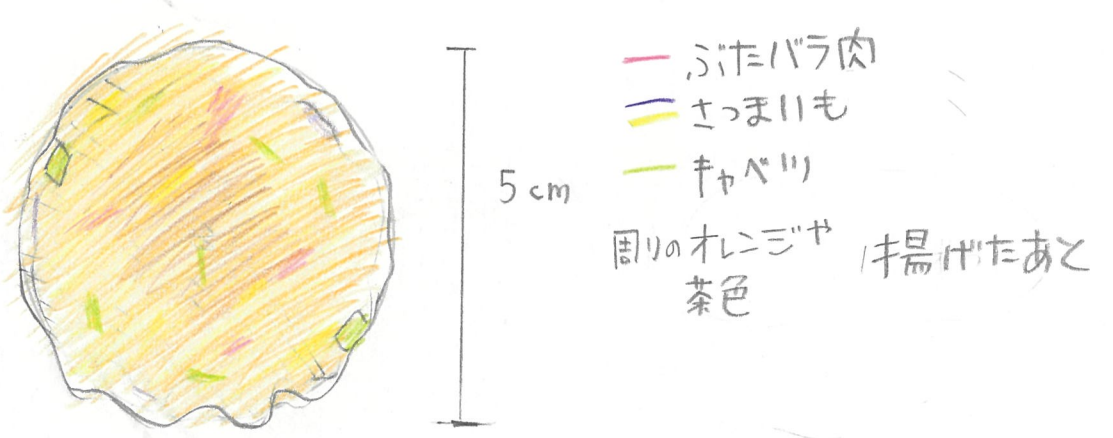
コンソメ味のスープ

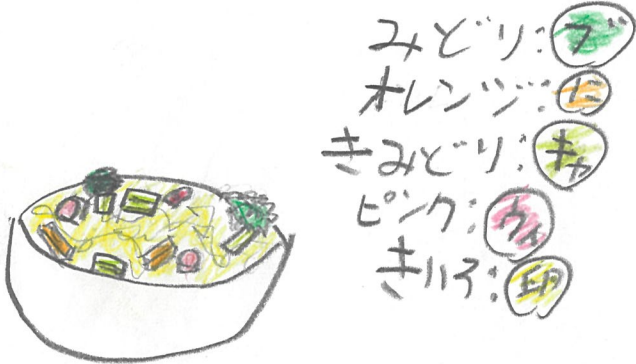
ロールキャベツの中身に豚肉・にんじん・大根を入れる。


かぶとソーセージはロールキャベツといっしょにこんでロールキャベツの回りに盛りつける。

タイトル	タマシジャがラザグッラ
使用食材	ワンタンの皮、ミートソース、ぎょうにゃう、はくりきこ、バター、 栗原粒コンソメ、ミックスチーズ、笑鳥も、玉ねぎ、じゃがいも
イラスト	<p data-bbox="247 315 574 354">パセリ、パン粉</p> 
コメント	<p data-bbox="247 959 550 998">※味付けなども書いてね!</p> <p data-bbox="279 1043 1037 1146">手酌分に分けて食べやすい。</p>

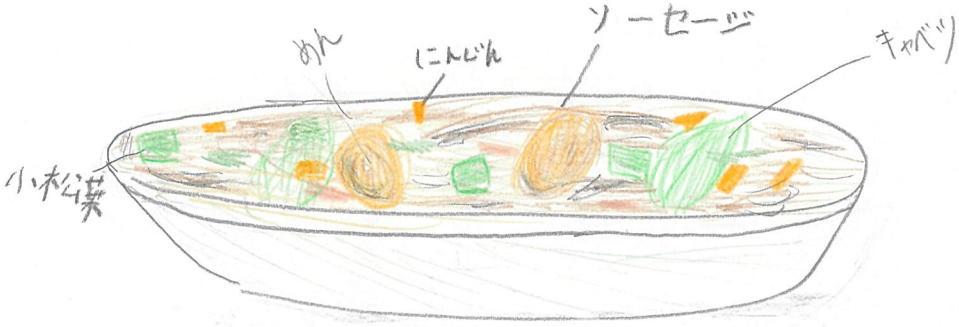
タイトル	ダイコンとカブの みそしる
使用食材	大根、かぶの葉、水、だし、素、口末、味噌、油揚げ (100g) (50g) (3カップ) (小さい) (大きい2) (1枚)
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね!

