

タイトル

具材 ゴロゴロ グラタン

使用食材

にんじん さつまいも ブロッコリー ホウレンソウ 鳥肉 チーズ

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

- チーズ 多め
- よく焼き

- さつまいも 多め
- ブロッコリー 大きめ

タイトル

野菜たっぷりみそ汁

使用食材

にんじん、ごまっな、ダイコン

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

白みそと赤みそも使った。

タイトル

チーズIN さつまいももち

使用食材

さつまいも、チーズ

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

塩味のきいたチーズがはいったさつまいももちにハニーメープルシロップをかけた甘じょっぱい味です

タイトル

秋の味覚た、ぷりタルト!

使用食材

さつまいも、くり、ほうれん草、りんご、タルト生地

イラスト



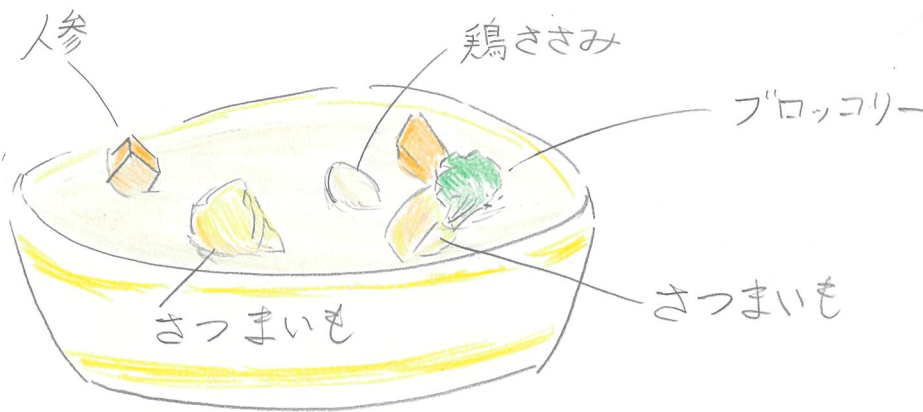
コメント

※味付けなども書いてね!

秋の食材をたくさん使いました。

さつまいもとくりをふんだんに使った甘いタルトです。

タイトル	アイス たっぷり さつまいも パフェ!!
使用食材	さつまいも、バニラアイス、コーンフレーク、さつまいもソルベ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 西東京市のさつまいもをたっぷり使った甘み広がるおいしいパフェです!! さつまいもチップをアイスにつけて見ばえよくおもしろくなるように考え、コーンフレークのかりかり感がサイコーです!!

タイトル	ささみと秋冬野菜のシチュー
使用食材	人参、ブロッコリー、さつまいも、鶏ささみ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ささみやブロッコリーなどの低カロリーな食物を取り入れました。 塩・生クリーム・粉末の素・こしょうで味付け。

タイトル

さつまいもとゆずの砂糖あえ

使用食材

さつまいも、ゆず

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

さつまいもとゆずをにこみ、砂糖で味をつけました。

<p>タイトル</p>	<p>野菜のたっぷり木のピザ</p>
<p>使用食材</p>	<p>こまつな、だいこん、キャベツ、さつまいも、にんじん、ブロッコリー、はくせい</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! マルゲリータ風にした。 野菜たっぷりで健康的。</p>

タイトル	ポテトサラダのキャベツ巻き
使用食材	キャベツ、さつまいも、はんじん、ブロッコリー マカロニ、チーズ、マヨネーズ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ ・さつまいもをくたいてポテトサラダにする。そこに、はんじんとブロッコリー・マカロニを入れて混ぜる。 ・そのポテトサラダをキャベツで巻く、その後、焼く。 ・さつまいもを小さく切りに焼いて、サツマイモチップスにする。(くたいて食べかみとしても可) ・チーズとマヨネーズを混ぜてソースにし、軽く焼いてかける。

タイトル	つゆじゃいすーぽ
使用食材	むらさき さつまいも にんじん ブロッコリー 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>班のメンバーでメニューを考えて作りました。</p> <p>コンソメで味付けをしました。</p> <p>さつまいもの色は、あえてむらさき色にしました。</p>

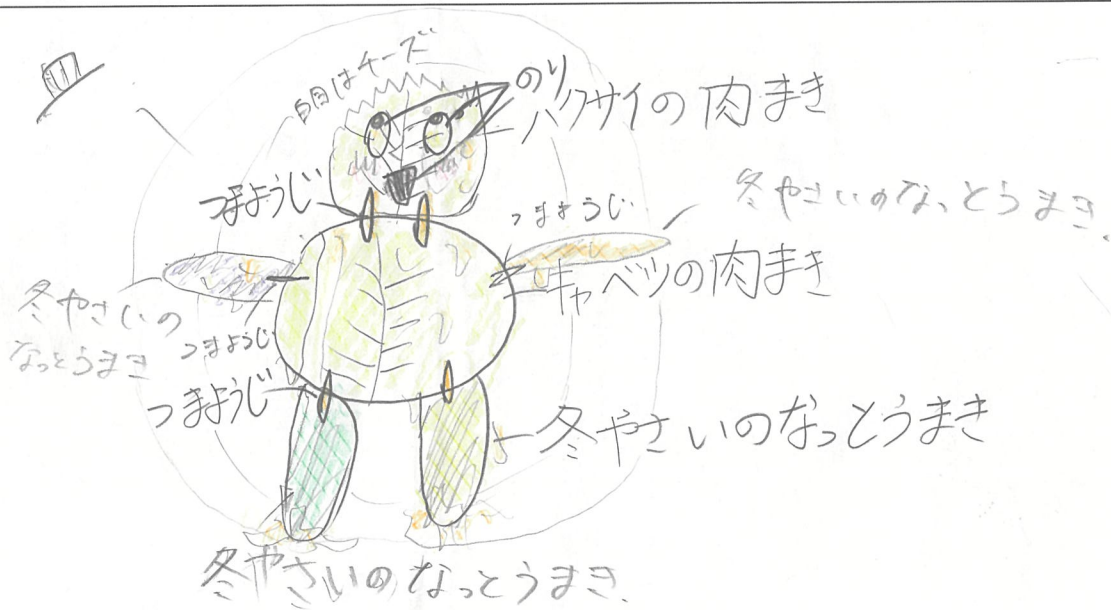
タイトル

肉汁したたるサラダマン

使用食材

キャベツ、はくさい、にんじん、こまつな、

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

キャベツ、はくさいの肉まき はキャベツの肉まきと作り方は同じ。
 なとうまきは はくさい にんじん、こまつな、ソーセージを小さく切り、
 にんにくなどを入れていためる。それをなとうとまぜてなとうまきにする。
 つまよめは、つまようじでなんとかがんばる。目はスライスチーズとのりでつくる。


目や口、顔は好きなものにできる。

20009


タイトル	秋、冬の温かさがつままったロールキャベツ入りシチュー
使用食材	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、さつまいも、ほうれんそう、じゃがいも、とりにく
イラスト	<div style="text-align: right;">ロールキャベツとシチュー</div>
コメント	※味付けなども書いてね！ 秋、冬のツチューにロールキャベツを入れこにしてみました。 にんじんやさつまいもなどを入れて色どりをよくしました。 具は少しタタめです

タイトル	レインボーミチュー
使用食材	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、ベーコン、ハロン
イラスト	<p>The illustration shows a bowl filled with various vegetables and meat. Labels with lines pointing to the ingredients are: ブロッコリー (Broccoli), にんじん (Carrot), ベーコン (Bacon), and キャベツ (Cabbage). To the right of the bowl is a separate circle labeled ハロン (Haron).</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>じっくりととろとろに煮た、いろいろな野菜たちをつか、たさいこうの一品!! となっております。</p>

タイトル	秋冬野菜のパイシチュー
使用食材	パイ生地・にんじん・お肉・じゃがいも・ブロッコリー・きのこ(マッシュルーム・しめじ) ・ブロッコリー・ビーフシチューのルー・ハワイ・シュンギク・ホウレンソウ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ・ 生地には、バターをねりにまぜ、オーブンで焼くことで、サクッや、パリッというしやかんを再現する。 ・ シチューはビーフシチューにして、にんじんなどの野菜の甘みが目立つようにする。

タイトル	カレー
使用食材	ジャガイモ、 ^{ネギ} 人参、とりにく、米、ルー
イラスト	 A hand-drawn illustration of a plate of curry. The plate contains a mound of rice on the right and a portion of curry on the left. The curry is depicted with orange and brown shading, suggesting a rich, saucy texture. A small portion of sliced green onions is drawn below the plate. The drawing is done in a simple, sketchy style with some cross-hatching for shading.
コメント	※味付けなども書いてね! 塩と少量糖のルーを意図して味付けしました。

タイトル	小松菜とベーコンの卵炒め
使用食材	小松菜・ベーコン・卵・マジックソルト・サラダ油
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 小松菜が苦手な人もおいしく食べれるように、 ベーコンと卵を一緒にいためました。

タイトル	鶏もも野菜たっぷりスープ
使用食材	鶏もも肉、白菜、大根、かぼちゃ、煮干し、人参
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ きせつにあわせてあたたかいスープに野菜をたっぷり入れ、煮干しを入れることで、おばしいがおりもたのしめます。栄養たっぷり野菜が苦手な人も食べれるようにかぼちゃをいれあまみをたしました。

