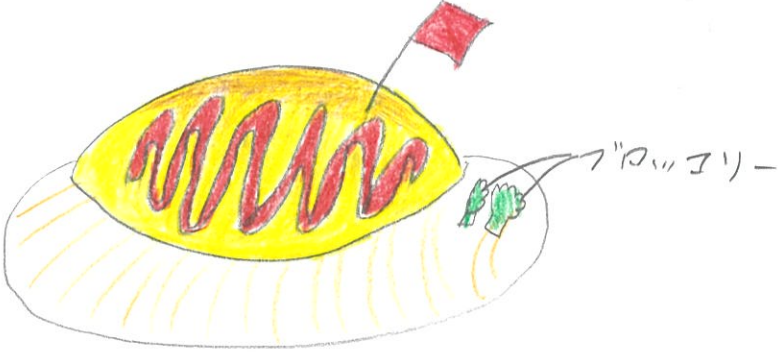
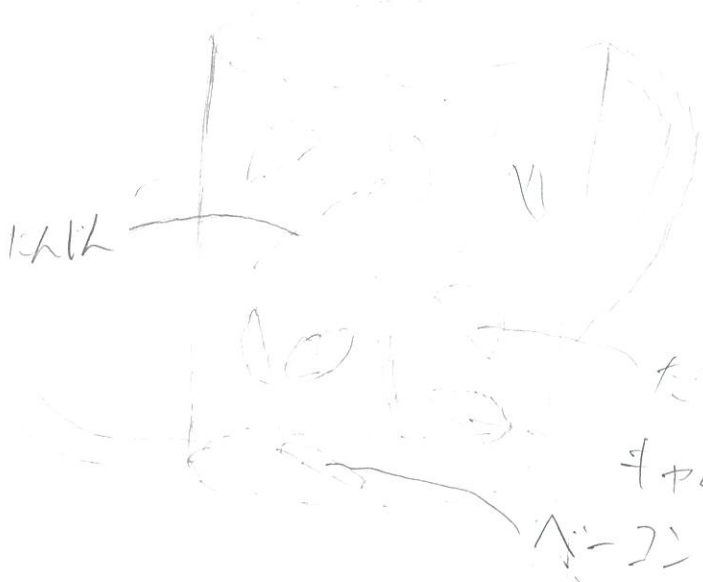



タイトル	ホクホク!! 西東京のオムライス
使用食材	にんじん、さつまいも、とりむね、玉ねぎ、ゆず、ブロッコリー、米
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>にんじんやさつまいも、玉ねぎは、少し小さめの所切りにして、とりむねは小さく、子供でも食べやすい大きさに、ゆずは小さきざんで、ブロッコリーは一つ一つ手でほぐして、くさも少しづつ残すこと。米はケチャップライス。半熟卵でしっかり包んで、ケチャップをかけて、旗を立てて完成。</p>


タイトル	旬の野菜のコンソメスープ
使用食材	にんじん、だいこん、キャベツ、ベーコン
イラスト	 <p>にんじん</p> <p>キャベツ</p> <p>ベーコン</p> <p>だいこん</p> <p>カップほどの形を 良い。</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>にんじん、大根、キャベツなどの旬の野菜を使って、栄養バランスがとれても良いです。コンソメスープをのびびけんきにかいしましょう!!</p>


タイトル	旬の野菜のコンソメスープ
使用食材	にんじん、キャベツ、たまご、
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ コンソメが「味付けが」す にんじん、キャベツ、たまご、ベーコン


タイトル	ブリュレ スイートポテト
使用食材	さつまいも さとう
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ブリュレの部分もあぶってハリハリにです。 少し苦いです。(ブリュレ)の部分。

タイトル	秋冬野菜のペペランチーノ
使用食材	キャベツ、こまつな、ベーコン、たまご、チーズ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ コナチーズをかけたさし

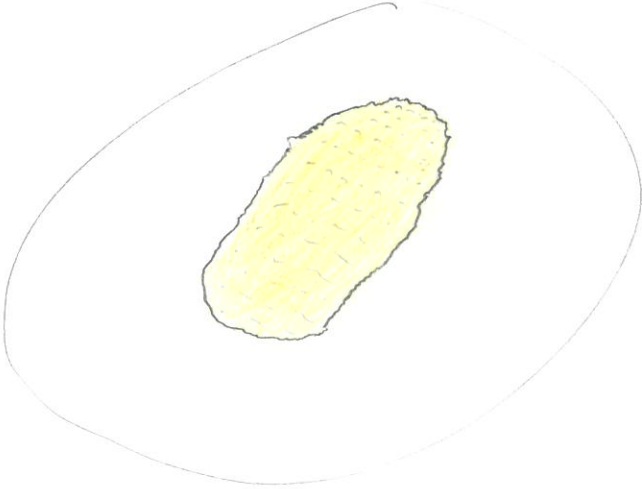
タイトル	旬の食材たくさんグラタン
使用食材	キャベツ 豚肉・玉ねぎ・ブロッコリー
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 暑い夏でも体調を下げないよ、スタミナ料理。

タイトル	キャバツのノパロン(1)
使用食材	キャバツ、たかのつめ、スパゲッティ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ しょうゆとバターでいためる。

タイトル	西東京グロッとじゃがいも入りわかめスープ
使用食材	わかめ、じゃがいも、ごま、こまつな
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね！ やさしい口味つけ。じゃがいもを少し大きめに切らして、やさらかく食べやすいようにする。 さらにごまをけまみふる。</p>


タイトル	こまっなとキャベツのマルゲリータ
使用食材	こまっな、キャベル、ハム、小まぎ、チーズ、トマト
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>少しこしょうと塩で味にアクセント付けて、こまっなとキャベツがメインなのであんたんに使う</p>


タイトル	さつまいものサラダ
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
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 秋と冬の野菜を使ってサラダを作りました。 味付けはゆが空どのドレッシングを使っています。

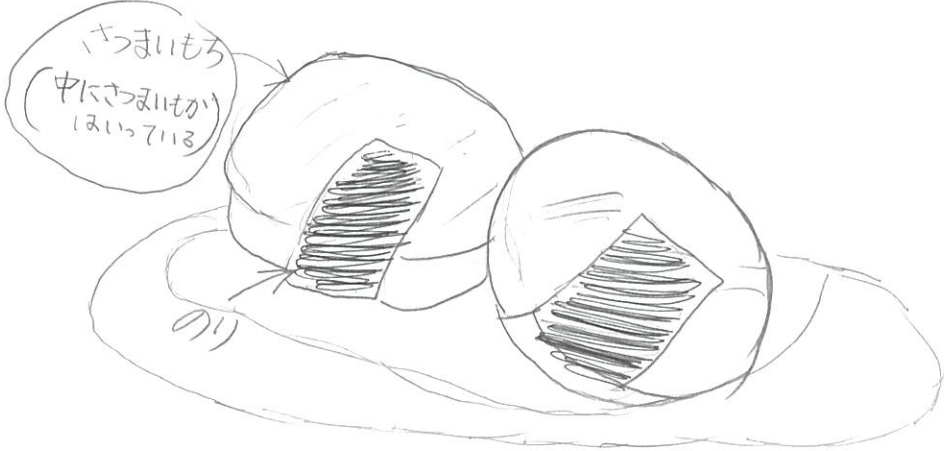
タイトル	さつまいもコロケ
使用食材	さつまいも、パン粉、卵、小麦粉、油
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ あまめ。 皮ごと入れる。


タイトル	西東京市 あ、たにかシチュー
使用食材	にんじん、ジャガイモ、玉ねぎ、ブロッコリー、とりにく、はくさい
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>甘めの味付け。(さつまいもをこまかくして混ぜる)</p> <p>大きめに切って、味をよく味やえるようにする。</p> <p>↑ やわらかい、トロトロすきないかたさ。</p> <p>ルーの部分はドロドロにする。</p>


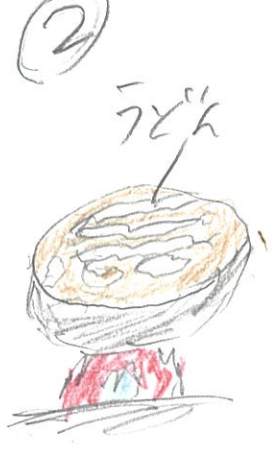
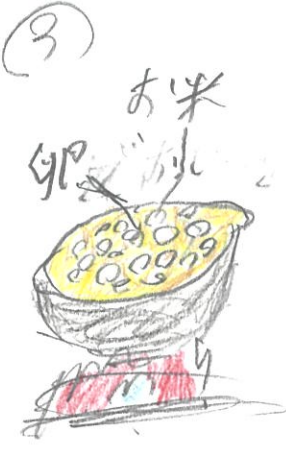
タイトル	サツマイモ、ポプリクレーム
使用食材	さつまいも、スイートポテト、ホイップクリーム、クレームソーダ
イラスト	<p>ポプリクレーム ホイップクリーム</p> <p>ポプリ ホイップクリーム</p> <p>巻くよ</p>
コメント	※味付けなども書いてね！ ホイップクリームは甘さみかえめにして、甘さな..ようにする。

タイトル	さつまいものお団子ブッシュ
使用食材	さつまいもペースト、お団子、ごま、せとう
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 甘すぎない。 バターを使ってせとうをあぶる。

タイトル	野菜スープ (仮)
使用食材	にんじん、ブロッコリー、はくさい
イラスト	 <p>にんじん (たんさく とろり)</p> <p>ブロッコリーの和かい おろし</p> <p>はくさい (おろす)</p> <p>(拡大)</p>
コメント	※味付けなども書いてね! 濃く味付け。


タイトル	さつまいももち
使用食材	(西東京市産) さつまいも・もち・のり
イラスト	 <p>さつまいももち</p> <p>(中にさつまいもか) はいる</p> <p>のり</p>
コメント	※味付けなども書いてね! 西東京市のさつまいもでおもちをつくらせてやいて、のりをまく (中にはいる)

タイトル	匂の野菜スープ
使用食材	キャベツ、にんじん、たまねぎ、コンソメ、ソーセージ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ コンソメでしゅっは。い。味。つ。け。 野菜は小さくせんてアリに


<p>タイトル</p>	<p>ミルクスープ なべ</p>	
<p>使用食材</p>	<p>はくさい、うぶたばら肉、うどん、かつ、卵、米</p>	
<p>イラスト</p>	 <p>(1)</p> <p>うぶたばら肉</p> <p>はくさい</p>	 <p>(2)</p> <p>うどん</p>  <p>(3)</p> <p>お米</p> <p>卵</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>スープはゆずやだしを使っで作る</p> <p>③は卵でおいやを作ってる</p>	

<p>タイトル</p>	<p>お子様人気ゆず風味ピザ</p>
<p>使用食材</p>	<p>さつまいも、ゆず、ハム、パセリ、チーズ</p>
<p>イラスト</p>	<p>全体に チーズ</p> <p>さつまいも</p> <p>パセリ</p> <p>ハム</p> <p>カリ カリ</p> <p>チーズが のびるように</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>最後にお好みの量でゆずをしぼってもらう。</p> <p>さつまいもには、<u>味をつけて</u>、ごまをかける。</p> <p>(甘い)</p>

タイトル	フロリーシ ホテートー
使用食材	せつまいも、フロリーシ、さくらんぼ、カラメルソース、アラザツ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ フロリーアラモートのように甘くせつまいもは、アレンジをしてみました。


タイトル	西東京巻き巻き野菜
使用食材	にんじん、はくさい、えのき、ベーコン
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! しょう油をかける。

<p>タイトル</p>	<p>さつまいものモンブランタルトとびじゅジュース</p>
<p>使用食材</p>	<p>さつまいも、くり、びじゅ</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! 冬や秋でも暑いと思うので「びじゅ」をお冷やして、秋に食べる 場合、秋を感じられるように秋の食材をたくさん使いました。 砂糖は少しおたく（てくり）さつまいもの甘さを感じられるようにしました。</p>

タイトル	右ーパン
使用食材	西東京Mにんじん、じゃがいも、小麦粉
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 1kg中100ccは塩10g-は約2.5kgあたり100cc 2kgは1L たまごは水10ccずつ

タイトル	夏野菜たっぷりタコライス
使用食材	タコ、ピーマン、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! (おコショウ、とりがら、しょうゆ)

タイトル	野菜たっぷり トロトロ グラタン
使用食材	〇しゃり肉 〇コカロニ 〇ピーマン 〇ブロッコリー 〇チーズ 〇さつまいも 〇じゃがいも
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 大きめの野菜をっかう! チーズをたっぷりっかう!