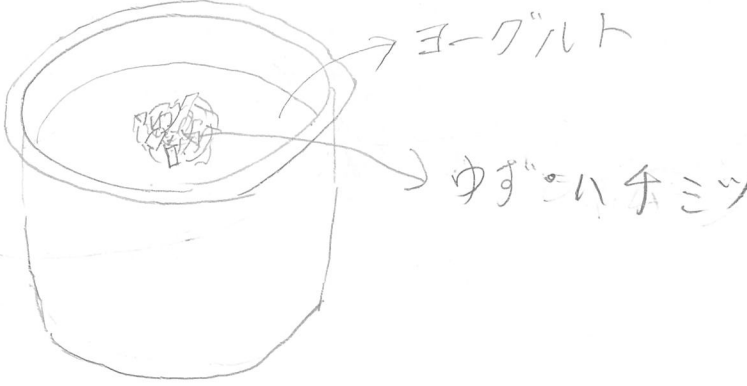
<p>タイトル</p>	<p>揚げるミニおこのみやき</p>
<p>使用食材</p>	<p>さつまいも、キャベツ、たまご、ふた肉(バラ)、油、白ダン パン粉、おこのみやきミックス米粉 (上にかつおだし、ソースはおこのみ で)</p>
<p>イラスト</p>	 <p>5 cm</p> <ul style="list-style-type: none"> — ふたバラ肉 — さつまいも — キャベツ <p>周りのオレンジヤ茶色 揚げたあと</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! さつまいもをすりつぶして、キャベツ、ふた肉、おこのみやきの 米粉 (おもちを小さく切って入れるのも可) おこのみやきを作ら ら、といたたまごにつけて、パン粉をまぶす。あとは揚げるだけ完成</p>

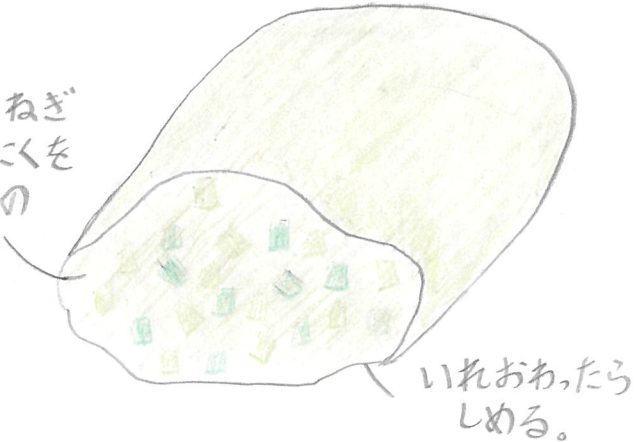
タイトル	冬野菜のかきたまコンソメスープ
使用食材	ブロッコリー・にんじん・キャベツ・ウィンタ・卵
イラスト	 <p>みどり: ブ オレンジ: じ きみどり: キャ ピンク: ウィンタ キル: 卵</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね！ コンソメ味・ウィンタ小さく・キャベツざくざく 他の食材は食べやすい大きさに切る</p>


タイトル	タコヤキ風 ☆ スイートポテト
使用食材	さつまいも、バター、さとう、牛乳、卵黄、チョコチップ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ チョコソースはソースのかわりま、チョコは青のりのかわり まるい形の型のホットプレートなどで揚げた方がいいと思います

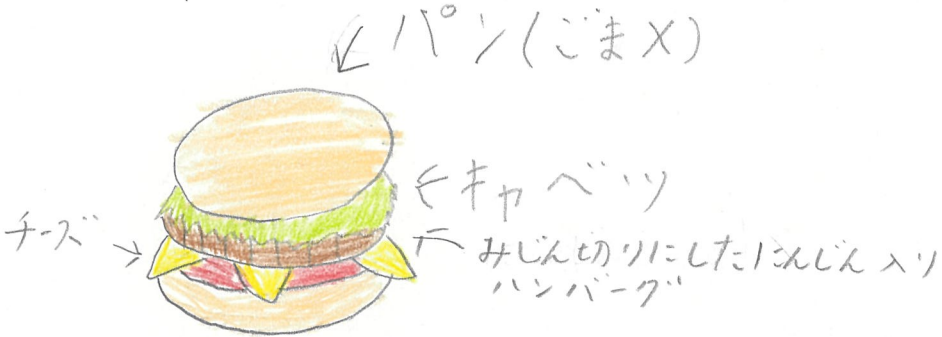
<p>タイトル</p>	<p>さつまいもくりーむ は^ろふ^え</p>
<p>使用食材</p>	<p>さつまいも、生クリーム、コーンフレーク、金ぱく、油、バター、さとう、 卵黄、牛乳</p>
<p>イラスト</p>	<p>金ぱく さつまいもくりーむ 生クリーム バニラアイス さつまいもチップ さつまいもクリーム 生クリーム</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! さつまいもクリームにはバターを入れて #11かんぱいにする さつまいもチップはさとうをまぶす 冬のあたたかい日にひろふえ</p>

