



タイトル	西東京シチュー (カルボナーラ風)
使用食材	にんじん、ブロッコリー、ホウレンソウ、玉ねぎ、ベーコン、 ジャガイモ、牛乳(粉チーズ)、卵、しめじ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ・粉チーズはお好みで入れてください! ・牛乳と(粉チーズ)をたっぷり使ってカルボナーラ風にしました(=◡=)


タイトル	スイートポテト キャロットケーキ
使用食材	にんじん (キャロット) さつまいも シナモン 牛乳 卵 小麦粉 タルト型 バニラエッセンス グラニゴ-糖 はちみつ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! にんじんはすりおろす 生地にはちみつを練り込む シナモンは上にかける タルト型(食)は市販でも良い



タイトル	西東京野菜たっぷりチャーハン
使用食材	にんじん、さつまいも、たまねぎ、パプリカ、たまご、ししめも
イラスト	<p>秋の食材たっぷり! さつまいも たまご にんじん</p> <p>ししめも 食用花</p> <p>パプリカ たまねぎ</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね! 。ただの野菜チャーハンだけでなく、色とりどりの食用花を入れることで、より楽しむことができます。</p> <p>秋の食材をふんだんに使う。</p>


<p>タイトル</p>	<p>野菜たっぷりホイコーロー</p>
<p>使用食材</p>	<p>キャベツ、長ネギ、人参、ピーマン、ポタト</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！ タタミ地区でキャベツの生産量が1位です。 キャベツ料理と言ったらホイコーローだ と思いました。</p>

タイトル	野菜 ミニツニコ
使用食材	さつまいも ・ ブロッコリー ・ ケチャップ 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！ =まつな ... (おどろくひょう) ほうい味つけ さつまいも ... おおんがめ ブロッコリー ... ゆでてしょと塩をまいたもの にんじん ... ゆでる。(かため) ← 小さめに切る

タイトル	秋冬野菜ニろっとなつあつグラタンパイ
使用食材	にんじん, ブロッコリー, さつまいも, ホウレンソウ, マッシュルーム, たまねぎ, チーズ, パイ生地, ブロックベーコン
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! たくさんの旬の野菜を使用する。さつまいもやたまねぎで甘みを出すことで、アクセントを加え、食べやすくした。 あつあつを召し上がって欲しい一品です。

タイトル	スイートポテトタルト
使用食材	さつまいも、ごま、クリーム、タルト生地、ミント
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つかう スイートポテトはなめらかになるようにする タルト生地はほろほろにする。


タイトル	西東京  たっぷり グラタン
使用食材	かぼ"ちゃ、にんじん、しめじ、ブ"ロッコリー、玉ねぎ、 とり肉、チーズ、マカロニ、パセリ or セロリ、ほうれん草
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ チーズのこげ"めが重要です。

タイトル	冬の革命思!! シャンボカレーキョーザ
使用食材	ぶち肉、にんじん、ブロッコリー、リンゴ、ごぼう、キャベツ、たまねぎ、なす
イラスト	 <p>カラッとあやめる</p> <p>クズイロ (ぶち肉、にんじん、ブロッコリー、リンゴ、ごぼう、キャベツ、なす、たまねぎ)</p>
コメント	※味付けなども書いてね! シャンボあげキョーザのちねをドライカレーにする。ちねでちねをいれるより少しちねがらく。やさいはちねでちねがらく。(リンゴ)はちねでちねがらくよりちねがらく

タイトル	MEGUMI'S SWEET POTATO BREAD .
使用食材	さつまいも、パンの材料
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>さつまいもの甘みを活かす。りんごパイに近いかな。イメージ ・パンはサクッと</p> <p>・寒い所から、帰ってきて、ほくほくしながら、食べるかんじ ・サツマイモゴロゴロと、おしつぶしのMIX</p>

<p>タイトル</p>	<p>パノめぐみ</p>
<p>使用食材</p>	<p>にんじん、さつまいも、あまなっとう、パンの材料(メロンパン用)</p>
<p>イラスト</p>	<p>イラストには、パノめぐみの作りかたと断面が描かれています。上段のイラストは、折り上げ（yishioke）と甘糸内豆（amame）の位置を示しています。下段のイラストは、ザクザクのころ（zagzag texture）とさつまいも（satoimo）の位置を示しています。また、「どっちか! 甘糸内豆は1つあり」という注釈も含まれています。</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>めぐみちゃんの形をしたパノ。</p> <p>中に甘糸内豆をいれる土場合は、丸を半分に分ける。さつまいもは四角く!</p>

<p>タイトル</p>	<p>定番!! ふあとり オムライス</p>
<p>使用食材</p>	<p>卵、とうもろこし、枝豆、人参、米、トマト(4キetchup)</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>。野菜の組み合わせが色鮮やかで、食欲をそそる!</p> <p>食感も一つ一つちがって、甘いコーンがうまみを引き立てる!</p> <p>オムライス自体は定番メニューだけど、</p> <p>西東京市の栄養満点の野菜をつかったからこそ子供からお年寄りまでが安心して食える!</p>

タイトル	ひんやり野菜アイス
使用食材	こまつな、にんじん、だいこん、さつまいも
イラスト	 <p>こまつな</p> <p>にんじん</p> <p>だいこん</p> <p>さつまいも</p>
コメント	※味付けなども書いてね！ 野菜のやさしい味あい、アイスのなめらかな口どけ。 素材のおいしさそのままに、アイスにしました。 暑い日は野菜アイスで乗りきってください!!!