タイトル	西東京市冬野菜スープ
使用食材	ほくさい、鳥肉、だいこん、玉ねぎ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ ・材料が多い ・西東京の野菜を使っている。

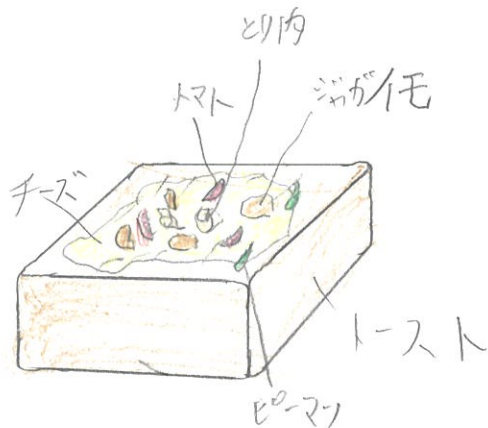
タイトル

ピザ風 トマトースト

使用食材

ぶ厚いトースト・トマト・シガイト・少量のチーズ・ピロマン・とり肉

イラスト





コメント

※味付けなども書いてね!



味付けはチーズとケチャップとかいけて焼いてもらえると
うれしいです。絵はほどほどはぶ、厚くなくていいです。が
4枚くらいでいいとおもいます。


タイトル	ナポリタン
使用食材	ソーセージ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、スパゲティ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>子どもも、おともも楽しく、美味しく、あじわえて、いっしょ先から、 コ味付けは、ケチャソースを少しあげて、かけて、スパゲティに油を なじませて、美味しくいただきました。</p>

タイトル	さつまいも ごろ ごろタルト
使用食材	。さつまいも、。クリームチーズ、。タルト生地。米粉砂糖
イラスト	 <p>さつまいも クリームチーズ タルト生地</p>
コメント	※味付けなども書いてね! 米粉砂糖を上にかける

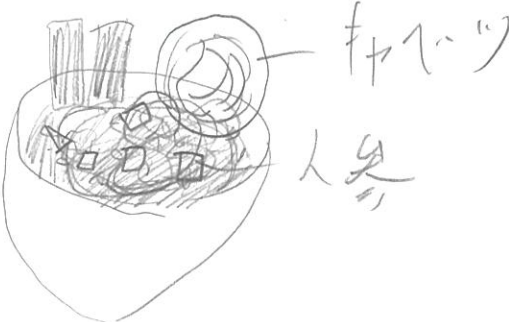
タイトル	めぐみちゃんのロールキャベツ
使用食材	◦ キャベツ ◦ ひき肉 ◦ コンソメ ◦ 塩こしょう
イラスト	<p data-bbox="459 345 912 473">おいしいよ!</p> 
コメント	<p data-bbox="248 945 549 971">※味付けなども書いてね!</p> <p data-bbox="240 989 995 1061">◦ やさしい味つけで (コンソメ)</p> <p data-bbox="240 1074 580 1138">◦ やわらかく。</p>

タイトル	野菜でつくったバスケットボール
使用食材	じゃがいも、さつまいも、ブロッコリー、のり
イラスト	<p>じゃがいも</p> <p>さつまいも(目)</p> <p>ブロッコリー(手)</p> <p>のり</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>バスケットボールのような身た目をしており、バスケットボールの模様をのりで表している。全体はゆでたじゃがいもで、とても丸み帯びている。体の部位を野菜を使って表している。</p>

タイトル	さつまいも・シタルト
使用食材	さつまいも、ゆず
イラスト	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;"> <p>〈外身〉</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>〈中身〉</p> <p>ツレにけめ</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>さつまいもベース</p> <p>ゆず</p> </div> </div>
コメント	<p>※味付けなども書いてね！</p> <ul style="list-style-type: none"> ・さつまいもの味とシタルトからゆず風味の味にするタルト。(2層) ・さつまいもをベース、少しさつまいも感が残るように軽くつなぐ。 ・したのゆずの所は、さつまいもをベースに少しだけゆずが入っている。 ・せんだい的にツレにけめがある。

タイトル	めぐみちゃんの豆頭
使用食材	きのこ、たまねぎ、肉、にんじん、キバツ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 肉を小さくしてキバツでつむ

タイトル	お皿もキャベツ!! 野菜サラダ
使用食材	キャベツ、じゃがいも、にんじん、肉
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 味付けはこしょうなど、お皿をキャベツにして、 キャベツが多いサラダに

タイトル	キャベツ 人参 ラーメン
使用食材	キャベツ 人参 めん汁
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! キャベツと人参は糸状に切る

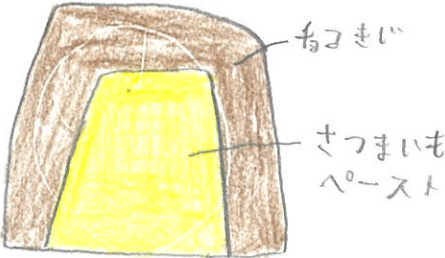
<p>タイトル</p>	<p>西東京市たぶつ野菜 カッパメン みそ</p>
<p>使用食材</p>	<p>キャベツ, なぞ肉, ネギ, めん, みそダレ</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! カッパメンじゃなくこそいいます。 キャベツを糸回かくてね。</p>


タイトル	(西東李のやさしい) 記号のバーバーク
使用食材	ひまにくだりす、 ^{西東李のやさしい} ニンジン、 ^{西東李のやさしい} ニン、 ^{西東李のやさしい} うきや、 ^{西東李のやさしい} ア、 ^{西東李のやさしい} タマネホ、 ^{西東李のやさしい} キヤツク、 ^{西東李のやさしい} フルーティー さいまいも
イラスト	<p>バーバーク (これは「バーバーク」の「バー」) キヤツク フルーツ タマネホ ニンジン ニン うきや ア ゲームアのサイダー フルーティーのアイス入りジュース! たんたんOK! さいまいも (これは「さいまいも」の「さいまいも」)</p> <p>*記号はあいです。 CO_2, O_2, N, H, H_2O など 梨, 柿, 桃 など</p>
コメント	※味付けなども書いてね! 西東李のやさしいをおいしく食べてついでにバーバークの「バー」はうせしとれる! (これは「バーバーク」の「バー」) ジュースの色はまるでかかへんか! レンのかわりにさいまいもをつかう さいまいもは西東李のやさしいのムラサキ色! えいほうバツケン!


タイトル	いきなりグラタン
使用食材	はくさい、キャベツ、さつまいも、ブロッコリー、こまつな、米、チーズ、ホワイトソース
イラスト	<div data-bbox="660 455 951 584" data-label="Image"> </div> <p>こまつなの上に野菜をのせてホワイトソースをのせて、その上にチーズをのせて、その上からもう一回野菜をのせる。</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>口味がし、かり好ように、小さくセリすまない。</p> <p>なるべく野菜のあまみを感じられようとする、野菜をたくさん使う。</p>


タイトル	ほんの〜り♡甘いさつま芋 グラタン
使用食材	さつま芋、カボチャ、にんじん
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 野菜嫌いな人でも、おいしく食べれるように、細く切って栄養バランスの整った一品にしました♡チーズもたっぷりおさます♡

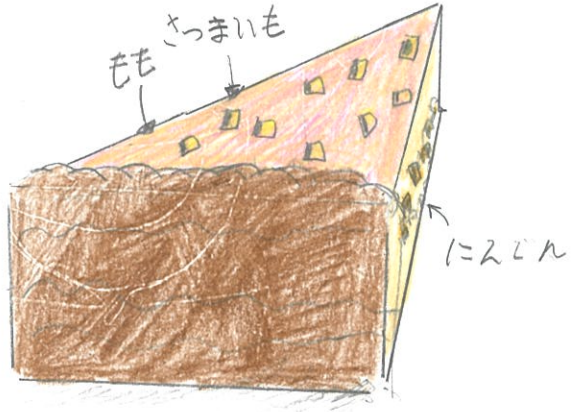
タイトル	めぐみ汁
使用食材	ぶた肉、ダイコン、さつまいも、みそ、キャベツ、はち
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>西東京市はたく土の里野菜をあつかっているのでも、西東京らしく、たく土の里野菜をつかっほしいです。みそは確がめながら少しょう、ゆる野菜がさらいでも食べれるように、小さめのかたいをいれ、食べやすいサイズでいれるといいと思います。</p>


タイトル	さつまいものフォンダンショコラ
使用食材	さつまいも、チョコ
イラスト	<p>〈断面〉</p> 
コメント	<p>※味付けなども書いてね！ 表面のチョコケーキ風なまじりの中に、さつまいもペーストを入れる。 チョコは甘すぎず、さつまいもの味を殺さずに甘がる。 まじりはかたすぎない。</p>


タイトル	さつまいもフランダシヨコラ
使用食材	さつまいも, チョコレート
イラスト	 <p>断面</p> <p>さつまいもチップス</p> <p>さつまいも</p> <p>チョコレート</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>チョコレートは、とろとろ</p> <p>さつまいもチップスをさす</p> <p>ほんわりではなく、味をほっきりさせる</p> <p>チップスは、皮付き</p> <p>外側のさつまいもは、黄色でも 紫色でもどちらでもOK</p>

<p>タイトル</p>	<p>さつまいもブリュレ〜アイスのせ〜</p>
<p>使用食材</p>	<p>さつまいも、バニラアイス、さつまチップス、菜っぼ^o</p>
<p>イラスト</p>	<p>上からの図</p> 
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>表面はパリパリにしてまわりにはちりぼめる感じでチップスを置く</p>

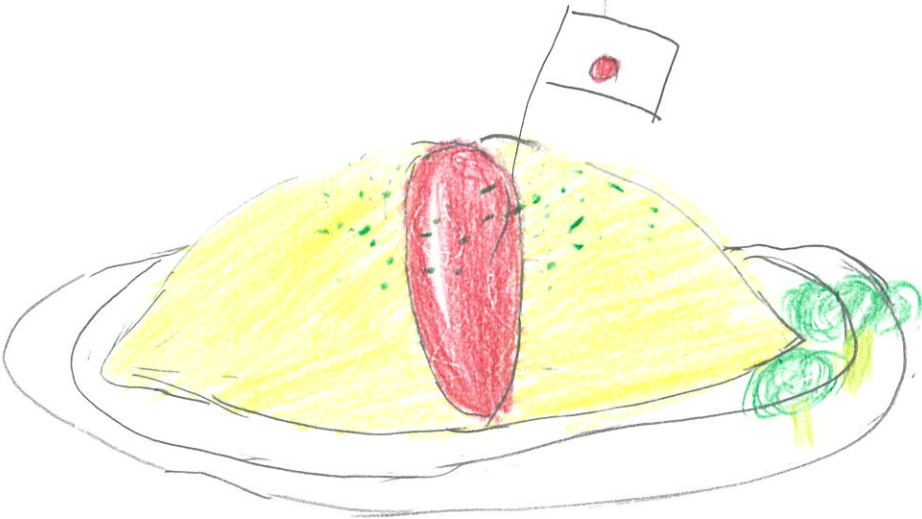
<p>タイトル</p>	<p>西東京の顔</p>
<p>使用食材</p>	<p>キャベツ、魚卵、ハム、チーズ、さつまいも、もやし</p>
<p>イラスト</p>	 <p>キャベツ</p> <p>もやし</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>キャベツめい</p>