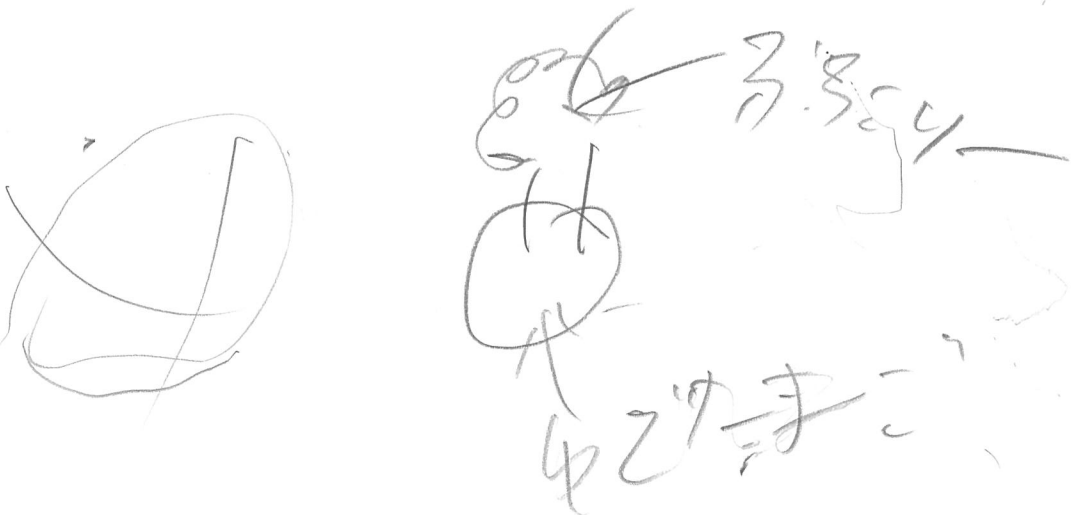
タイトル	西東京野菜た。ぷり火堯きそば
使用食材	にんじん、めん、キャベツ、小松菜、ソーセージめん
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 具材は1つ1つ大きめに切る。 いためる時は弱火でじっくりいためる。


タイトル	ゆずのヨーグルト
使用食材	ゆず、ヨーグルト ハチミツ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ゆずを細く切ったものとハチミツを混ぜたものをヨーグルトの上に乗せる。

タイトル	グッド! な油あげぎょうぎ
使用食材	油あげ、キャベツ、ねぎ、ゆず、ふたひき肉
イラスト	 <p>キャベツ、ねぎ ふたひきにくを まぜたもの</p> <p>いれおわたら しめる。</p>
コメント	※味付けなども書いてね! 西東京市にはおいしいおとうふ屋がたくさんあるので、そこで買った油あげを使用する。 作り終わった後にはゆずをしぼり、よいかおりをつける。味付けはしょうゆとお酢です。 油あげでつつむことにした理由はぎょうぎの皮でつつむよりも、手早くできて、 おいしくなると思ったから。(見た目は地味ですが、おいしいです!)