タイトル	秋・冬野菜の クリームシチュー
使用食材	ブロッコリー、ベーコン、じゃがいも <small>など</small>
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>西東京のブロッコリーと、色づけとしてベーコン そして、秋野菜のじゃがいもをいれました。</p> <p>味つけはブラックペッパーで塩辛い 味にしました。</p>

<p>タイトル</p>	<p>季節の^生はるまき サラダ</p>
<p>使用食材</p>	<p>キャベツ、こまつな、さつまいも、にんじん、はくさい、ぶた肉、サーモン、ドレッシング</p>
<p>イラスト</p>	<p>ソース</p> <p>ラップペーパー</p> <p>甘いソース</p> <p>サーモン</p> <p>はくさい、にんじん、さつまいも、ぶた肉</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! あざやかな色になるように工夫しました。ヘルシーでおいしいです、ソースをつけてたべます。</p>

タイトル

野菜たっぷりコンソメスープ

使用食材

にんじん、はくさい、だいこん、かぶ、さつまいも、とり肉

イラスト

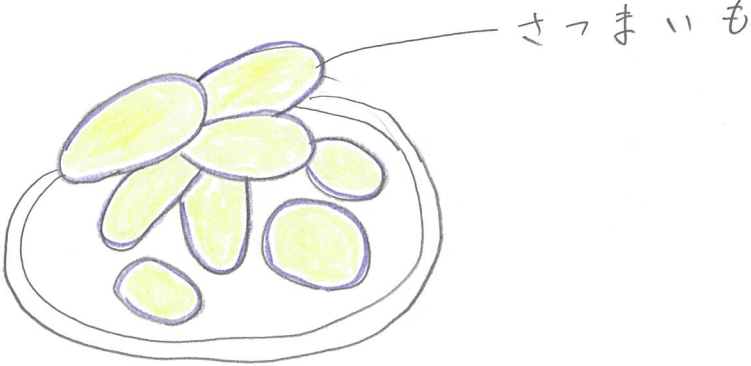


コメント

※味付けなども書いてね!

西東京野菜をたっぷり入れた!!

タイトル	西東京市 味わい野菜クリームシチュー
使用食材	にんじん、ブロッコリー、しめじ、さつまいも、キャベツ、ベーコン
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>西東京市の秋冬野菜を大きめに作り、さつまいもが入っているので子どもでも食べやすく、美味しく食べられる。</p> <p>分量が少し多め</p>

タイトル	西東京 パリパリスイートポテト
使用食材	さつまいも、塩
イラスト	 <p data-bbox="970 494 1206 542">さつまいも</p>
コメント	<p data-bbox="252 937 549 967">※味付けなども書いてね!</p> <p data-bbox="272 958 1410 1079">塩だけを使うことによって 素材本来の甘みや味を生かすことができます。</p> <p data-bbox="272 1092 1091 1138">また、いろいろなアレンジができます。</p>

<p>タイトル</p>	<p>ひばりの里野菜たすのり汁チュー</p>
<p>使用食材</p>	<p>ブロッコリー、にんじん、玉ねぎ、とり肉、ジャガイモ</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、汁チューのルー、塩、こしょうなどです。 パンにつけて食べると美味しいです。</p>

タイトル

具だくさん豚汁

使用食材

さつまいも、だいこん、にんじん、豚肉、豆腐

イラスト

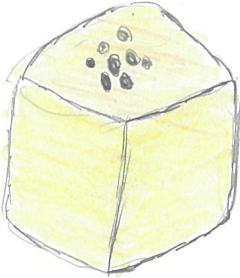


コメント

※味付けなども書いてね!

西東京市の野菜をろっイ使います。


使った食材は豚汁に入れたら合いそうなものを考えていれました。

タイトル	ひとくち スイートポテト
使用食材	こま、サツマイモ、砂糖、牛乳、卵、バター、塩
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 砂糖をまわりに付けてあぶる

タイトル	キャベツたっぷりみそ汁ワールド
使用食材	キャベツ、ワカメ、みそ あびらあげ、こまつな
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ キャベツをたぐりしれて、はこたえをよくしました。 めぐみちゃんもキャベツだからキャベツをいれようと思いました。


<p>タイトル</p>	<p>ハロウィン限定 焼き芋アイス</p>
<p>使用食材</p>	<p>焼き芋・バニラアイス・チョコ</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! ハロウィンしようにする 大きな焼き芋を使ってください チョコで パンプキンの顔を はります。</p>

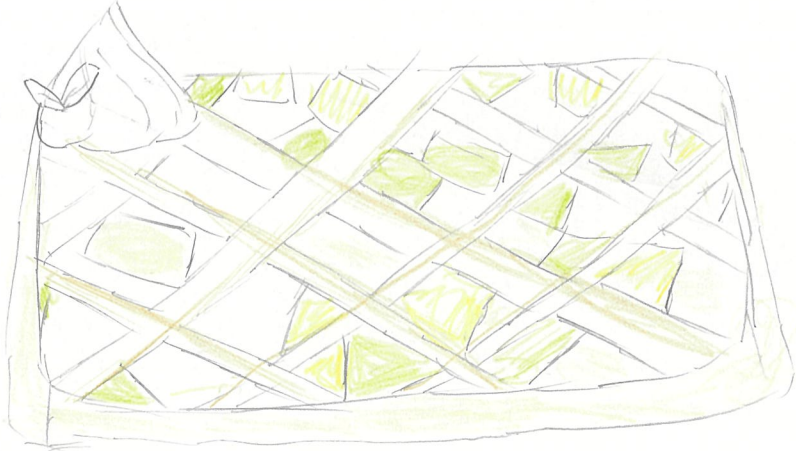
タイトル	チーズのロールキャベツ
使用食材	キャベツ, にんじん, ひき肉, チーズ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>コンソメ味 西東京市のキャベツ, にんじんをつかう。 チーズがとろとろに溶けるようにする。</p> <p style="text-align: right;">しんじつ</p>

タイトル	小松菜と白菜のかき出しバター -おかす鍋
使用食材	白菜、小松菜、かたバラ肉、にんにく、青ねぎ、バター
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! コク深いかきたしとバターとにんにくが やみつきに!

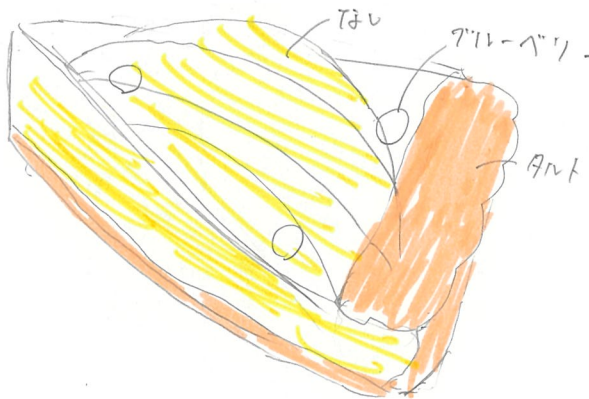
タイトル	にがてこまぶく 苦手克服 グラタン！！
使用食材	チーズ、さつまいも、きのこ、グリーンピース、にんじん、小松菜、
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 冬の旬の野菜をたくさんいれました、同時に、 苦手克服 ができるように、あえてマカロニを入れず、具たくさんにしました。


<p>タイトル</p>	<p>秋冬野菜のサラダ</p>
<p>使用食材</p>	<p>キャベツ、人参、ブロッコリー、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! 秋冬野菜をたくさん使う。 塩を少し</p>

タイトル	さつまいも タルト
使用食材	さつまいも、タルト生地、ごま
イラスト	 <p>ごま</p> <p>さつまいもタルト</p> <p>タルト生地</p>
コメント	※味付けなども書いてね!

タイトル	くだものたぶり アップルパイ
使用食材	りんご、いちじく、みかん スペアミント ホイップ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 冬とかで寒くても食べれるように あったかいほかほかのアップルパイです。

タイトル	かぼちゃとさつまいもの 蒸しパンケーキ
使用食材	さつまいも、かぼちゃ、ゆずの皮
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 蒸しパンのほさはさ感をかぼちゃのしっとり感でカバーし食べやすくしました。また、さつまいもを大きく切ることでかみごたえを出しました。

タイトル	はしとブルーベリーのタルト
使用食材	はし、ブルーベリー(冷凍)、ミント
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>西東京でとれる保谷利や'ブルーベリー'をたくさん使いました。</p> <p>給食で食べたことのあるブルーベリーで、おいしいから、たこてからタルトにしよさあかかなアクセントとして西東京のミントがおすすめです。</p>

<p>タイトル</p>	<p>カボチャの里芋菜言詰めグラタン</p>
<p>使用食材</p>	<p>カボチャ、マカロニ、チーズ、ブロッコリー、おんころい、いんげん、おんころい</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! グラタンの部分にブラックペッパーをふりかけます。</p>

タイトル	秋冬野菜の冷え冷えうどん
使用食材	ねぎ、にんじん、とりにく
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! おいしいわ!