タイトル	にんじんとさつまいものケーキ
使用食材	にんじん、さつまいも、バター、小麦粉、卵
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! おいしく作って ください


タイトル	西東京のくろふた野菜カレー
使用食材	にんじん、じゃがいも、たまねぎ、くろふた
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 少し辛くする。

タイトル	かりんとうとさつまいものレモンドーナツ
使用食材	さつまいも、かりんとう、生クリーム、薄力粉、マとう、バター、卵
イラスト	 A hand-drawn illustration of a round cake. The cake is decorated with various toppings, including what looks like blueberries, orange slices, and small brown pieces. To the right of the main cake, there is a smaller illustration of a slice of the cake on a white plate, showing the internal texture and toppings.
コメント	※味付けなども書いてね！ ひかえめな甘さにして食べやすい感じに！ かりんとうのざざざく感とスポンジのフワフワ感がマッチしてとてもおいしい！！

タイトル	甘さと野菜たっぷりニチュー
使用食材	さつまいも ・ ぶんぶん ・ ブロッコリー ・ とり肉 ・ マッシュルーム
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>ニチューの味はさつまいも。 西東京市の野菜をたくさん使った。</p>

タイトル	お子さま「おむらいす」
使用食材	ピーマン、ソーセージ、にんじん、ブロッコリー、ケチャップ、卵、バジル、ごま油
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ お子さまでも食べられるツシ甘めな味です 中にはお肉ではなく、ソーセージがはいているので、お子さまでも食べやすいです。


タイトル	お子さま「おむらいす」
使用食材	ヒーマン、人参じん、ソーサーシ、ブロッコリー、ケチャップ、卵、お米、パセリ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ ・お子さま様なので、少し味をうすくする！（少し糖を入れて甘めに！） ・卵も完全にかたくならないようにしてトロトロに！ ・野菜は好き嫌いが分かれるので、まかくする！


タイトル	西東京市の野菜を使ったロールキャベツ、白菜
使用食材	キャベツ、白菜、ソーセージ
イラスト	 <p data-bbox="821 792 1101 869">ソーセージ 白菜</p>
コメント	※味付けなども書いてね! コンソメをつかって、お肉や野菜がひたひたになるように

タイトル	野菜たけん 和風 パスタ
使用食材	・パスタ ・かつおぶし ・たまねぎ ・きゅう ・ベーコン ・はくさい ・だいこん
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ・味は和風パスタみたいな、しょうゆと、オリーブオイル。 ・食材は、たまねぎとベーコンは、たんぱくとカロリー、だいこんはイチョウセカリ、きゅうとはくさいは、さくせかりにして、パスタにからめろ。

タイトル	西東京野菜いっはいグラタン
使用食材	カブ、ブロッコリー、マカロニ、とろろく、にんじん、チーズ、バター
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 野菜いっはいでおいしい いろいろな具材がはいる、いろいろな味を楽しめる

小麦粉、牛乳、塩コショウ

タイトル	さつまたルト
使用食材	薄力粉、バター、さとう、卵、さつまいも タルト
イラスト	 <p>A hand-drawn illustration of a tart. The tart is oval-shaped with a yellow filling. On top, there are several small yellow circles representing potato toppings. The word 'さつまいも' (sweet potato) is written above the tart with a line pointing to the toppings. To the right, 'さつまいもペースト' (sweet potato paste) is written with a line pointing to the filling. Below the tart, the word 'タルト' (tart) is written.</p>
コメント	※味付けなども書いてね! さつまいもの甘い味がする

<p>タイトル</p>	<p>西東京市野菜たっぷりリットマトスープ</p>
<p>使用食材</p>	<p>レタス・ニまつな・大根・にんじん・ブロッコリー・トマトスープ</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! 野菜一つ一つの味をみんなのうすすめ大きめに切り土盛はひかえぬ 西東京の野菜を</p>

タイトル	豆乳 ☆ ミニ チョー
使用食材	・豆乳(とうふ、とか) ・じゃがいも ・こまっな ・ にんじん ・ フロッコリー ・ ちきにく
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ・こまっなとじゃがいもを、形を残しながらも、ミキサーにかける。 ↳ シチューとませる ・にんじんを星形にして、子ども向け ♪アッコ ・アレルギーの子もたべれる! → 牛乳・卵・チーズ・乳製品を使わずに

タイトル	ゆずドレッシングの野菜サラダ
使用食材	・ブロッコリー ・キャベツ ・にんじん ・ゆず
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ・ゆずは、ドレッシングに2、野菜はかいてる ・しめじはほうとうかき揚げに5かき(??) ・千切りのニンジン

タイトル	さつまいもとにんじんのハロウィン 蒸しパン ☆
使用食材	さつまいも、にんじん
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>さつまいもをくりぬいてそのくりぬいた中身をカップ*にする。 くりぬいた中身をむしパン*にする。 ↳ その中に 星がたの人参を入れる。</p> <p>η=ポイント! カップ*をくりぬいて中身をカップ*がなくなる。 カップ*をむしパン*の中に入れて、むすときにこぼれない ようにがみきはさむ。</p>

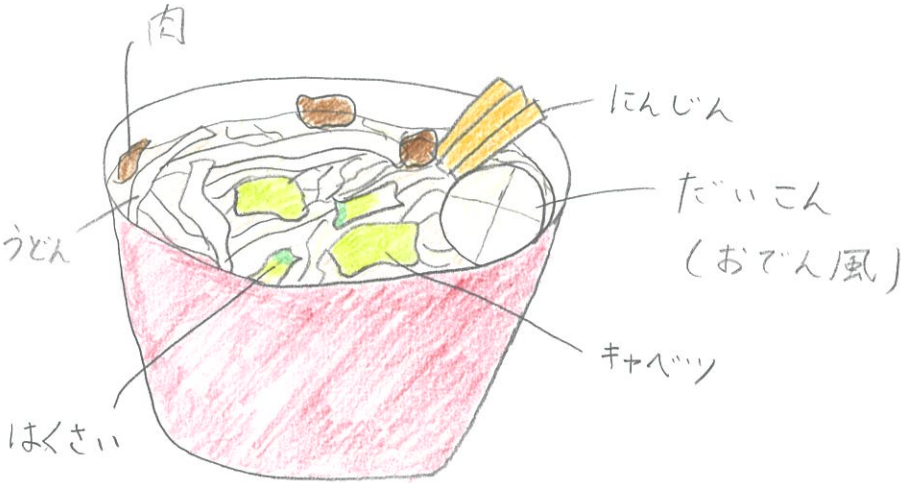
タイトル	西東京野菜たっぷりクリームシチュー
使用食材	こまつな、にんじん、じゃがいも、さつまいも、ブロッコリー、牛乳、バター、小麦粉
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>牛乳、バター、小麦粉で、シチューをフクリ、できるだけ小さく野菜をカットして、食しやすい、おいしい米料理をフクリました。</p>


野菜をたくさんもりつけよう!!

20356

タイトル	西東京野菜たっぷりクリームシチュー
使用食材	こまつな、じゃがいも、にんじん、さつまいも、ブロッコリー、バター、小麦粉、牛乳。
イラスト	<p>ブロッコリー、じゃがいも、こまつな、にんじん、さつまいも、シチュー</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>西東京の里野菜をたくさん使った。 里野菜を小さくカットして、食べやすく、おいしい料理をつくりました。</p>

タイトル	西東京野菜たろふ、ソリクリームシチュー
使用食材	こまつな、にんじん、ブロッコリー、さつまいも、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>、バター、はかり米粉、牛乳</p> <p>野菜風味が出るように作りました。</p>

タイトル	西東京野菜 たぶぷりうどん
使用食材	めん、キャベツ、たごいこん、はくさい、にんじん、肉
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 野菜や肉をたくさん使う。 素ほくな味つけにする。(魚のだしなど)

タイトル	色どり スイートポテト
使用食材	さつまいも, にんじん, ブロッコリー
イラスト	 <p>さつまいも</p> <p>小さく切った にんじんチップ</p> <p>小さく切った ブロッコリー</p>
コメント	※味付けなども書いてね! スイートポテトを火焼く前に小さく切ったにんじんとブロッコリーを入れて火焼く。 基本はふ、つらのスイートポテトと同じ。


タイトル	ハーフ蒸しパン
使用食材	さつまいも、にんじん、牛乳
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>蒸しパンはふわふわにして、上に乗っている野菜は少しやわらかめにする。</p>

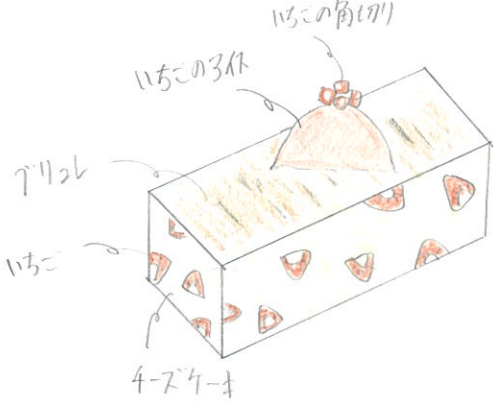
タイトル	たっぷり! 西東京野菜 ミチー
使用食材	ブロッコリー、にんじん、お肉、チーズ、じゃがいも、はくりきこ、バター、牛乳
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ぜんぜんおいしく食べてください!!


タイトル	野菜のシルフィーユ
使用食材	白菜、小松菜、大根、ソース
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね！ シャキシャキとした食感を味わうためゆですぎない、 味付けはソースだけにして野菜をロクろ。</p>

タイトル	ホテト クラタシ
使用食材	じゃがいも、肉、玉ねぎ、チーズ、ブロッコリー、 ^{ホワイトソース} 、こしょう、にんにく
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"> ・やさしい大きさ ・じゃがいもをすりつぶして作る ・肉は小さめ ・味付けはホワイトソースにすりつぶしたじゃがいもを入れる


タイトル	西東京ニンジン満菜パウンドケーキ
使用食材	バター、薄力粉、さとう、卵、りんじん
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>ニンジン大きく見えるけどニンジン好きのため小さいに作る パウンドケーキにはできるだけおいしく。そして少し甘めにする ニンジン好きとまぜる。ニンジンのかたいので少し多めでから きじにまぜる。多めるのは本当は少し</p>

タイトル	グラタントースト
使用食材	にんじん はくさい だいこん こまつな ブロッコリー 食パン チーズ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! トーストの上にチーズをおいて(とけるやつ) その上にあっあつの グラタンをかけた。オーブンでやいてほしい。 グラタンの味付けはこいぬ。具材は糸田かきまぐんで下さい。


タイトル	いちごのブリュレチーズケーキ
使用食材	いちご・クリームチーズ・卵・砂糖・パウダー・いちごソース
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>しっとりとしたチーズケーキにいちごを加えてさっぱりとブリュレにして食感を楽しめる</p>


タイトル	柚子のフィナンシェ!!	
使用食材	バター、グラニュー糖、蜂蜜、皮無し、ア몬드パウダー、薄力粉、フィナンシェの型、オイルスプレー	
イラスト	 <p>※柚子入り。 ⇒ 柚子の皮をすりおろして入れる。</p>	Recipe <ol style="list-style-type: none"> 1. 型に油を塗る。(生地) 1. バターがきつね色になるまで加熱する。 2. 卵白、グラニュー糖、蜂蜜を入れて混ぜる。 3. 2に薄力粉、ア몬드パウダーをふり混ぜる。 4. バターを入れて混ぜる。 5. 型の8分目まで流して180℃のオーブンで10~12分焼く。 6. 綺麗な焼き色がついたら完成!!
コメント	※味付けなども書いてね! 柚子が散りばめられたフィナンシェ!!	