<p>タイトル</p>	<p>ゆずクリームミルフィーユ</p>
<p>使用食材</p>	<p>ゆず、くり、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！ ゆずクリームは「少し」にかみものこすけど、あまめ。 くりは、まるごと1つ使う。</p>

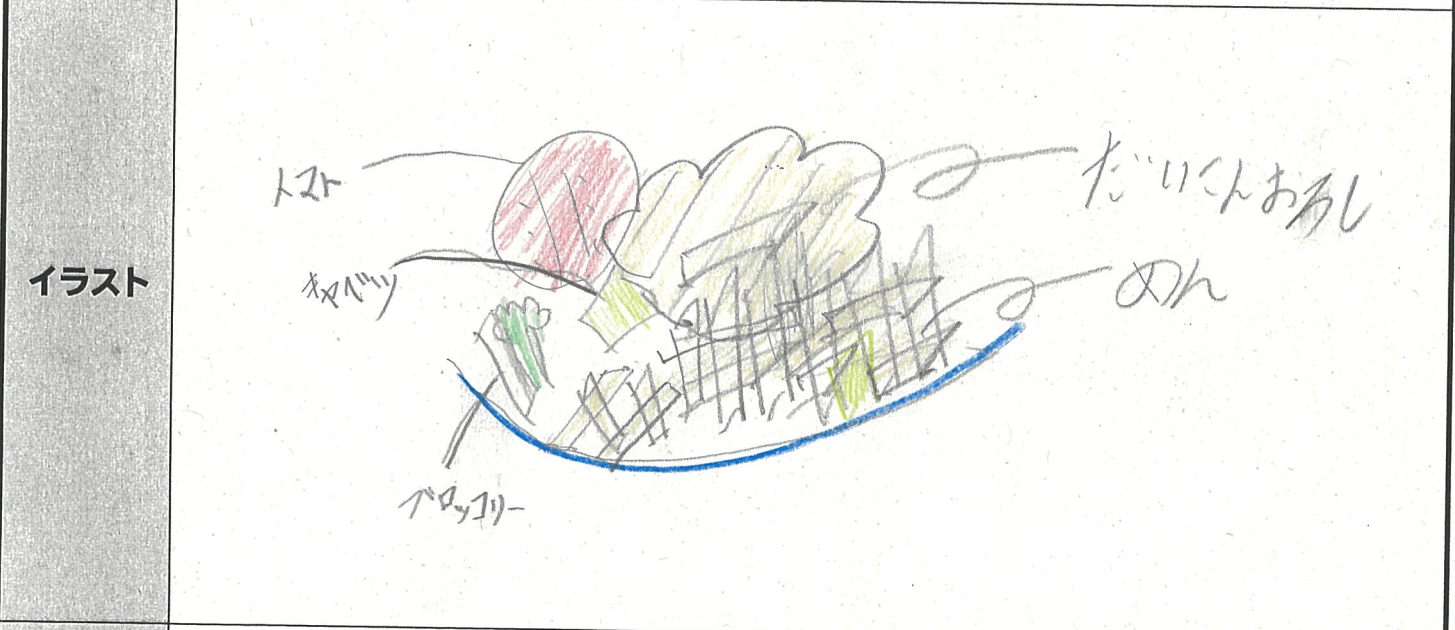
<p>タイトル</p>	<p>西東京市のやさしいバーガー</p>
<p>使用食材</p>	<p>キャベツ、にんじん、トマト、ひき肉、パン、チーズ、卵</p>
<p>イラスト</p>	 <p>パン(ごまX)</p> <p>キャベツ</p> <p>チーズ</p> <p>みじん切りにしたにんじん入りハンバーグ</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！ ハンバーグの中の にんじんをかなり細かく切る。(小さい人のために) ひき肉、卵、にん じんを入れ、<u>塩</u>こしょうをかけて、しっかりませがいてハンバーグを作る。 ハンバーガーの形を作り、少しあたたかくしてチーズを溶かす</p>

タイトル	ゆでたのぶこ餅
使用食材	
イラスト	 <p>The illustration section contains two hand-drawn sketches. On the left is a simple drawing of a round mochi with a vertical line through its center. On the right is a sketch of a person's face, possibly a child, with some handwritten text next to it that appears to say 'ゆでたのぶこ餅' (yudeta no buko mochi).</p>
コメント	※味付けなども書いてね! しお

タイトル	ゆづ"たしほ"れんぞう(しよ"ゆ"味)
使用食材	しほ"れんぞう
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! しほ"れんぞう"を <u>ゆづ"たしほ"</u> をかけたものぞ"す