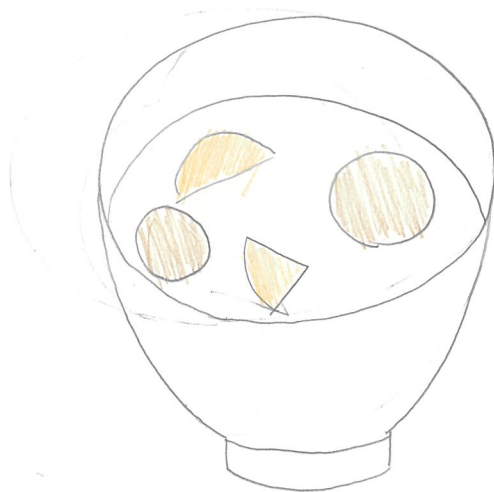
タイトル

西東京野菜具沢山のミル缶スープ

使用食材

大根、人参、白菜、キャベツ、ジャガイモ、玉ねぎ、
パルメザンチーズ、牛乳

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

おいしそう

タイトル

ビーフシチュー

使用食材

牛肉・人参・たまねぎ・さつまいも

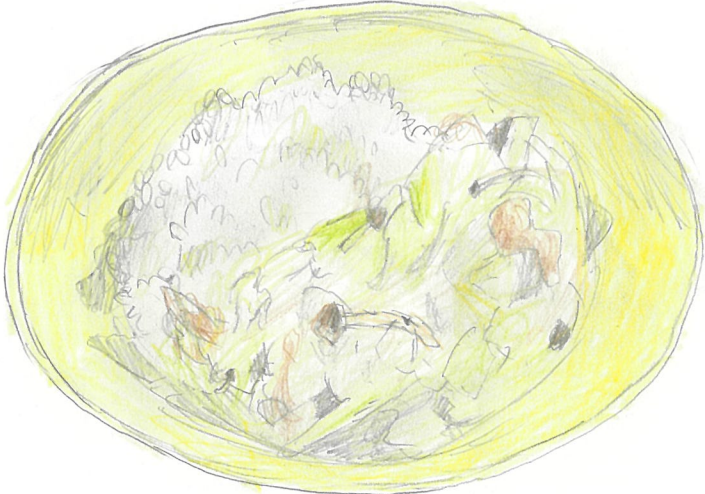
イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

まるやかにかい!!

タイトル	とろとろ西東京白菜のシチュー - ライス
使用食材	鶏もも肉、白菜、しめじ、牛乳、水溶き片栗粉、バター、塩、胡椒
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 冬といえは「から」はシチュー

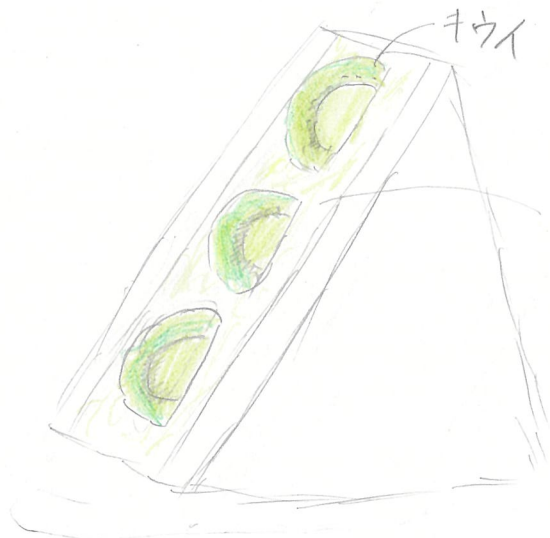
タイトル

西東京フルーツサンド

使用食材

ゆず、キウイ

イラスト



ゆずのかわを使った
ヨーグルトクリーム
(色は少し黄色、ほろ感じ)

コメント

※味付けなども書いてね!

ゆずのかわが使われているヨーグルトクリームを使った
キウイのフルーツサンドです。

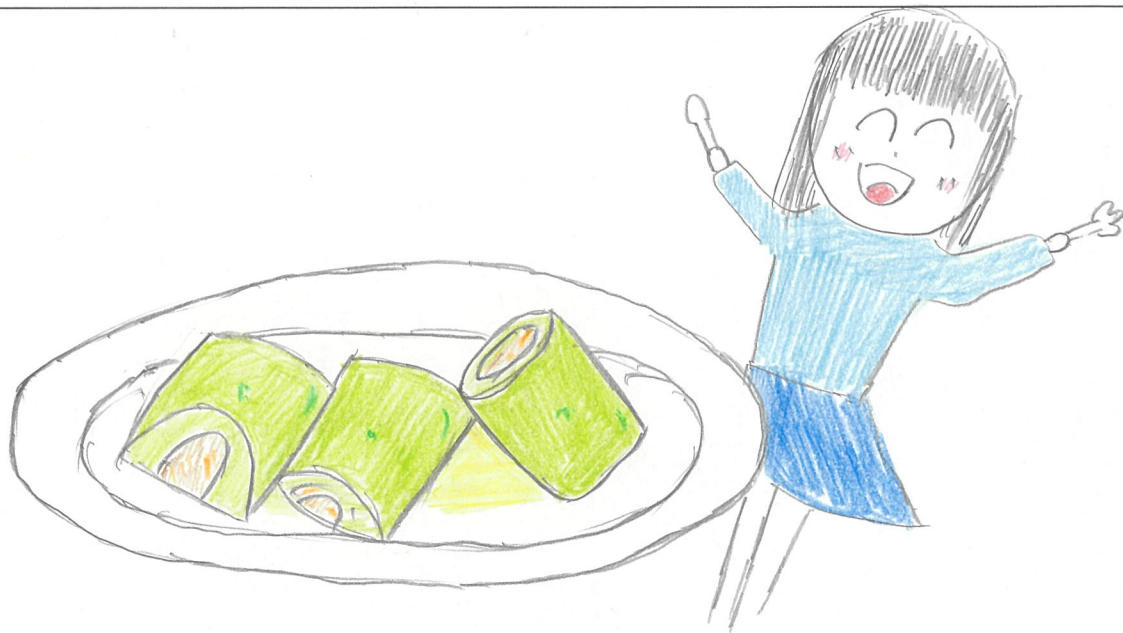
タイトル

ロールキャベツ

使用食材

キャベツ 豚ひき肉、にんじん

イラスト




コメント


※味付けなども書いてね!

豚ひき肉に、みじん切りのにんじんを混ぜ込む。
西東京市で生産量が多い、キャベツを使う。


タイトル	西東京野菜たっぷりキムチ鍋
使用食材	ほうれん草、キムチ(はくさい)、豚肉、しいたけ、ねぎ、豆腐、大根、キャベツ、もやし、ニラ、しらす、しんじゆ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 冬が旬のキムチと西東京市の冬里予菜を ふんたんに使った健康的な金鍋です。

タイトル	かぼちゃ丸ごとスープ
使用食材	・はくさい ・キャベツ ・かぼ ・たまねぎ ・さつまいも ・かぼちゃ ・オレンジ ・ブロッコリー
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ かぼちゃにオレンジを入れて少しあまずっぱい感じにしようと思いました。 はくさい、キャベツ、かぼ、オレンジ、ブロッコリー ねせ 冬に旬の野菜を沢山使いました。 かぼちゃには坊ちゃんかぼちゃがいい


タイトル	野菜たっぷりクリームチャウダー
使用食材	玉ねぎ、パプリカ、さつまいも、はくさい、ブロッコリー、キャベツ、マッシュルーム、牛乳、スープミックス、アサリバター、にんじく、水
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>西東京市でとれた旬の秋冬野菜をたっぷり使う。 野菜の味を楽しめるように味付けは控えめにする。</p>

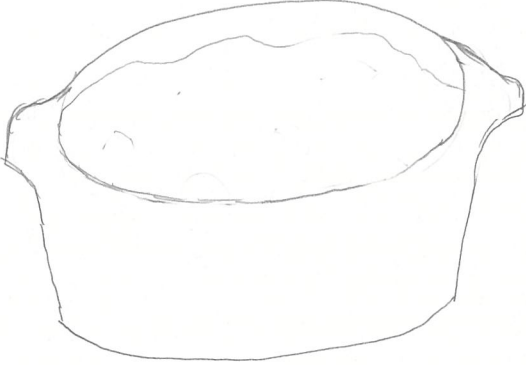
<p>タイトル</p>	<p>ホ"ンテイ ホ"ンテイ</p>
<p>使用食材</p>	<p>カラダ" (マス) ハン</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! あはひの味付け マ" (マス) しいち (マス)</p>

タイトル	ロールキャベツ in 西東京
使用食材	キャベツ、お肉(豚たの牛)、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー - みきに
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ロールキャベツの中にみきに、たまねぎ、にんじんなどのやさしいものをいれる。 スープは、お好みでたじにする。(コンヤクスープ)

タイトル	めく"みちゃん ^お 蒸しパン
使用食材	"まった", "たつ", "もい", "も", "ゆす"
イラスト	 A hand-drawn illustration of a round cake. The cake is covered in green frosting, depicted with vertical green strokes. On top of the cake, there are several yellow cubes and brown, irregular shapes, possibly representing fruit or chocolate chips. The base of the cake is outlined with a scalloped edge.
コメント	※味付けなども書いてね! "ゆす"をす=しいれ=味をつける

タイトル	西東京野菜たっぷりグラタン
使用食材	ブロッコリー さつまいも にんじん チーズ とり肉
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ コシユウ 砂糖 牛乳とが入れてまろやかに チーズはとろけるやつが良いです、 野菜は一口サイズに切ります。