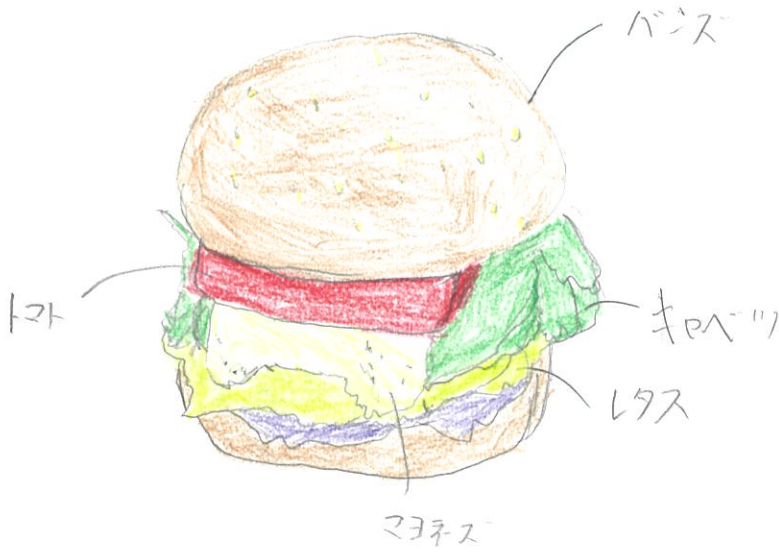
タイトル	カブのマルゲリータパン
使用食材	カブ・ミニトマト・モzzarellaチーズ・バジル・オリーブオイル ほかの材料 トマトソース
イラスト	
コメント	<p> ※味付けなども書いてね！ カブはそのままの味をマルゲリータの味に合わせる感じなので、濃い味付け ではなく少し塩味が合うかな？ パンはもちもちとした食感にする。オリーブオイルを少量かいてマルゲリー タの味を楽しめるようにする。 (上ル) </p>

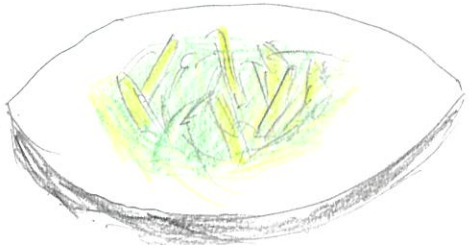
タイトル	ニリニリさつまいものチーズケーキ
使用食材	さつまいも, 薄力粉, 卵, 牛乳, ワイルドチーズ, 砂糖
イラスト	 <p data-bbox="1077 602 1316 650">角切りのさつまいも</p>
コメント	※味付けなども書いてね！ ・生地にはさつまいもをねり込んで、さつまいもの風味を 感じられるようにした。 ・大人でも子どもでも美味しく食べられる甘さにする。

タイトル	大根の肉詰めグラタン
使用食材	大根、ひき肉、チーズ、ベーコン、牛乳、味付け(塩、こしょうなど)、バター、ほうれん草
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>大根本来の甘みを丸ごと楽しめるようなメニューにしました! 大根をピーマンの肉詰めみたいに掘って穴をあけ、そこにグラタンを入れます。 切りとった大根はみじん切りなどにしてグラタンの中に入れることでおだになる食材はありません。 チーズをたっぷりつけたら、更に美味しくなると思います!!</p>

タイトル	西東京根菜のビーフシチュー
使用食材	牛肉、大根、人参、ゴボウ、玉ねぎ、じゃがいも
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 大根やゴボウといった根菜の甘みと旨味が牛肉と 調和し、深みのある味わいが楽しめる。

タイトル	3種の西京野菜グラタン
使用食材	マカロニ、チーズ、ブロッコリー、ホウレンソウ、にんじん、きのこ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ マカロニグラタンのふつらの味付け(け)


タイトル	西東京フレッシュバーガー
使用食材	ダイコン、キャベツ、トマト、スライスチーズ、パンスレタス
イラスト	 <p>A hand-drawn illustration of a burger. The burger is shown from a three-quarter perspective. It consists of a top bun, a slice of red tomato, a slice of yellow cheese, a slice of purple lettuce, a slice of green cabbage, and a slice of white daikon radish. The bottom bun is also visible. The ingredients are labeled with Japanese text: 'パンス' (bun) at the top, 'トマト' (tomato) on the left, 'キャベツ' (cabbage) on the right, 'レタス' (lettuce) on the right, and 'ダイコン' (daikon) at the bottom. The drawing is done in a simple, sketchy style with colored pencils or markers.</p>
コメント	※味付けなども書いてね！ 西東京市のレタスとトマト、キャベツ、ダイコンを使用！ パティは肉の代わりにダイコンをしよう！


タイトル	小松菜のしちしち
使用食材	小松菜, オリーブオイル, だし, 素塩
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 西東京の小松菜をこんがりにつち。ち。一品。

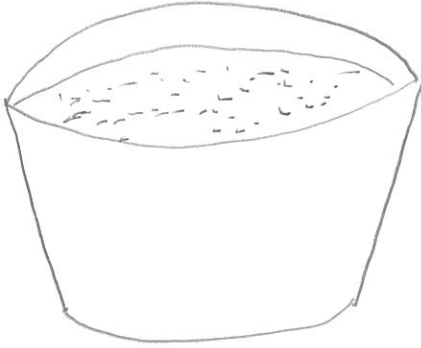
タイトル	ももにんじんタルト
使用食材	もも、にんじん、生クリーム、ゼリーのくまいたち、 ^{クッキー} リボン型のクッキー (水色)
イラスト	<p> The illustration shows a tart with a scalloped edge. Labels include: <ul style="list-style-type: none"> にんじん (Carrot) pointing to a yellow wedge on top. クッキー (Cookie) pointing to a blue and white cookie. もも (Mango) pointing to a red slice. ゼリー (Jelly) (水色) (Light blue) pointing to a light blue layer. クリーム (白) (Cream (White)) pointing to the base of the tart. もも (Mango) pointing to another red slice. ゼリー (水色) (Jelly (Light blue)) pointing to the light blue layer. </p>
コメント	※味付けなども書いてね！ こまかくきったゼリーがチャームポイントだね クリームの表面はmm←の色いい クッキーの部分もリボンと真かこくちょうでいい

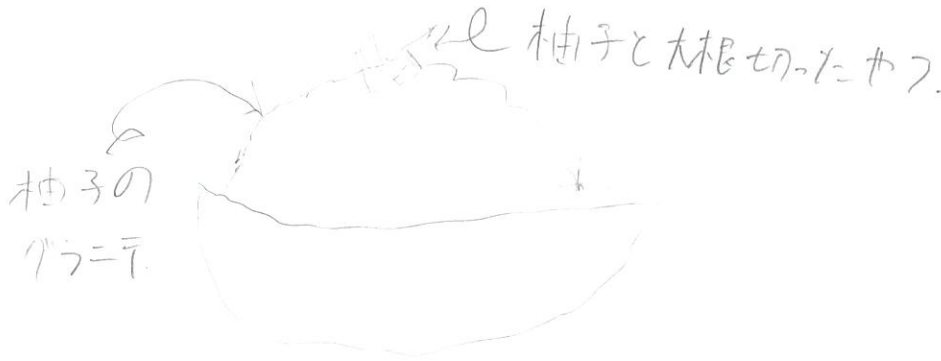
タイトル	さつまいも の ハイキッドチーズケーキ
使用食材	さつまいも , ゆず , クリームチーズ , ベリー , プルベリー
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ゆず" を入れることにして甘すぎず", さっぱりとした口味にする。 ・ ゆずノーストを入れる。 ・ 甘いのが苦手な人は、ベリー類を多めに入れることで、食べたら入る人が多くなる。

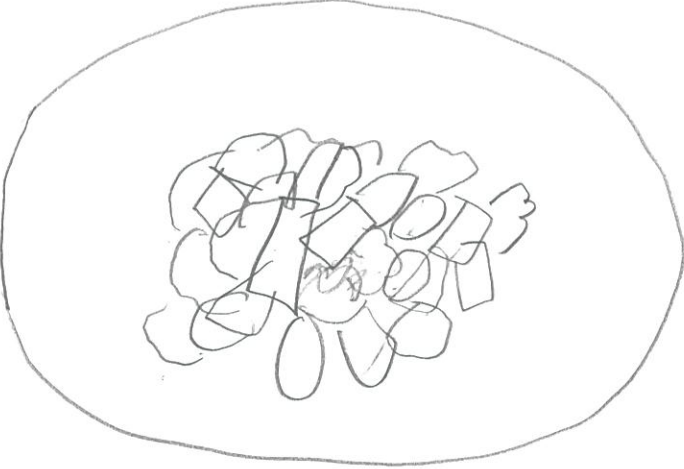
タイトル	^{だいこんめし} 大根飯
使用食材	大根 米 塩
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>大根の葉と米で、菜飯をつくる。(塩で味付け) 菜飯の中心に大根を刺す。</p> <p>└大根は生で、大きい場合切ってもよい。</p> <p>大根の豊富な 栄養をとって、 冬に勝つ、ほしい。</p>

タイトル	もちもちさつまいもドーナツ
使用食材	さつまいも 300g (小さいの2本) 揚げ上げ用 ○もち粉 ○カラニユ-糖 ○牛乳 ・カラニユ-糖 ・黒ごま
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ・食べやすいように、一口サイズに切る。 ・揚げすぎないようにする。 ・カラニユ-糖ではなく、シロモニユ-糖でも可


タイトル	オクとろ やさしいプリン デザイン シェ
使用食材	にんじん、かぼち、サつまいも、卵、牛乳、粉糖
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"> ・ ほんのり甘さがある ・ プリンの上にブルシェでコーティング ・ プリンは柔らかかく、トロトロしているが、形が残るくらい (かためのカスタードのイメージ) <p>・ 使用食材にのる野菜はどれか1つを 使ったプリンを作った種類作ら</p>

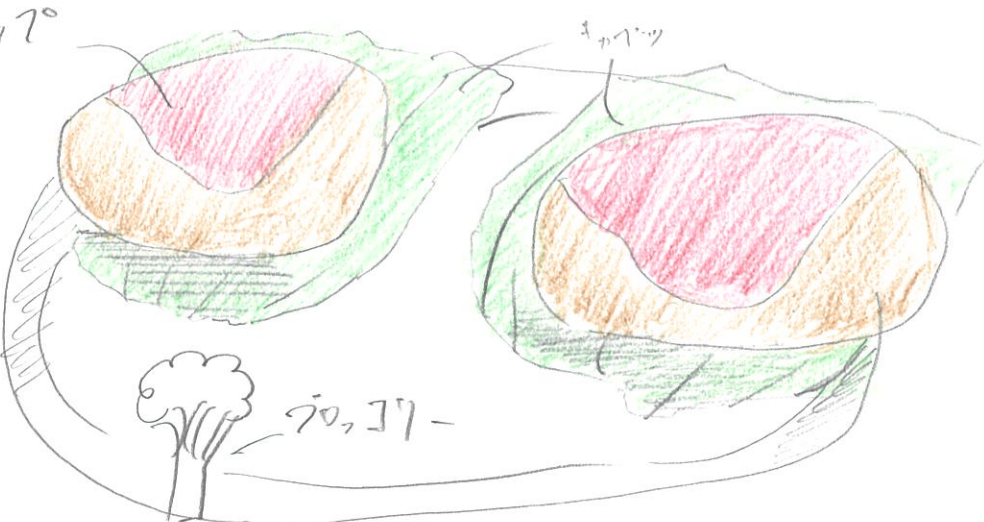
タイトル	さつまいもミルクゼリー～砂糖唐を乗せて～
使用食材	米粉寒天・砂糖唐・牛乳・さつまいも
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 参考 cookpad.com/recipe/17619995