タイトル 西東京野菜たのぷり和風パスタ

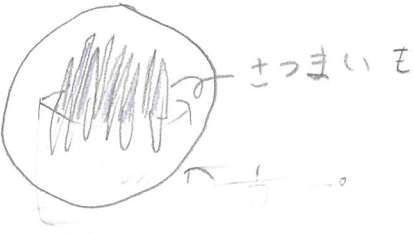
使用食材 だいこん、ブロッコリー、キャベツ、トマト

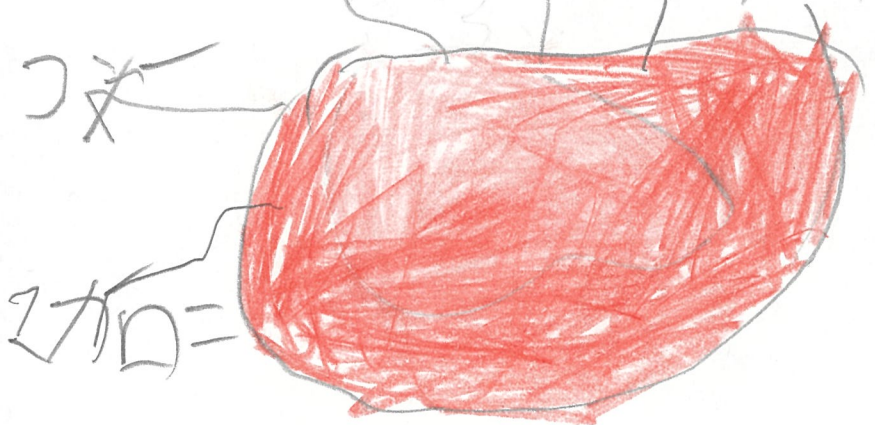


コメント

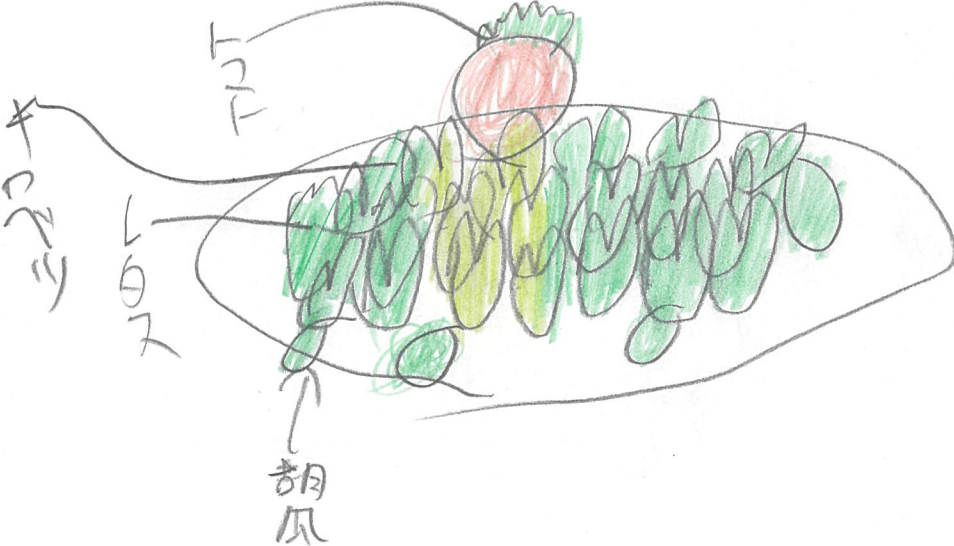
※味付けなども書いてね！

ブロッコリーは、はぶたえあるけど小さめ、キャベツはすしおして、
 とまとをおろしにして、2にずのしょうゆをからめて、あれば、きのこも
 さいごにとからだいこんおろしをのける

タイトル	西東京野菜のさつまいものシュガースティック
使用食材	さつまいも、グラニュー糖、シナモン、サラダ油
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 少なめの油であげやき かわつきのまま、1cmじょうのぼうがたじょう

タイトル	冷製トマトスープ
使用食材	
イラスト	<p>鶏肉 マネキ グリルピーズ</p>  <p>コシ</p> <p>ミカロ</p>
コメント	※味付けなども書いてね！

<p>タイトル</p>	<p>野菜たっぷりグツグツなべ</p>
<p>使用食材</p>	<p>はくさい、だいこん、とり肉、こまつな、しめじ ・とうろ、はるぎめ</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! だしはかつおと野菜でだしをとってだいこん やはくさい、こまつななどはわかめとな るまで温める。</p>

タイトル	緑の西京市
使用食材	キャベツ・トマト・キュウリ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね!