タイトル	さつまいもをにんじんのふゆふわケーキ
使用食材	さつまいも, にんじん, ケーキの材料, 豆腐, 砂糖
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ・豆腐を使ってふゆふわにする!! ・色はそのままだにしてほしい

タイトル	めぐみちゃんミチュー
使用食材	ブロッコリー, じゃがいも, ファベツ, にんじん
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 生クリーム, 豆乳, 塩こしょう, コンソメ

タイトル

めぐみちゃん サラダ

使用食材

キャベツ、こまつな、だいこん、カブ、ゆず

イラスト



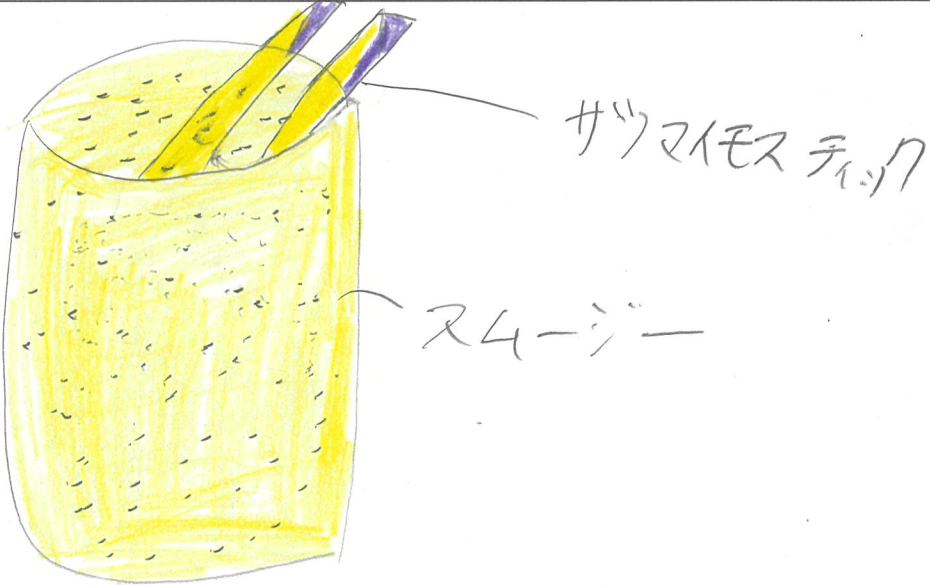
コメント


※味付けなども書いてね!

冬野菜を使ってサラダを作りました。
ゆずも入れてサッパリにしました。

ぜひ食べてください!

タイトル	さつまいもとかぼちゃのタルト
使用食材	さつまいも、かぼちゃ、バター
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"> かぼちゃは甘くは使おう。さつまいもの皮は砂糖で味付け、皮を削ってかわい色にアウセントをくわえろ かぼちゃのバターを塗ってかわいにする

<p>タイトル</p>	<p>ゆず香る冬のフルーツスムージー～サツマイモスティックを添えて～</p>
<p>使用食材</p>	<p>ゆず、ハチミツ、みかん、キウイ、リンゴ、ミルク、サツマイモ</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！ 冬のフルーツを集めました。サツマイモも旬なのでサツマイモスティックも入れてみました。おいしい食べ物が増えるのであまハチミツを入れました。</p>

タイトル	さつまいも パンケーキ
使用食材	ゆず さつまいも 小麦粉 卵 牛乳 リンゴ
イラスト	 <p>さつまいも</p> <p>ゆずのソース</p> <p>りんごのソース</p>
コメント	※味付けなども書いてね! パンケーキの中にさつまいもを入れて、 ゆずとリンゴの2種類のソースをかけて食かられようしました。

タイトル	にんじんと冬野菜のポタージュ
使用食材	にんじん、かぼ、ブロッコリー、牛乳、コンソメ、バター、塩こしょう、 バター、パセリ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ にんじんの甘みが出るような作り方で バゲットと一緒に食べてもおいしい！ かぼは少し小さくせり、やわらかく。

タイトル

ゆずの皮と冬野菜の蒸しパン

使用食材

ゆず、さつまいも、はんじん

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

- 中にもさつまいもやにんじんを入れる。
- 味付けとしても中にゆずの皮をすこし入れる。
- さつまいもとにんじんはサイコロみたいにする。

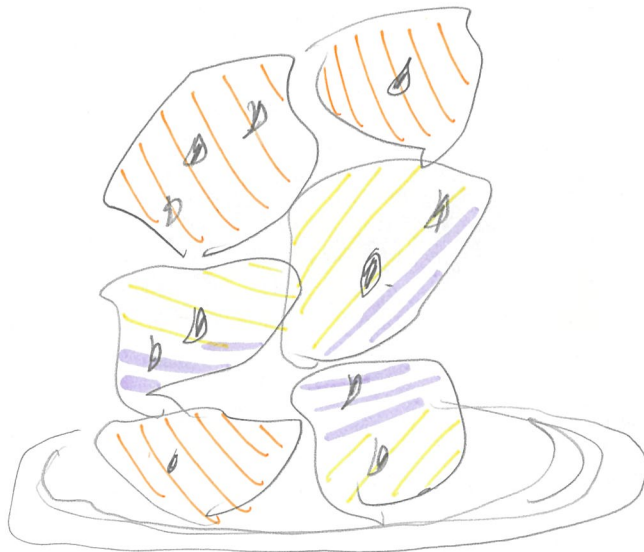
タイトル

大学野菜

使用食材

にんじん、さつまいも、ごま

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね！

さつまいもとにんじんを使った、大学芋風の料理。

さつまいもとにんじんの甘さを利用する。

タイトル

冬野菜のバターチキンカレー

使用食材

にんじん、こまつな、さつまいも、ぶどう、ピー、玉ねぎ、
ほうれん草、キャベツ、じゃがいも

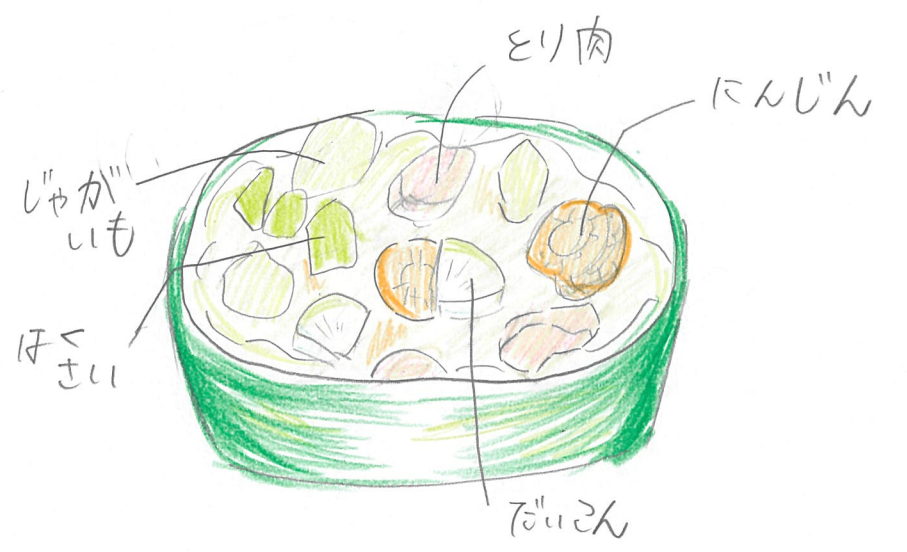
イラスト





コメント

※味付けなども書いてね!

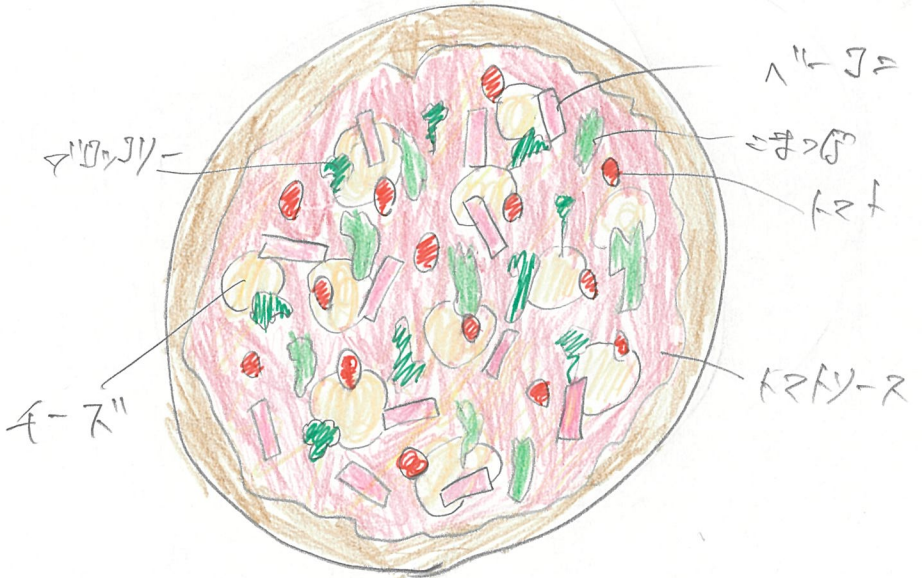
あまめのカレーです。野菜のあまみを使ったおいしいカレーです。
具材をやわらかくなるまで煮込んでつくります。