タイトル	柚子と大根のグラニテ
使用食材	柚子, 大根
イラスト	 <p>柚子の グラニテ</p> <p>柚子と大根切ったやつ</p>
コメント	※味付けなども書いてね! 柚子のグラニテの上に、大根と柚子をこおろせたものを置いて欲しい グラニテは、さっぱりした味付けが良いと思います。



タイトル	ヒラとツ ^{ホイ} 回 ^{フー} 鍋 ^ク 肉
使用食材	豚肉、キャベツ、にんじん、長ネギ、ピーマン
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>にんじんを付けるとして見た目をカラフルに。 しょう油、甜麺粉、だしを使い味をこぼさなく決める。</p>

タイトル	ゆず"ラスク
使用食材	ゆず"、パン、溶かしたバター、砂糖
イラスト	<p>パンにゆずを混ぜたりする</p> <p>上には、ゆずのピールをのせる。</p>
コメント	※味付けなども書いてね！ 砂糖をつけ、甘くする。 ゆず"は、苦すぎず、ゆず"の風味が感じられるようにしていい。

タイトル	西東京野菜の サウザントレツツクサチダ
使用食材	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、めずトコト
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! キャベツ、にんじん、ブロッコリー、トコトを入れたサウタチダに 糸畑かきざんだめずをいれてさっぱりさせる、そこにサウザントレツ ツクをかける

タイトル	秋のハンバーグ・ポテト.
使用食材	ひき肉, ケチャップ, キャベツ, フロッキー
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 秋の野菜がたっぷり入っていて栄養満点!! みんなが大好きな味付けです。


タイトル	かりんとうまんじゅう
使用食材	かりんとう、さつまいも 卵、クリーム、ごま
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！

タイトル	^{300 Vegetable}  cookie
使用食材	人参クッキー カボチャクッキー さつまいもクリーム 菜花
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 甘い味付け

タイトル	西東京うまらまさつまいもご飯
使用食材	米、さつまいも、塩
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ さつまいもの甘さと塩が合っていておいしい！ お好みで黒ごまを入れてもいいかも。

<p>タイトル</p>	<p>西東京秋野菜 萌えトコロ</p>
<p>使用食材</p>	<p>かぼちゃ しめじ なす エリンギ ねんじん</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！ 秋野菜をいっぱい使う。 美味しく作るために魔法の呪文をかける。「オイクナーシ、モエモエキューン」</p>

タイトル	ニンジンケーキ
使用食材	きじ、ホイップ、フワフワバター、イチゴ、ミカン、ホセリ ↓(すりおろしたニンジンと混ぜる)
イラスト	<p> (すりおろしたニンジンと混ぜる) ホイップ </p> <p> フ イチゴ ミカン イチゴ ミカン フワフワ ニンジン ホセリ </p> <p> ニンジン ホセリ </p> <p> ↓イチゴとミカンを混ぜたケーキ </p>
コメント	※味付けなども書いてね！

タイトル	エビチリ ～旬の食材&遊び心マン♪!～
使用食材	エビ、油、カブ、タマネギ、フリソース、エズ、片栗粉、豆板醤、水、砂糖 、にんにく、白ネギ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 遊び心も入れながら、食べれる料理をつくる。 旬の野菜なども入れて味変もする。

タイトル	大根のプレゼント
使用食材	大根、にんじん、チーズ、しょうゆ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>大根をしょうゆでにこみ、その土からスライスしたにんじんをのり、チーズをのっけます。にんじんのワポンをつりてプレゼント風にする。中ににんじんのくりぬいたのを入れる。</p>

タイトル	にんじんのパウンドケーキ
使用食材	にんじん, レーズン, ミント, 生クリーム
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>西東京で育ったにんじんを生地に使ったパウンドケーキです。野菜が苦手な人でも西東京の野菜を楽しめるように考えました。</p>

タイトル	さつまいもケーキの物ざぱーすとのせ
使用食材	さつまいも、物ざ
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"> ・ごまはなくても可 ・物ざぱーすとが甘いので さつまいもケーキにはあまり甘さをなく

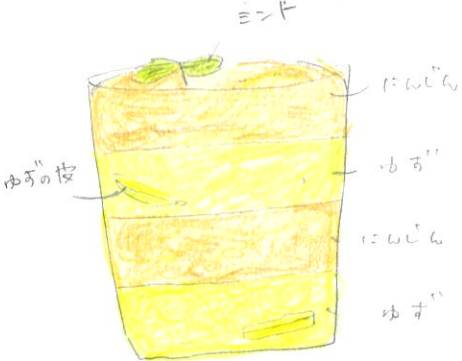
タイトル	西東京 さつまいも タルト
使用食材	さつまいも、砂糖、バター、卵黄、牛乳、薄力粉
イラスト	 <p data-bbox="1098 494 1426 551">表面に卵黄をぬる</p>
コメント	※味付けなども書いてね! さつまいもの甘みを活かす

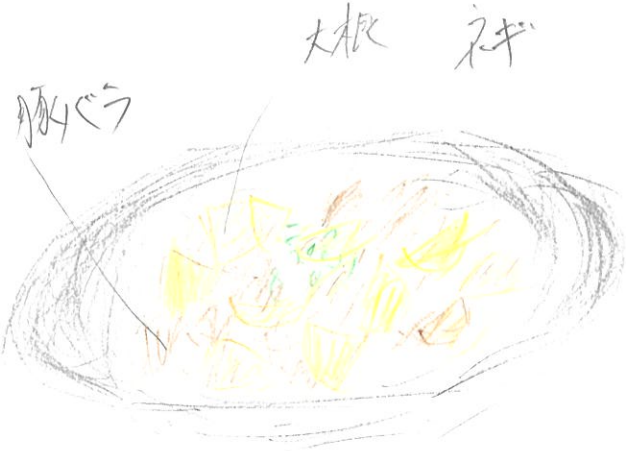
タイトル	野菜スティック
使用食材	プロセスチーズ、たいこん、にんじん
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>にんじんとたいこんの野菜スティック。 真ん中に、花に見立てたプロセスチーズをいれて、野菜のよさをかわい 見た目にする。 マヨネーズがついてくる。</p>

タイトル	さつまいも"揚げ"団子
使用食材	さつまいも, キャベツ, 砂糖, 米唐
イラスト	<p>さつまいも</p> <p>砂糖と米唐を混ぜてさつまいもをまるめる。</p> <p>キャベツで包む</p> <p>バター液につける。揚げる</p> <p>断面</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>口に入水た瞬間 \checkmark = 3秒とキャベツのサクッ、シャキッとした食感が味を変える。</p> <p>また、さつまいもを丸めてつぶしてまるめられているので、ホクホクとした温かみを感じられ心が温まる</p>

タイトル	西東京市野菜チャーハン
使用食材	玉ねぎ、キャベツ、ほうれん草、ネギ、にんじん、ご飯
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ・西東京市でとれたキャベツやほうれん草を入れ、ご飯と一緒に野菜を炒め合わせることができる。

タイトル	ベジタブルケーキ ～ 果物を添えて～
使用食材	にんじん, さつまいも, 生クリーム, 果物(いちご, みかんなど)
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"> ・ スポンジケーキの上に乗せる果物は自由 (にんじん さつまいもに合う果物) ・ さつまいものスイートポテトはたっぷりとスポンジケーキに乗せる


タイトル	にんじん & ゆずゼリー
使用食材	にんじん、ゆず、砂糖、ミント
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>野菜の口味すぎない、甘い味はある 濃厚なにんじんとゆずの口味はある</p>

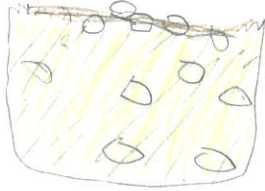
<p>タイトル</p>	<p>食べる食べられるの関係だった豚バラ大根</p>
<p>使用食材</p>	<p>豚バラ, 大根, ネギ</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! 冬野菜の大根を使う。生姜, ごま油, だし汁, 砂糖, 醤油で味付けをす。 ご飯にも合う品です</p>


タイトル	白菜と豚肉のミルナーズ
使用食材	白菜、塩コショウ、ホシ酒酢、豚肉、水、おろし
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ おろしをしゃりとする けしんがやらかくなるおろしにお、 味付けはホシ酒酢 おろしとホシ酒酢を混ぜてかける。 としてかかると


タイトル	むらさきいろのグラタン 紫色焗烤
使用食材	チーズ, 玉ねぎ, フロコリー, にんじん, じゃがいも, マカロニ, クリーム, 豚肉, むらさき
イラスト	<p> むらさき チーズ 丸ごと </p> <p> フロコリー にんじん マカロニ チーズ </p> <p> クリームにむらさき色を おろして混ぜる </p>
コメント	※味付けなども書いてね！ ・ チーズは、モッツァレラチーズをマカ。 ・ シホーに近いまろやかな味にしたい。 ・ むらさきで食をそそぐたい。


タイトル	秋冬野菜 クッキー (にんじん味 , さつまいも味 , ゆず"味)
使用食材	にんじん , さつまいも , ゆず" , クッキー生地 (薄力粉 , 卵 , 砂糖 , バター)
イラスト	<p>にんじん味</p> <p>さつまいも味</p> <p>ゆず"味</p> <p>皮も少し 入れる</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>野菜をありあろうレタリミキサーにかいたレテ、クッキー生地には混ぜる。</p>

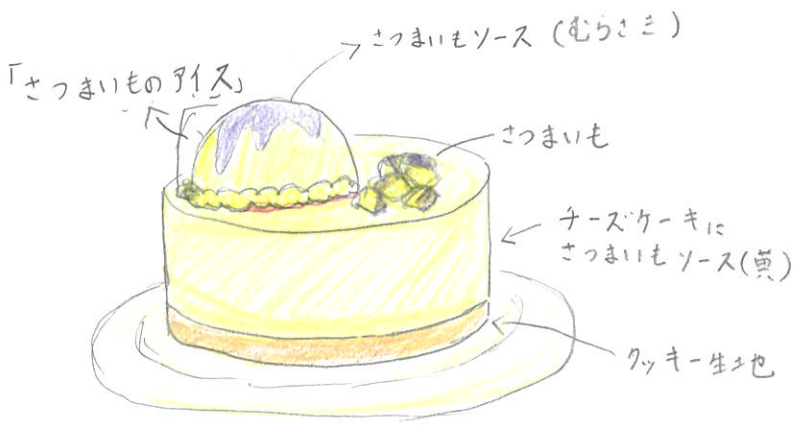
タイトル	アイ - ト ホ ^o テト ホ ^o テト
使用食材	さつまいも、砂糖、牛乳、バター
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! さつまいもをお皿にのる。中をくりぬいてお皿の底に さつまいもでアイ - ト ホ ^o テト をつくる。


タイトル	さつまいもケーキ
使用食材	さつまいも、クリーミーチーズ、卵、牛乳、さとう、メー
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(160g)、クリーミーチーズ(180g)、卵(1個)、牛乳(80g)、砂糖(20g) メー </p> <p>クリーミーチーズを室温にしておき、卵を室温にさつまいもを10分蒸らし、牛乳をまぜてからさつまいもペーストをつくる。ボウルにクリーミーチーズを入れ、さとう、メー </p> <p>ペーストも加入、空気を抜き、ゼンマイでかんじい。</p>