タイトル

トマトを材料のピザ

使用食材

トマト、バジル、チーズ、トマトソース


イラスト




コメント


※味付けなども書いてね!

チーズがあるから塩やコショウをちよ、とかいけるだけ
いいと思います。

タイトル	野菜たっぷりカレーライス
使用食材	にんじん、トウモロコシ、だいこん、チーズ、牛肉
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 西東京のしゃんの野菜を使い、チーズなども入れて工夫した。

タイトル	寒い時にあたたまるおいしいシチュー
使用食材	シチューのルー、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ベーコン、ポテト
イラスト	<p>たまねぎと ベーコンと じゃがいもと にんじんと ブロッコリー が入った シチュー</p> 
コメント	<p>※味付けなども書いてね！ じゃがいもはちょっと大きめで、にんじんはちょうすく、 ベーコンはおまかせでたまねぎは小さめにちかって ください</p>

タイトル	西東京野菜たのむり甘口カレー
使用食材	玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、ウィンナー
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>野菜をたくさん使った、 (甘口) 味がよくわかる。</p>

タイトル	西東京野菜 だいこんのお味噌汁
使用食材	だいこん、あぶらあげ、味噌、何かの草
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 緑の所は、しゅんの緑の野菜（何でもいい）

タイトル

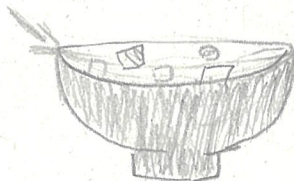
野菜のおみそしる

使用食材

にんじん、だいこん、豆腐、みそ

イラスト

にんじん
だいこん
豆腐
も
入れよ。



コメント

※味付けなども書いてね!

すべて一口サイズ

タイトル

キャロット スイートポテト

使用食材

りんじん、さつまいも...

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

おいしいと、思いました。

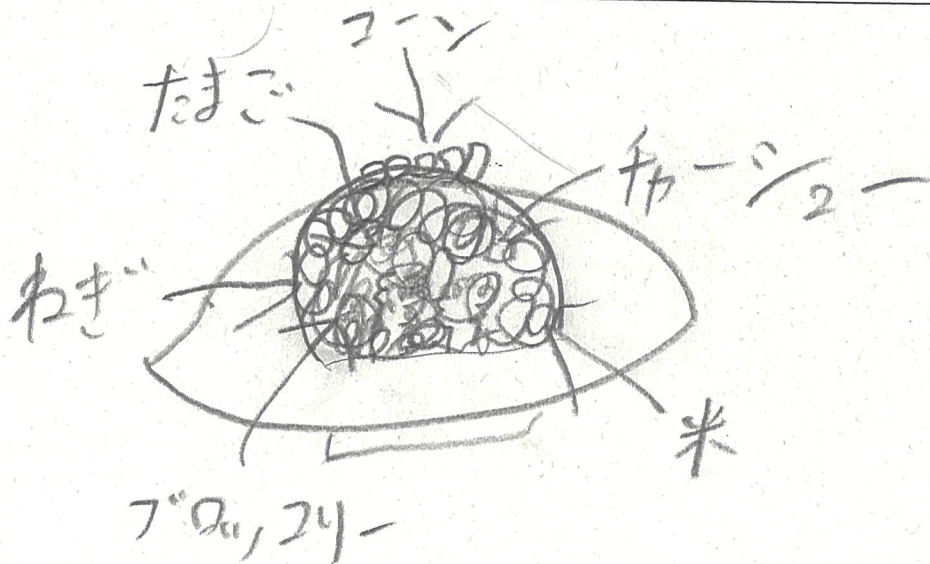
タイトル

西東京野菜のチャーハン

使用食材

たまご、ブロッコリー、ねぎ、チャーシュー、米

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

味の素、生うち、香味ペースト、しょう油
西東京のブロッコリーをいれた。

タイトル

西東京野菜のめぐみちゃんハンバーグ

使用食材

ひき肉、キャベツ、枝豆、ケチャップ

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね！
 ソースは、ケチャップ、ウスターソース、酒みりんしょう油で作りました。全体的に、このめぐみちゃんをモデルに作りました。