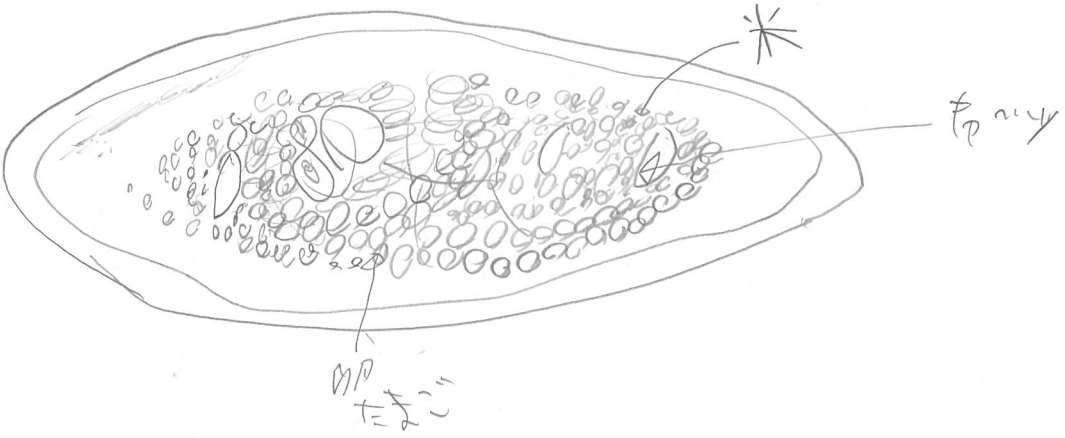
タイトル	冬野菜のほっこりクリームシチュー
使用食材	にんじん はくさい じゃがいも だいこん エリ肉
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 食材をふんだんに使いおいしい味付けにする

タイトル	さつまいもとはくさいのホワイトクリームシチュー
使用食材	さつまいも ・ フロッキー ・ バター ・ 魚 ・ はくさいも ・ ホワイトソース ・ 牛乳 ・ ・ にんじん ・ 小麦粉 ・ 水
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ・ さつまいもとはくさいがマクセントになっている。 ・ 魚は少ししゃばりめだが、さつまいものあまみがかかり感じにしている。

タイトル	これで体もぽかぽか秋冬野菜シチュー
使用食材	・かぼちゃ ・ブロッコリー ・ベーコン ・にんじん ・しょうが ・きのこ ・かぶ
イラスト	
コメント	<p> ※味付けなども書いてね！ しょうが風味で温熱性の野菜を使用することで体を芯から温め、心も温かくなるシチュー。 味だけでなく、見た目からも温かさを感じる寒い冬にピッタリの料理。 子供から老人までおいしく感じられる料理です。 </p>

タイトル	やす'金鍋 (2人分)
使用食材	60g やす'大根 10本 とうもろこし 200g 豚肉 1/8 ほうじ茶 20g コまつな 400ml 水 40ml しょう油 少々 塩 少々 黒ごま
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ポン酢 やす'も感じながら輪切りに! がんばってつくろう!!

タイトル	西東京市代表「ピザ」
使用食材	トマト、マッシュルーム、小巻粉、ハート、チーズ、ニまつな
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 西東京市の野菜をたくさん使った! 材料を大きく取りこぎ!! 1217の味を召きたしてくれる料理になる。このピザ焼いた生地にニまつな、チーズ、ハート、マッシュルーム、トマトソース、トマト

タイトル	キャベツ炊飯
使用食材	キャベツ、米、塩、卵、キャベツ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ キャベツのみ、これ