タイトル	中二病アブソリュートポタージュ	
使用食材	紫芋, 1人しん, カブ, 生クリーム	
イラスト		
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>・紫芋の吸い込まれるような暗黒の感触(?)</p> <p>・深淵に玉貝し邪神を生クリームで表現する。</p> <p>(味は紫芋のやさしい味です。)</p>	<p>・1人しんとカブは おしコロとさせる。</p> <p>・紫芋はちゃんと ドロッとさせる。</p>

タイトル	ロールケーキ in さつまいも
使用食材	ケーキ、さつまいも、石臼米粉
イラスト	<p>ケーキで巻く</p>  <p>← 中にさつまいもの黄色のどろかき</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>さつまいもの皮をおいて丸める → エンヤス-70-で少し煮る → 完成</p>


タイトル	にんじんのジュース
使用食材	にんじん、さつまいも、柚の皮
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ ・さつまいもはやじる ・柚の皮は甘く煮る ・にんじんは他の果物の混ぜミックスジュースにする。(カラカラに)

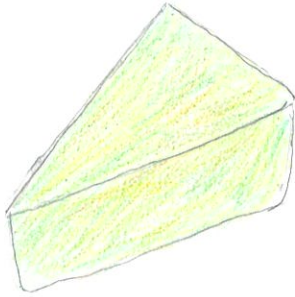
タイトル	さつまいも たっぷりケーキ
使用食材	さつまいも、チーズ、卵、クッキー、バター
イラスト	 <p>さつまいもソース (むらさき)</p> <p>「さつまいものアイス」</p> <p>さつまいも</p> <p>チーズケーキに さつまいもソース(黄)</p> <p>クッキー生地</p>
コメント	※味付けなども書いてね！ アイスとかソースのさつまいもの味(濃さ)を変たら美味しいと思う。 クッキーはしとりがケーキとあうと思う。

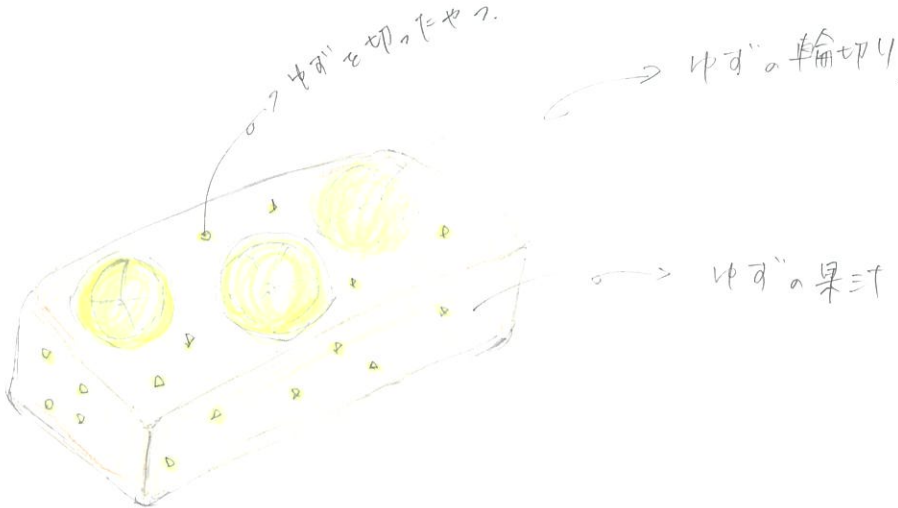
タイトル	リンゴとさつまいもで人参のクッキー
使用食材	リンゴ (リンゴ(煮る)) 1個 砂糖 100g さつまいも 人参 中1本 1/2本 砂糖 40g バター 40g 卵 1個 薄力粉 100g
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！


タイトル	ソーヌカツチカベツバーガー
使用食材	パン粉、油、塩、砂糖、鶏肉、小麦粉、パン粉、マヨネーズ、キャベツ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ ソーヌカツの味は甘めで、キャベツにマヨネーズをかける

<p>タイトル</p>	<p>ズッキーニポテトベロ</p>
<p>使用食材</p>	<p>さつま芋、牛乳、じゃがいも、バター、オリーブ</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! さつまいも、じゃがいも、牛乳、バター、オリーブ! お味あまる</p>

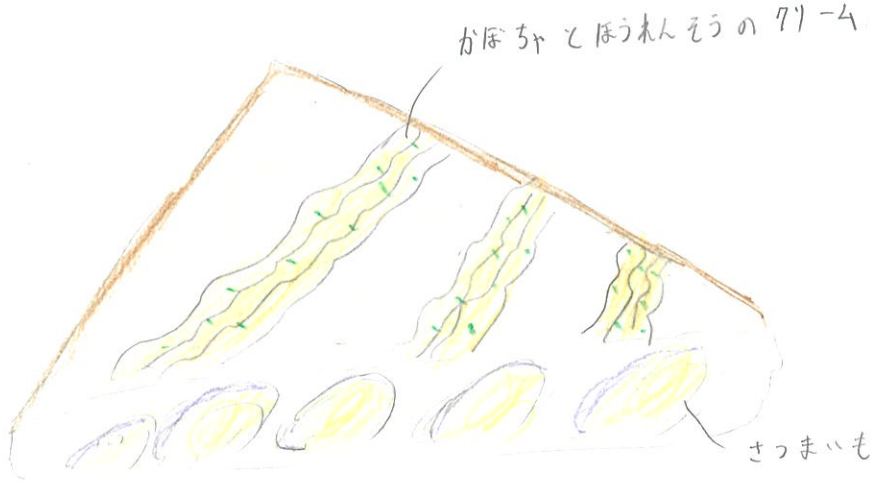
タイトル	しごと11 Charlotteケーキ作り
使用食材	ニンジン、ケーキ、かぼちゃ (小麦粉、卵、はくちま粉、バター)
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>ケーキの上にアイシングを塗ってその上にシトロンパウダーをふりかけろ。</p> <p>野菜の甘みかお子のでい少砂糖をたこた入れる必要はない</p>

タイトル	栄養たっぷりパウンドケーキ
使用食材	にんじん、こまつ子、さつまいも（小麦粉、ほくりき粉、卵、バター）
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 野菜が苦手な人でもこのケーキを食べれば栄養とパツリ取ることもできる！！

タイトル	ゆず" の いちご = ト" ケ - 子
使用食材	ゆず", ベーキングパウダー, 卵, 薄力粉, 砂糖, 塩
イラスト	 <p>ゆず" を切ったやつ。</p> <p>ゆず" の 輪切り。</p> <p>ゆず" の 果汁</p>
コメント	※味付けなども書いてね! ゆず" の 味


タイトル	栄養たっぷり! やさしい味のこまっなパン
使用食材	小松菜、チーズ、ベーコン、強力粉、塩、バター
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 小松菜を混ぜ込んだパンにチーズとベーコンを乗せて焼いたもの。 ほうれん草の代わりに小松菜を使うことで苦味を減らした。

タイトル	西東京野菜た、スィークリーシチュー
使用食材	にんじん、たまねぎ、(お)かぼちも、(お)かへつ、とりはく、バター、牛乳 <small>こむてこ</small>
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 野菜をなくしたから ぐを大とし切る 具がかわらかこむてこでし、かりいこむ にこむ前に少しいためる <small>とりはくに塩こぼして下味をつけた</small>

タイトル	秋の欲張りフレンドースト
使用食材	さつまいも、ほうれんそう、かぼちゃ 食パン、牛乳、砂糖、はちみつ、
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ ・食パンを乳牛・卵・砂糖を混ぜ合わせた液につける ・さつまいも（スイートポテト）ペーストをはさむ ・フライパンでやく ・トッピングでかぼちゃとさつまいものクリームをしぼる。

タイトル	わみつきトマトマトリゾット
使用食材	米、人参、ホウレンソウ、トマト、ブロッコリー、玉ねぎ、ベーコン、コシエッ塩、牛乳、ナチュラルチーズ、
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ トマトリゾットがベース コシエッ塩 少々 牛乳 大2

タイトル	秋と冬の食卓
使用食材	オレンジ、豚バラ、キャベツ、塩、しょう油、カットトマト
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 太陽に近く当たって甘くなったオレンジを使う(オレンジジュース 塩をかけて キャベツの甘みを引き出して深みのある味にする(豚キャベツトマト)


タイトル	具沢山 トリッ
使用食材	米粉 牛乳 木下作 7-ス ミンチ 人参 トロコロ ニョップ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>米粉 牛乳 をかけたり、ミントソースをかけるも good!</p> <p>人参 はお好みで 7-ス と合わせて 人参 を入れる。</p> <p>トロコロ は多めにする ね！</p>

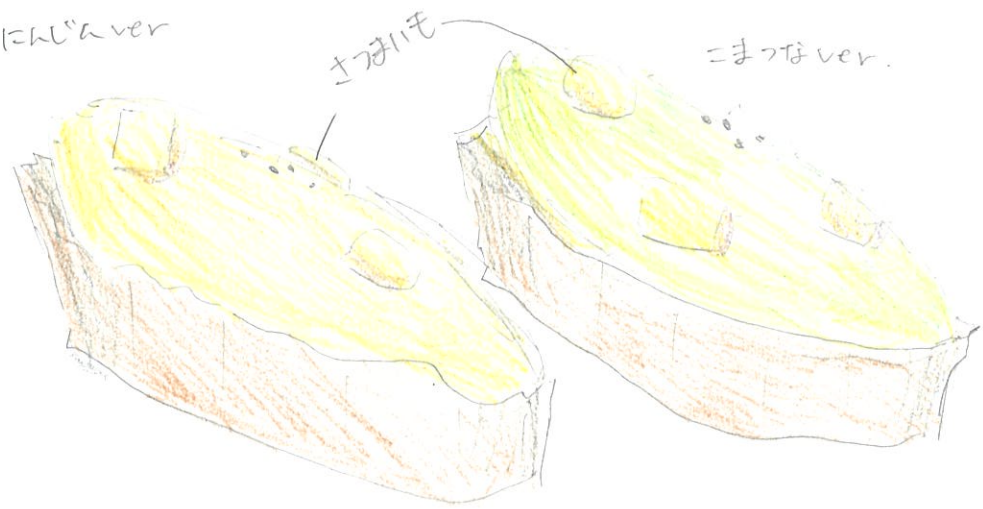
タイトル	コーフィッシュー
使用食材	牛肉、ジャガイモ、ニンジン、玉ねぎ、果実粒スープの素、湯、塩、粗引き黒こしょう、ローリエ、赤ワイン、バター、マスタードソース、ケチャップ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 牛肉(400g) ジャガイモ(3~4個) ニンジン(2~3本) 玉ねぎ(1個) 果実粒スープの素(小さじ10杯) 湯(1L) 塩(少々) 粗引き黒こしょう(少々) ローリエ(2枚) 赤ワイン(1杯) バター(大さじ3) マスタードソース(大さじ6)

ケチャップ(大さじ6)

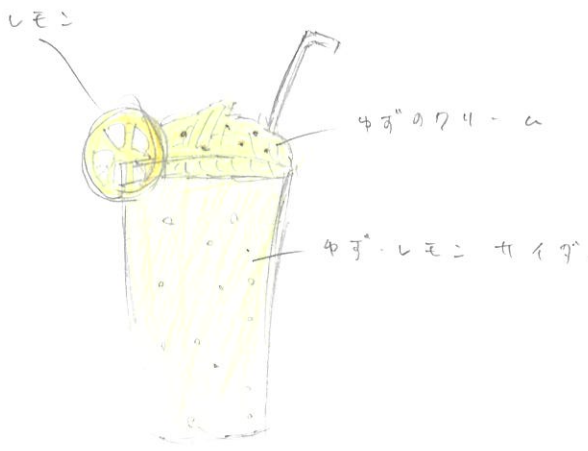
20413


(314カリ)


タイトル	西東京Vegetable蒸しパン
使用食材	キャベツ、小松菜、ゆず、大根
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 大根おろしは入れて、小松菜はペースト状にする。 キャベツはちぎって入れる。ゆずの搾汁を入れる。

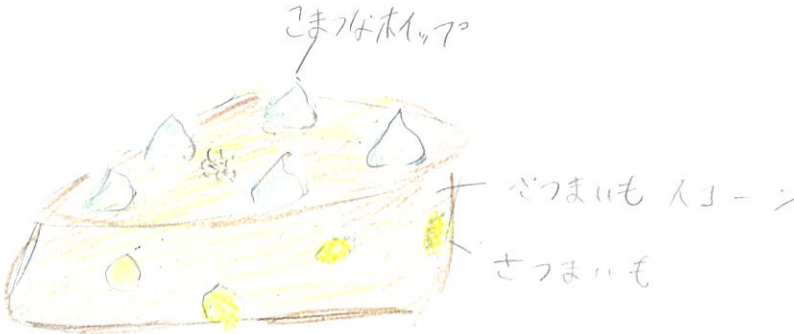
タイトル	秋、冬野菜のスイートポテト
使用食材	さつまいも、にんじん、こまつな、バター、砂糖、塩、豆乳、卵黄、バニラエッセンス、水
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ さつまいもをベースにして、にんじんを加えたものとこまつなを加えた2種類がある。

タイトル	秋冬野菜たっぷりモッシュ
使用食材	ほうれん草、人参、さつまいも、カブ、ベーコン、パインapple、卵、生クリーム、 (ペースト状の切りものの両方)、土台となる生地
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 上側ににも野菜をのせて具沢山にする。 ほうれん草や、人参もペースト状にして、モッシュの中身にするパイパレイコに合わせる。 パインappleをアクセントに加える。

タイトル	ゆずしモンサイダー
使用食材	しモン・ゆず・
イラスト	 <p>しモン</p> <p>ゆずのクリーム</p> <p>ゆず・レモンサイダー</p>
コメント	※味付けなども書いてね！ クリームにゆずを混ぜる。全体的に黄色くする。 できたら、クリームにチョコチップも混ぜる。

タイトル	ロールアイス
使用食材	キャラメル、さつまいも、アイス
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ アイスの味をかえていろいろな味をくれるの。 デザート上手い!!(最近暑いから)


タイトル	西東京さつまも黒ゴマ煮.
使用食材	さつまも、黒すりごま、さとう、しょうゆ.
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ホクホクとした食感にある。 甘い味.


タイトル	さつまいも スコーン
使用食材	さつまいも , こまつな , 生クリーム ホトケドジョウ
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"> - さつまいもは甘くて美味しいけどこまつな(野菜)を使ったらホトケドジョウや栄養も摂れている。 - さつまいもスコーンの中にさつまいもを混ぜ込んで食べる。

タイトル	軽食 喫茶店風
使用食材	柿 林檍 チーズクリーム パン チョコレート ハム ミヤカイト バター ソフトアイス 米
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 小さめ ケーキ 70g 程度

タイトル	気分 小春日和 パイミチュー
使用食材	パイ生地、玉ねぎ、さつまいも、人参、フロッキー こまつな、キャベツ、パラダ油、水、牛乳、チーズ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 具材が多いため、玉ねぎ、こまつなは、目立すぎないように。 残りは、キャベツ＜人参＜フロッキー＝パイマイモくらい大きめで 形を残して。 チーズは炙る


タイトル	西東京特製 アルミ焼き
使用食材	鮭、トヒジ、きのこ、ブロッコリー、小松菜、レモン、たまねぎ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね！ ローストはバター醤油(レモンでかき混ぜる酸味も入る。) 西東京でとれる旬な秋野菜を使った鮭のアルミ焼き。</p>


タイトル	さつまいも スフレ風ケーキ
使用食材	さつまいも、ヨーグルト、チーズ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ スフレ食感がふわふわになる


タイトル	焼きいもフリユレ
使用食材	ジャガイモ、砂糖
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 自然な甘さ

タイトル	野菜マフィンケーキ
使用食材	ブロッコリー、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！ 6p や4-2"を7か11味付けd2 西東京野菜ミF<7ん9か30

タイトル	カラフルだんご
使用食材	にんじん、さつまいも、かぼちゃ、ほうれん草、白玉粉、ゆず
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 白玉粉に削りつぶした野菜を混ぜて白玉を作る。 素材本来の甘みや美味しさを生かすためにゆずのシロムは添加物を少なくする。

タイトル	秋のタルト
使用食材	いちご みかん ゆず さつま芋 りんご、もも、しモン、グラノーラ(コーンフレークフルーツ)
イラスト	<p> さまざまなフルーツを バランスよく かざりつける ↓ </p>  <p> ← 物の皮をけずって のせる </p> <p> ← グラノーラとの間にクリームをいれ </p>
コメント	<p> ※味付けなども書いてね! (しモン汁をませる) </p> <p> さまざまな果物をコンポートにし、さつま芋とシコーズで。 </p> <p> グラノーラは牛乳とませ、つがす。 </p> <p> ありがとうございます。 </p> <p> ようしくお願いします。 </p>


タイトル	幸せはみふ さつまいもパイ
使用食材	パイシート、黒ごま、さつまいも、卵黄、砂糖、白クリーム <small>など</small>
イラスト	<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="margin-left: 20px;"> <p>チョコレート と みかんとかきミツと かけトソースが17の 3種類。</p> </div> </div>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>← 粉糖かける</p> <p>3種類のさつまいもパイ (マロンとチョコととせいソース) 小さいサイズで小腹が満たさとき用で。セブ-密。みかんとかきミツの ソース</p>

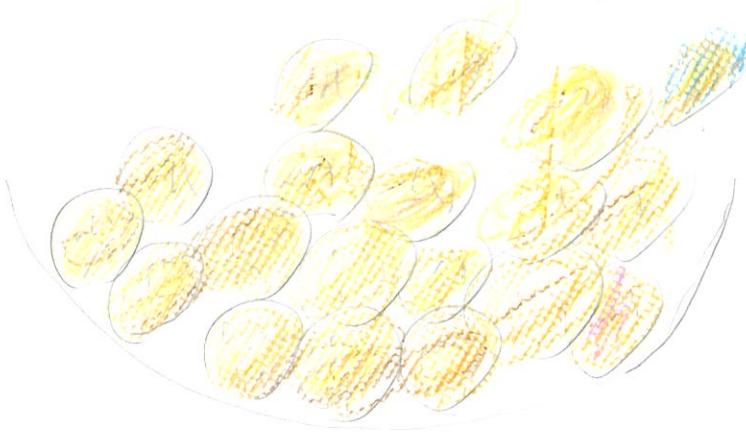
タイトル	まるごとゆずゼリー
使用食材	ゆず
イラスト	 <p>ゼリー</p> <p>ふた</p> <p>ゆずの中身をくりぬいたもの</p>
コメント	※味付けなども書いてね！ ゆずの中身をくりぬいて、その中にゆずのゼリーをつめる。 ゼリーには砂糖をあまり使わず、ゆず本来の味を生かす。

タイトル	きつとあまくてきつとおいしい おいしいもクレープ
使用食材	生クリーム、リンゴ、桃、バナナ、さつまいも、クレープ生地
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ スイートポテトを円柱にして、フルーツをのせます。そこにクレープ生地をかぶせて中に生クリームを入れます。外からお好みでチョコも。 スイートポテトとフルーツや生クリームは合うと思います。

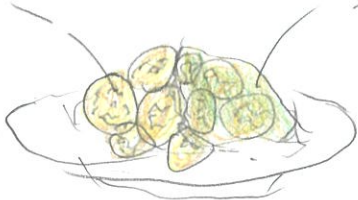
タイトル	野菜ピザトースト
使用食材	トースト, チーズ, 玉ねぎ, ブロccoli, パプリカ, 白菜, にんじん
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 旬の野菜をたここも使う。 チーズと野菜をたここもみせる。

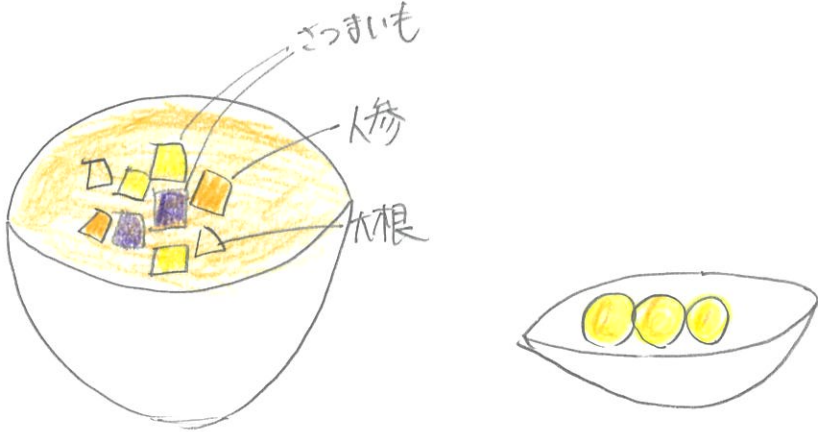
タイトル	スイートポテト バニラ ロールケーキ
使用食材	・ゼツまいも ・スポンジ、生クリーム、砂糖、卵、細目ケラニュー糖、薄力粉、動物性生クリーム、 ・アラントーまたはラム酒、バター、マーガリン、牛乳、塩、バニラ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>ロールケーキのクリームの部分に少しスイートポテト風味にする、そしてロールケーキをまくときスイートポテトをひきまく。その上に米粉砂糖をかけ、バニラをもたりにおいてあげる。</p> <p>バニラがあることにより一挙着に食べるとよりクリーミーな味になる。</p>


タイトル	野菜のふりロールキャベツ
使用食材	キャベツ、ひき肉、にんじん、たまねぎ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 土鍋、裏フタ、トマトケチャップイモなどをいれて、蒸し焼きにする。 ・にんじんやたまねぎは、食感を感じさせるため、大きめに切る。


タイトル	カボチャトースツ
使用食材	ホットケーキミックス, かぼちゃ, 砂糖
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! カボチャトースツ


タイトル	スイートポテト on the 人参ケーキ
使用食材	にんじん、さつまいも、バター、さとう、きょうじょう、たまご油、
イラスト	<p> 生クリーム、チーズ、ブロッコリー、はくりきこ、ベーコン、パプリカ、シホン </p>
コメント	<p> ※味付けなども書いてね！ 旬の野菜 にんじん、ブロッコリー、さつまいも を使って甘くてしょっぱいデザートをつくった。 </p>

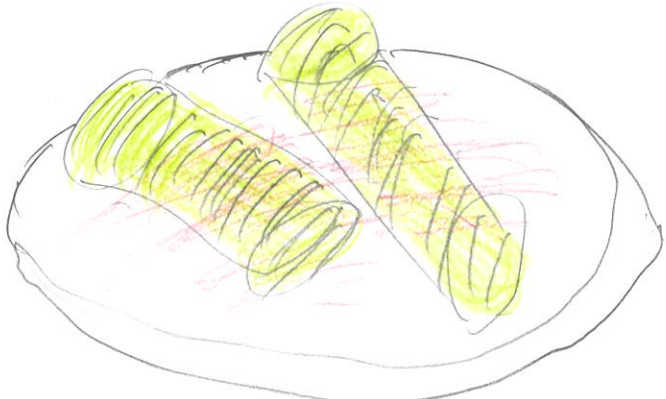
タイトル	ハッシュドポテト(野菜ソース付)
使用食材	しめじ、にんじん、ブロッコリー、たまご、塩、醤油
イラスト	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div data-bbox="290 444 555 495">丸いハッシュドポテト</div> <div data-bbox="885 453 1216 508">野菜を使ったソース</div> </div> 
コメント	※味付けなども書いてね！ にんじん、ブロッコリー、たまごなどと混ぜて作ったソースを、ハッシュドポテトにのせる