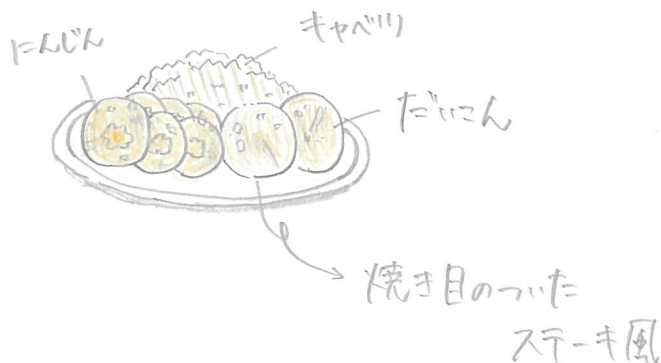
タイトル

ぽかぽか しょうが焼き

使用食材

にんじん、しょうが、ねぎ、だいこん、キャベツ

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね！

寒い冬でも心と体があたたまる、ぽかぽかするしょうが焼き。

お肉の代わりに歯ごたえのあるにんじんやだいこんを使い、より冷えにくくなる料理です。

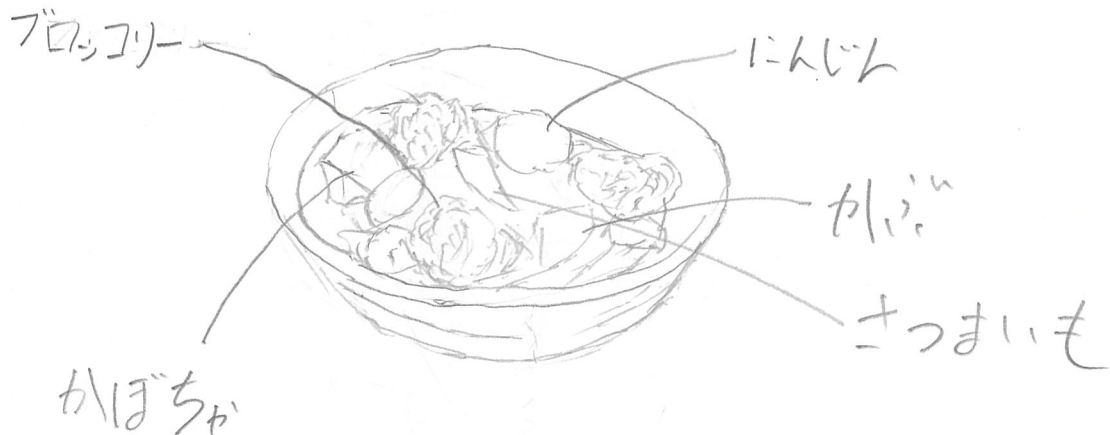
タイトル

ゴロゴロ地場産野菜かぼちゃシチュー

使用食材

かぼちゃ、にんじん、かぶ、ブロッコリー、さつまいも

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

西東京市の野菜をたくさんつかう。
野菜を大きく切る。

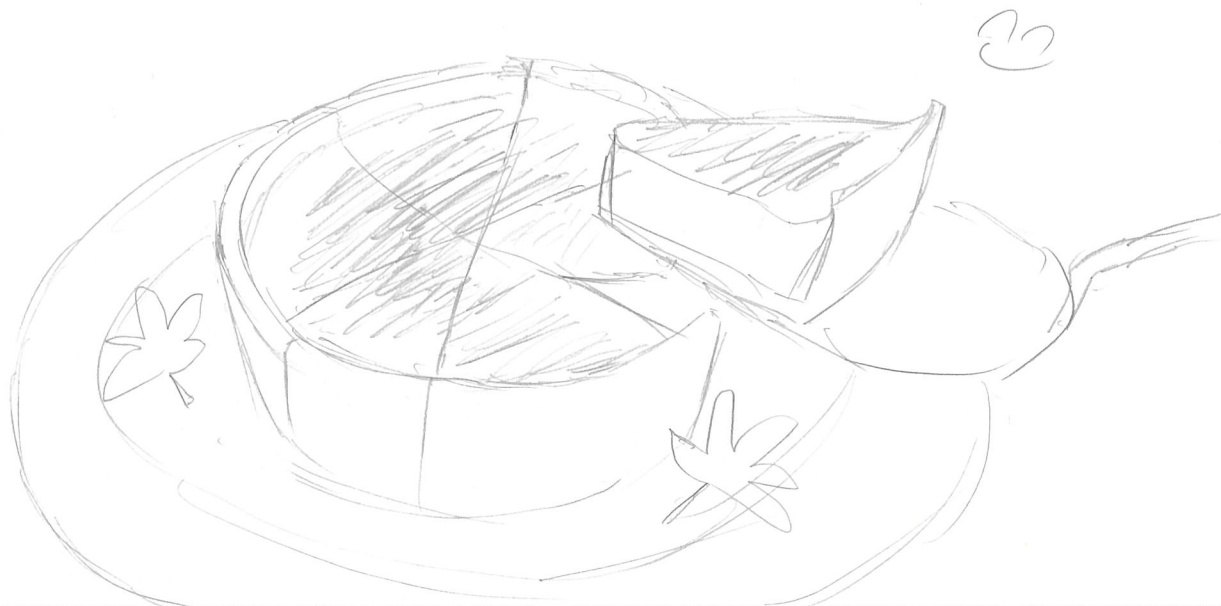
タイトル

さつまいものグリュシタルト。 ~ 舞い散る紅葉の色彩を添えて

使用食材

140g さつまいも。

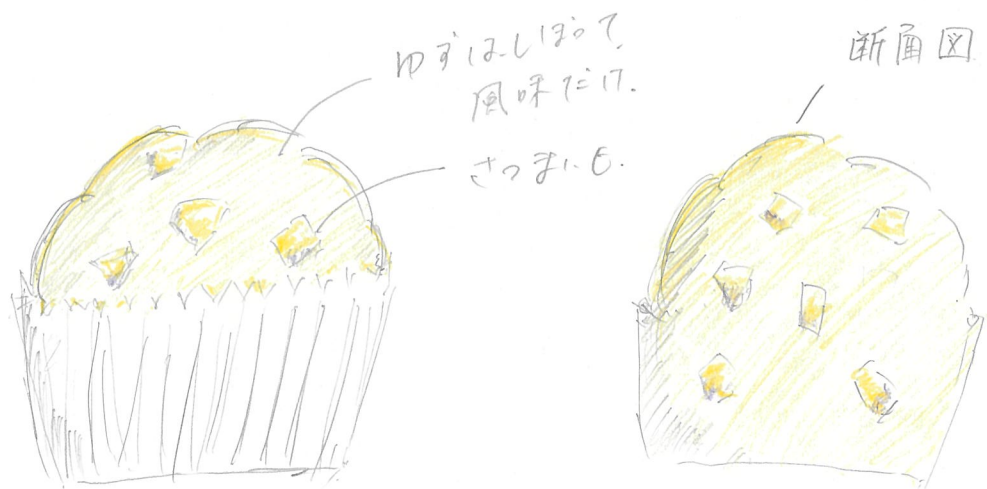
イラスト

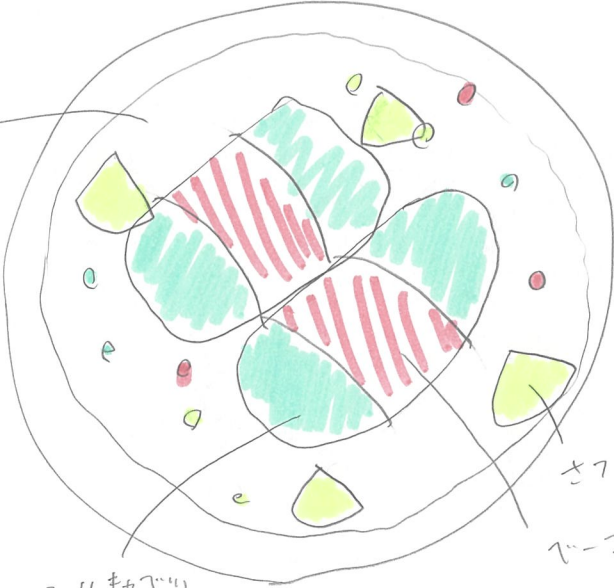


コメント

※味付けなども書いてね!

甘くして下へ

タイトル	さつまいもとゆずのカップケーキ
使用食材	さつまいも・ゆず・さとう・小麦粉・ベーキングパウダー
イラスト	 <p>ゆずはしほめて風味だいた.</p> <p>断面図</p> <p>さつまいも.</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>・さつまいもはさとうだと甘々すぎる。 そのため、ゆずをしほめてさっぱりさを加えて。 食べやすくする! (入れすぎは注意)</p>

タイトル	ホワイトソースのロールキャベツ
使用食材	水、牛乳 キャベツ、さつまいも、肉、 ^{ミンチ} ニチユ-ニコスクリ-ム、 ^{ベジタブル} ベーコン
イラスト	 <p> ホワイトソース さつまいも ベーコン ロールキャベツ </p>
コメント	※味付けなども書いてね！

タイトル	冬 野菜ピザ
使用食材	ブロッコリー・トマト・フェンビルン・ハム
イラスト	<p>ブロッコリー</p> <p>フェンビルン</p> <p>ハム</p> <p>トマト</p>
コメント	※味付けなども書いてね! うまいかんじの、全体にトマトソース ブロッコリー (茎葉、花をちりばめる)

タイトル	おいしい おいし!! グラタン
使用食材	ブロッコリー、ニンジン、チーズ、マカロニ、さつまいも などなど (他はグラタンの材料)
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 野菜をたっぷりつかいました。 一口サイズ(やさい)に切ってください。

タイトル

ごはんとのおともは！ ゆずとはくさいのつけもの

使用食材

ゆず ・ はくさい ・ たかのつめ

イラスト




※味付けなども書いてね！

コメント

ゆずの果汁、皮、ゆずこし、白だしを使う。(味付け)

はくさいは大きめに切る、しなしなで！

タイトル	さつまいもプリン
使用食材	さつまいも
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ しっかりさつまいもの味がするようにする。

タイトル	あさないさけのみニエル～秋野菜だけに～
使用食材	ゆず、さけ、キャベツ、なす、ブロッコリ
イラスト	<p> The illustration shows a top-down view of an oval plate. In the center is a piece of salmon (sake) with a slice of citrus (yuzu) on top. To the left is a head of cabbage (kabayaku). To the right is a slice of eggplant (nasu) and a piece of broccoli (broccoli). Arrows point from the labels to the ingredients: 'さけ' (sake) points to the salmon, 'ゆず' (yuzu) points to the citrus slice, 'キャベツ' (kabayaku) points to the cabbage, 'なす' (nasu) points to the eggplant, and 'ブロッコリ' (broccoli) points to the broccoli. </p>
コメント	<p> ※味付けなども書いてね！ ・野菜は西東京市産の秋野菜だけにしました。 ・キャベツは葉のまま煮こみ、なす(軸はむき)にして切る。 ・ソースはゆずのソースにすることでさっぱりかんがえるようにする。 </p>

タイトル	さつまいもの蒸しプリン
使用食材	さつまいも、プリン
イラスト	 <p>上にクレームか ゴマをのせる</p>
コメント	※味付けなども書いてね! アルミホイルをかけて、フライパンで蒸し焼きにする 弱火で蒸らす。できたても冷かしてもおいしい。 はちみつやバナナを混ぜる

タイトル

さつまいもカレー

使用食材

にんじん、さつまいも、こまつな、豚肉、米

イラスト



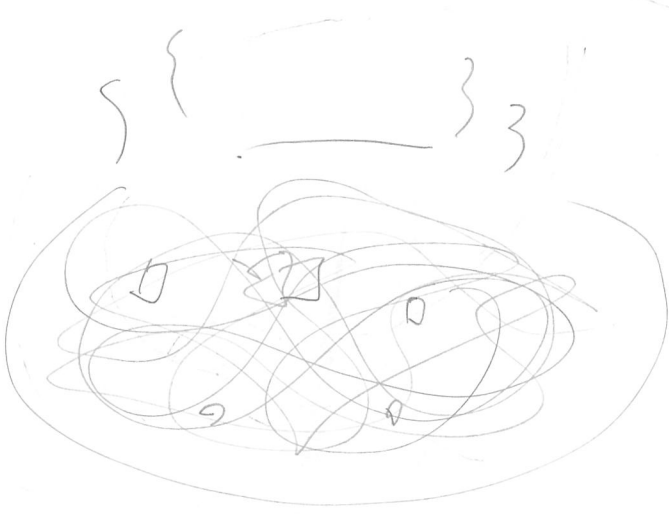
コメント

※味付けなども書いてね!


さつまいもやこまつなを使っている、豚肉とは違うカレーを染めぬ。
また、こまつななどがカレーに入っているのが、苦手な人でも
食べやすい。さつまいもが甘いから、さらに食べやすいと思う。

タイトル	野菜たっぷり yummy ちゃん
使用食材	ほうちい、大根、りんご、とり肉、豆腐、えのき、ラーメン
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>西東京市の野菜を、Fちゃん作って。野菜が苦手な人にも、美味しく食べれる。塩が濃い、汁、ほうちい、りんご、あつさり、食べれる。具が少なすぎた。ゆめりんごを入れた。2回食べました。</p>

タイトル	ゴロゴロさつまいもカレー
使用食材	さつまいも、にんじん、米、カレールー、牛肉、たまねぎ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ さつまいもがメインなのでさつまいもは多めに。 からすきだとおいしくないかも さつまいもは大きく切る

タイトル	焼きそば
使用食材	キャベツ、にんじん、中華麺、ほくさい、豚肉、たまねぎ、焼きそばのソース、糸エゴマ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 焼きそばのソース味

タイトル	さつまいもを使ったものたっぴり！ スイートポテトパイゼ
使用食材	さつまいも, かきみかん, ゆず
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ さつまいもを使ったクリームと旬の果物を使いました。

タイトル	西東京野菜モリモリクッキー
使用食材	さつまいも にんじん、ほうれんそう、キャベツ などの野菜、 石砂糖、油
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ アレルギーがある人でも食べられるように牛乳と卵は入れない 野菜が苦手でもおいしく食べれる。 野菜はペースト状にして生地に混ぜる

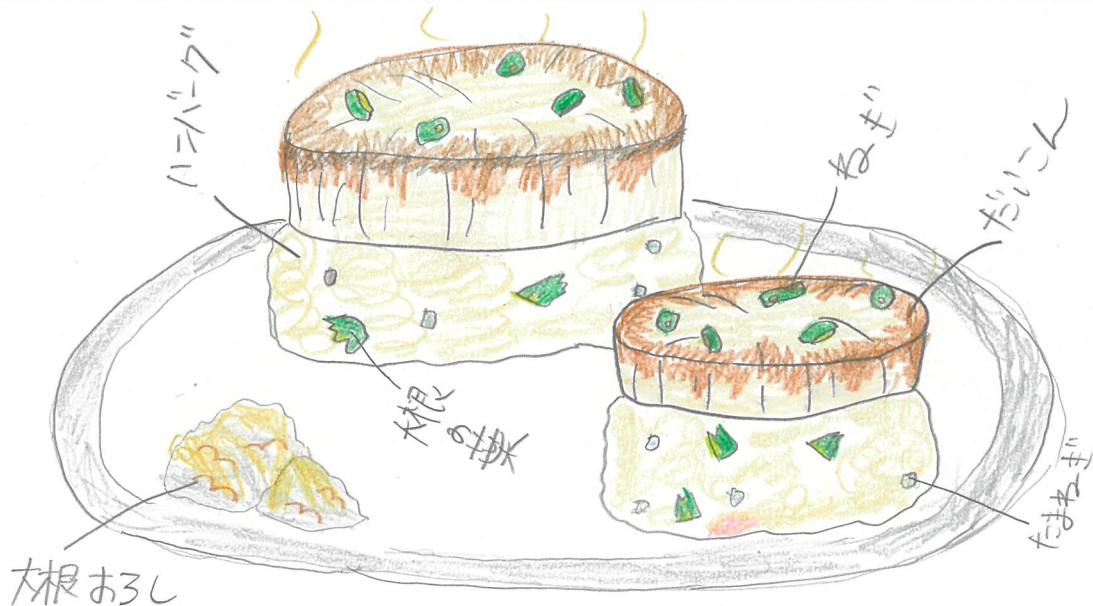
タイトル

大根 バーワ

使用食材

大根・ひき肉・ねぎ・たまねぎ・大根の葉・はんに

イラスト

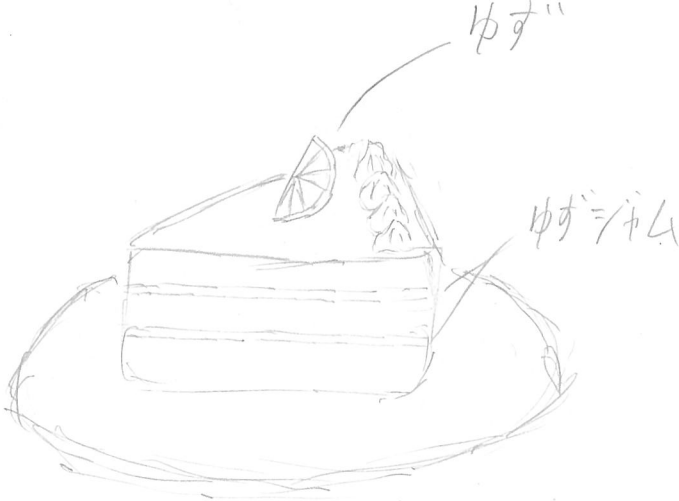


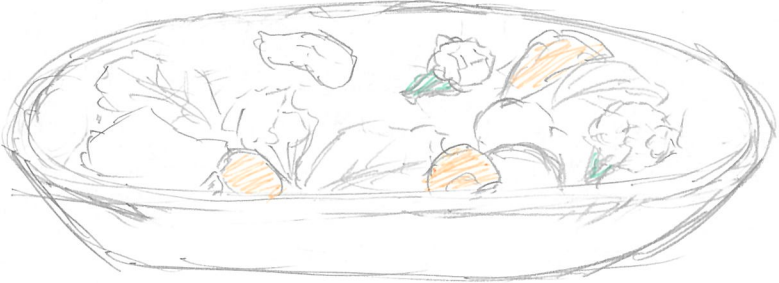
コメント

※味付けなども書いてね！

ポン酢かける。


ハニバンは大根の葉が入っている。

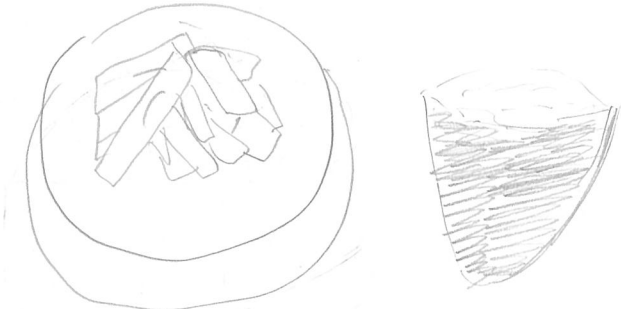
タイトル	ゆずシヤムのショートケーキ
使用食材	ゆず
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! おいしい♡

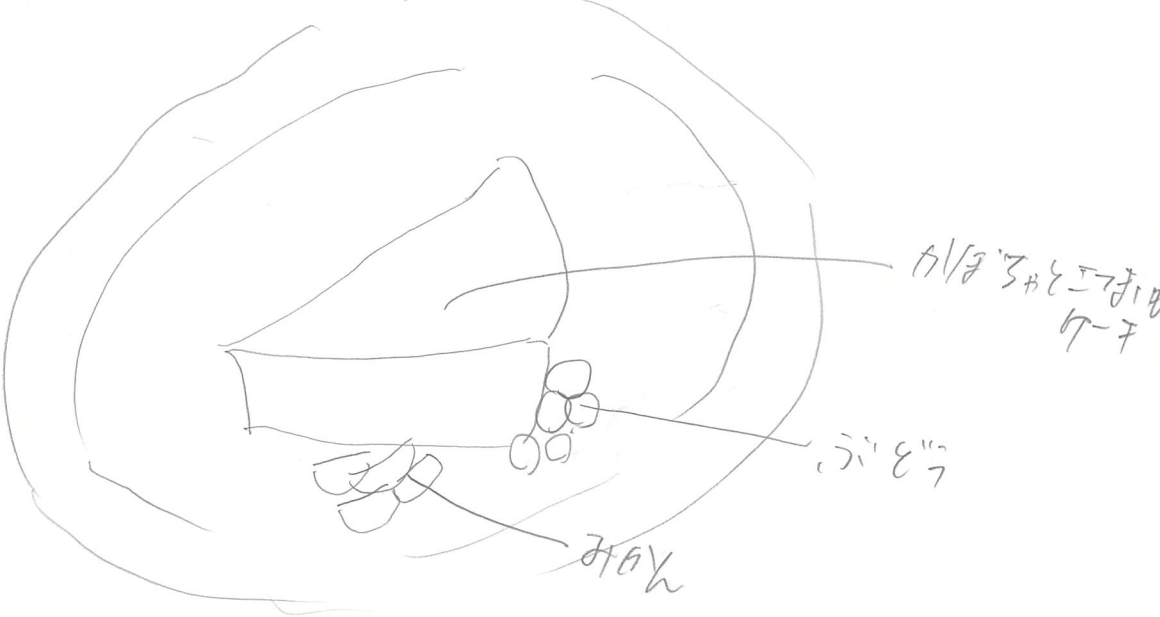
タイトル	たっふりおいしいグラタン
使用食材	とり肉, ホウレンソウ, チーズ, マカロニ, ブロッコリー, にんじん
イラスト	 A hand-drawn illustration of a round gratin dish. The dish is filled with various ingredients: several pieces of chicken, two orange carrots, a piece of green broccoli, and a piece of white cauliflower. The drawing is done in a simple, sketchy style with some color added to the carrots and broccoli.
コメント	※味付けなども書いてね! 冬の野菜をたっぷり使ったおいしい、あつまるグラタンです。 味付けは、安心する味にしたいです。色とりがきれいになるように工夫しました。

タイトル	サツマイモとニンジンのブリュレ
使用食材	サツマイモ、ニンジン、ゆず
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 甘く、やさしい あじつけ ゆずをまろくす。

<p>タイトル</p>	<p>フルーツモンブラン</p>
<p>使用食材</p>	<p>キウイ、みかん、ゆず</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! 上に粉砂糖をふる。(雪を表現) モンブランの上には、2層の麺状のクリーム(ゆずをねり)を乗せている。</p>

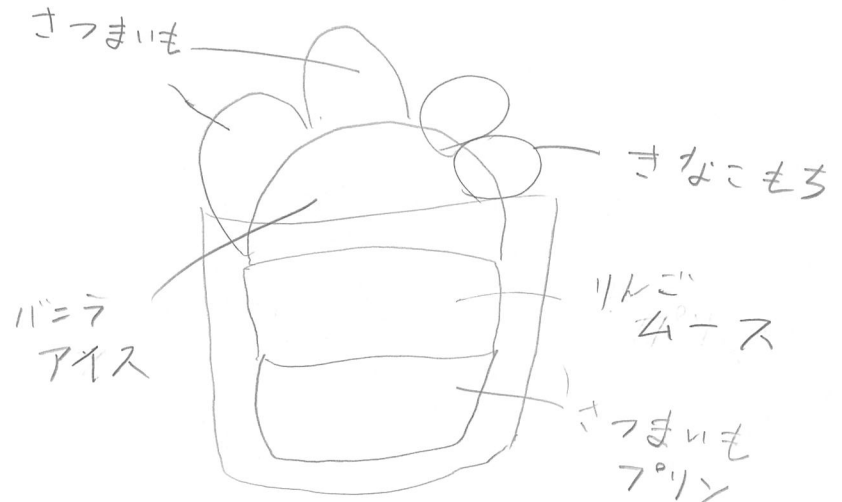
タイトル	西東京野菜たっぷりホットサンド
使用食材	にんじん、キャベツ、ホウレンソウ、チーズ、ベーコン、食パン
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>野菜をたくさん使って、みためも色とりどりになるようにした。 食材に合う味付けのソースもいれたい。</p>

タイトル	ゆず大根 ~さつまいもを添えて~
使用食材	ゆず 大根 さつまいも
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! かおりがよ, さつまいもは、

タイトル	さつまいもとかぼちゃのケーキ
使用食材	さつまいも、かぼちゃ、ぶどう、みかん、生クリーム、卵、砂糖、薄力粉
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 上から砂糖を軽くふりかけてほしいです。

タイトル	西東京市の野菜スムージー
使用食材	水、いちじく、野菜、果物 (りんご、バナナ)
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! のみやすリスムージーで野菜を摂取できるようにした。

タイトル	西東京野菜ニころころポトフ
使用食材	ブロッコリー、にんじん、ソーセージ、さつまいも、はくさい
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ ソーセージをこまかく切った。 野菜を多く切った

タイトル	さつまいもとリンゴのゼいたくパフェ
使用食材	さつまいも、きなこ、大豆、リンゴ
イラスト	 <p>さつまいも</p> <p>きなこもち</p> <p>リンゴムース</p> <p>さつまいもプリン</p> <p>バニラアイス</p>
コメント	※味付けなども書いてね！ バニラアイスやきなこもちのうえに黒蜜！

タイトル	西東京バーガータワー
使用食材	キャベツ、パン、ハンバーグ、チーズ、トマト、マヨネーズ、ベーコン、たまご
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ハンバーグを高くするために同じ具をくり返して面白くないからむしろ違う具もサンドして書いて。

タイトル	みかん 2枚
使用食材	
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！

タイトル

西東京秋冬野菜ムッポウシチュー

使用食材

トハジン、大根、かぼちゃ、さつまいも、ブロッコリー、スパゲッティ

イラスト



コメント

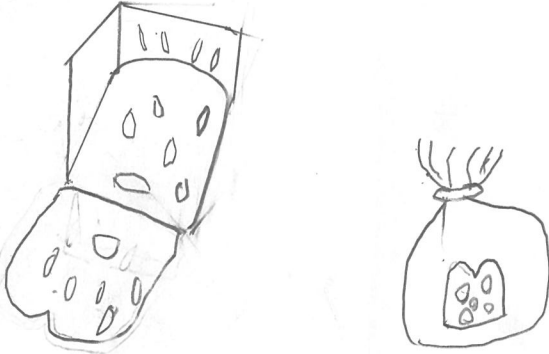
※味付けなども書いてね！

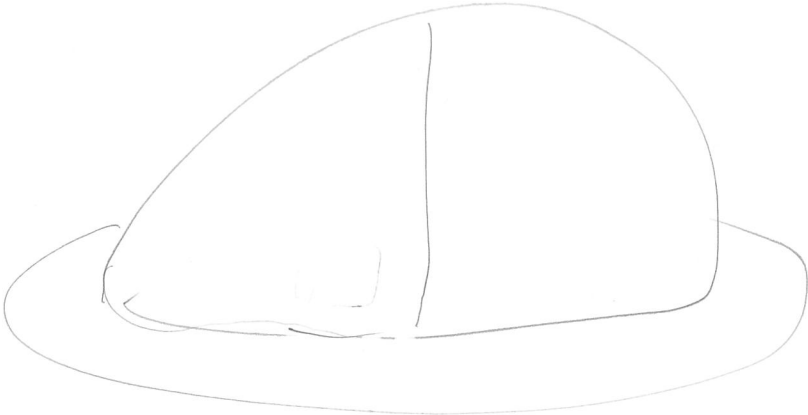
味付けはクリームシチューです。

西東京の野菜21の10の作りシチューです。

野菜やシチューの作りシチュー。野菜21星などの物から取りました。

タイトル	バーガー・西東京 小松菜をそえて..
使用食材	ハン(パンズ)
イラスト	
コメント	<p> ※味付けなども書いてね! 小松菜はあ、てもなくてもいいです。 にんじんは6mmくらいにき、ころっしきつめてきた。さい→ ビーヤキソースの肉がいいです </p> 

タイトル	柑橘類 とさつまいものパウダーケーキ
使用食材	みかん、ゆず、さつまいも、スノーミント
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! みかんの後にゆずが香るようにスノーミントのさおゆがさがくるようなレシピにしました

タイトル	西東京野菜ニッパニッパカレー
使用食材	- はんぺん、ぶらな、ニッパ、豆腐、たまご、豚
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね!

タイトル	西東京冬野菜のフレンチ
使用食材	白菜, にんじん, ごぼう, パーコン, 鶏みね肉, 大根, 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>このエッセイの材料の味がよく味が出るように丁寧に切る。 冬の寒さを心身ともに和らげる</p>

タイトル

西東京^夏野菜カレー

使用食材

じゃがいも、にんじん、かぼちゃ、ブロッコリー

イラスト



※味付けなども書いてね!


コメント


夏野菜をいっぱい使ったカレー。

一つ一つの材料の味がよく味わえる。

タイトル	冬野菜たっぷりグラタン
使用食材	にんじん、マカロニ、ブロッコリー、さつまいも、チーズ、えび
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>味付けはクリームソースです。西東京市の野菜をたくさんつめたグラタンにする。</p>

タイトル	KSY 蒸しパン
使用食材	小松菜、ゆず、チョコチップ、さつまいも
イラスト	<p> チョコチップ さつまいも 小松菜 ↓ (生地はに紙カップで焼く) ゆず皮 </p>
コメント	<p> ※味付けなども書いてね! ゆずの皮を使って爽やかな味付けに仕上げました。 西東京野菜をたくさん使ったデザート系蒸しパンです。 たくさん食べてね!! </p>

タイトル	めぐみロール
使用食材	キャベツ、にんじん、じゃがいも。
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! コレックス、キャベツで味付け。(キャベツはお好みで) にんじんとじゃがいも、ポテト風のロールキャベツにする パズと合わせても良い!

タイトル	ゆずのまるごとチーズケーキ
使用食材	<ul style="list-style-type: none"> ・ ゆず 4個 ・ 薄力粉 … 大さじ 11/2 ・ グラニュー糖 … 60g ・ 卵黄 … 2個 ・ クリームチーズ … 200g (4人分)
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>西東京市のゆずをまるごと味かってもらいたい料理です!</p>

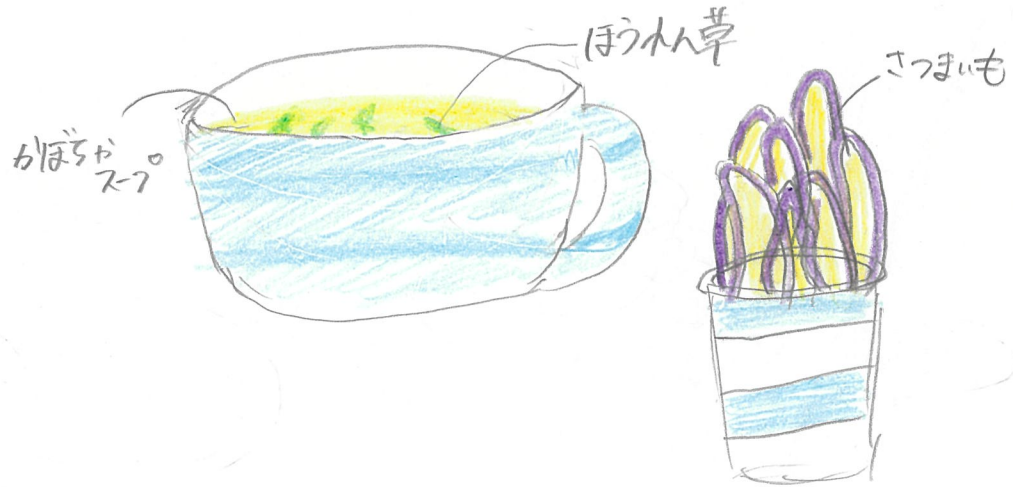
タイトル

カボチャのスープ フォンデュ

使用食材

さつまいも、カボチャ、ほうねんそう

イラスト

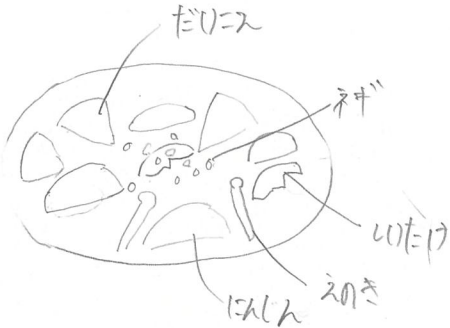


コメント

※味付けなども書いてね!

・さつまいもを揚げて、カボチャスープにつけて食べる。

・栄養素高め!

タイトル	西東京野菜具だれ汁
使用食材	にんじん、だいこん、しいたけ、えのき、ネギ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ ・西東京市の野菜をたくさんかき混ぜる。 ・野菜だしをうまく使えるようにする。