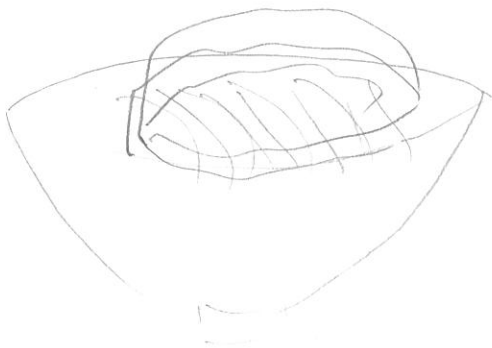
タイトル	さつまいも汁 + さつまいもち
使用食材	さつまいも汁 さつまいも、大根、人参、コンソメスープ さつまいもち さつまいも、片栗粉、砂糖、バター、はちみつ
イラスト	 <p>The illustration shows a large white bowl filled with a yellowish soup. Inside the soup are several small, colorful cubes representing ingredients: yellow for sweet potato, purple for carrot, and white for daikon radish. Lines with labels point to these ingredients: 'さつまいも' (sweet potato) points to a yellow cube, '人参' (carrot) points to a purple cube, and '大根' (daikon) points to a white cube. To the right of the large bowl is a smaller white bowl containing three round, yellow sweet potato dumplings.</p>
コメント	※味付けなども書いてね！ さつまいも汁の具は、細かく切る さつまいもちは、砂糖やはちみつ、バターをかけて甘くしても良い

タイトル	キャベツのおさつ巻き
使用食材	さつまいも、キャベツ
イラスト	<p data-bbox="240 319 440 364">-皿三つ位</p>  <p data-bbox="549 403 735 473">5~7cm位</p> <p data-bbox="1219 499 1353 544">さつまいも</p>
コメント	<p data-bbox="248 937 547 967">※味付けなども書いてね!</p> <p data-bbox="245 989 643 1044">コンソメ味でにこみます</p>


タイトル	西東京ゆずジャーベットの
使用食材	ゆずの皮の黄色の部分 2個分、果汁30g グラニュー糖 60g 生クリーム 水
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 最後にミントをのせると見栄えがよくなります。 こぼらせる時に時々揺るとかスセアです。

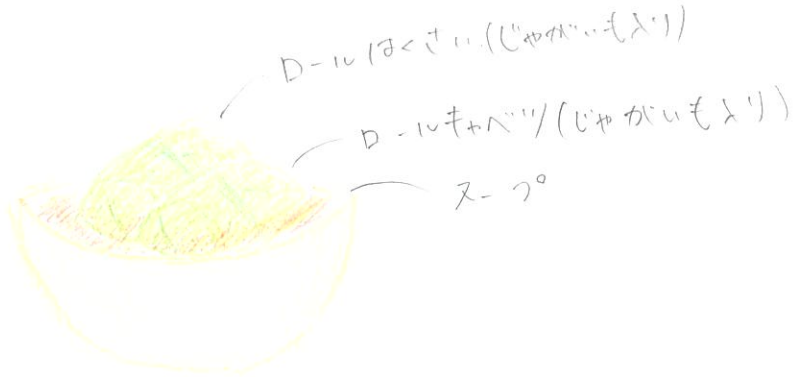
タイトル	西東京野菜スムージー
使用食材	にんじん、こまつな、だいこん、さつまいも、ブルーベリー、バナナ ^{1/2こ}
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ おこくするたぬに、フルーツとをいれぬ 色が茶色くならないようにする。


タイトル	味噌ロールケーキ
使用食材	オリーブ、ひき肉、玉ねぎ、卵、牛乳、小麦粉、塩、こしょう
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 水1000cc、ローリエ2枚、味噌大1、小麦粉大5個、ケチャップ大10、 マリネ大3、砂糖大1、バター10g、粗挽き塩こしょう多めに振り。

タイトル	西東京野菜のメン
使用食材	めん、人参、白菜、玉ねぎ、味噌、茄子、小松菜、豚肉
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 塩ペーパーのフープに塩こぼしていためた。豚肉を白菜の葉の上にのせて。


タイトル	ロールはくさいキャベツ
使用食材	さつまいも、キャベツ、にんじん、はくさい、ベーコン
イラスト	<p> 中はキャベツ 外ははくさい コンソメ </p> <p> ペーストのにんじんとさつまいも アボカドのベーコン </p>
コメント	※味付けなども書いてね！ コンソメ味がしみこむまで。

タイトル	秋冬野菜たっぷり鍋
使用食材	にんじん、しめじ、はくさい、さつまいも、タカナ、豚肉、ブロッコリー
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 味付けはコンブでだしをとり、食べるときにホンの酢やゴマだれをかける

タイトル	ロール西東京!!
使用食材	<ul style="list-style-type: none"> ◦ ロールキャベツ ほくさい: キャベツ、ひき肉、玉ねぎ、じゃがいも、卵、牛乳、パン粉、塩、しょうが、ほくさい ◦ スープ: 水、ローリエ、味の素のコシ、ケチャップ、みりん、砂糖、バター、黒しょうが
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"> ◦ ロールキャベツ、ほくさいの中に、じゃがいもを入れて、より甘みをたしたり、温かさを感じられるようにしました ◦ さむい時期にちょうど良い温かい食べ物にしました


タイトル	トロトロ オムレツ
使用食材	トマト、ブロッコリー、卵、ご飯、バター、塩、砂糖、ケチンゴ
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"> ・溶かしたバターを小さくしたトマトとご飯に混ぜる。 ・溶いた卵に塩少々と砂糖を加えてホイッパーで混ぜる。(容器に) ・85度のお湯に溶いた卵をつするホイッパーでかき混ぜながら、ゆきりと卵に火を入れる。 70度にしたお湯煎がおすすめ ・ご飯を皿に盛り卵をかき混ぜる。ケチンゴと塩少々を加えてブロッコリーをのりかき混ぜる。

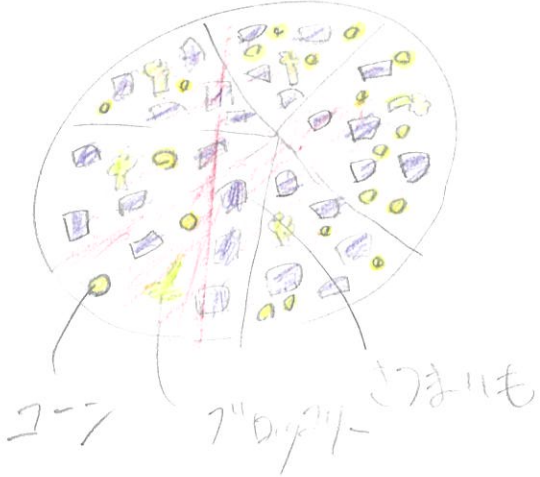
※ 40 ~ 45度にお湯を温めておく。


タイトル	たっぷりさつまりんごフラン
使用食材	さつまいも、りんご、ビスケット
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のクリームがリングを使って作る。


タイトル	鶏とレンコンとさつまいもの甘辛炒め
使用食材	レンコン、鶏肉、さつまいも、黒ゴマ、砂糖、醤油、みりん、塩
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 味付けは、醤油と砂糖とみりんであまじお(甘い)にして、炒める


タイトル	シュワッと爽快! ゆずはちみつスカッシュ
使用食材	はちみつ・ゆず果汁・炭酸水・レモン・ミント
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>〈作り方〉</p> <ol style="list-style-type: none"> ① グラスにハチミツを入れる。 ② ゆず果汁を絞り入れてよく混ぜる。 ③ 氷を入れ炭酸水を注ぎ、ゆっくりと混ぜる。 ④ 上にミントを飾り、切り込みを入れたレモンをグラスに飾り、完成! <p>〈紹介文〉</p> <p>さわやかなゆずの酸味がはちみつの甘さに合ったり、そこに炭酸のシュワとした刺激でさらにさわやかな味わいに... ミントやレモンなどの飾りも注目ポイント。この暑い夏にピッタリのジュース!!</p> <p>ゆずはちみつには疲労回復や、むくみ改善などの様々な効果が期待される。</p>

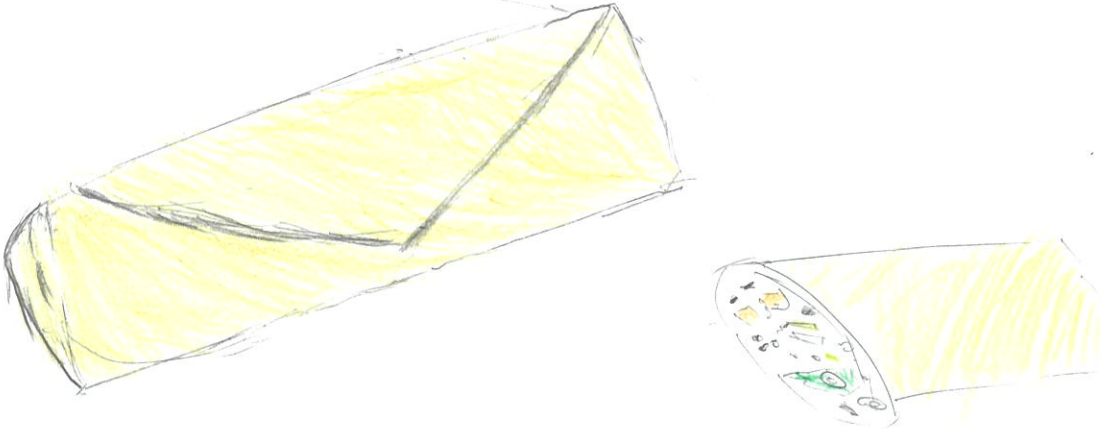
タイトル	ショコラのスイートポテトタルト
使用食材	さつまいも、砂糖、バター、はちみつ、生乳、卵、ココア
イラスト	 <p>スイートポテトの 生地</p> <p>カットしたチョコ</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>スイートポテトとリンジを併せて、甘さ控えめな味わいのタルトに なっています。しっとりした生地にサクサクなタルトは食感もまた、 楽しいです。</p>

タイトル	さつまいもコーンピザ
使用食材	さつまいも、コーン、ブロッコリー(少量)
イラスト	
コメント	<p> ※味付けなども書いてね！ ※元はコーンピザでトッピングをさつまいも、ブロッコリー、 ブロッコリーとさつまいもを加えておきまして、子供と一緒に食べること で、バシンス良く、健康でいられる。(さつまいも、ブロッコリーの味を分かりやすくする ため、少量の味付けを効かす、ブロッコリー少量) </p>

タイトル	西東京市の いろいろり, カップケーキ
使用食材	人参, さつまいも, ブロッコリー, 玉ねぎ, 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>下準備として、ブロッコリーと人参は小さく切って茹で、さつまいもは電子レンジで温める。その後 玉ねぎ、ベーコンを小さく切って柔らかくなった人参、ブロッコリー、さつまいもといっしょにしつかり炒めめる。</p> <p>生地を作るとき、さつまいもを入れる。生地を焼く前に野菜やベーコンを全て入れ、180度のオーブンで</p>

タイトル	めぐみ □ - ル
使用食材	キャベツ
イラスト	 <p> イロハヒモ キャベツ 肉 コニヤク キャベツ (17) (18) </p>
コメント	※味付けなども書いてね！ ・コニヤク味 ・キャベツで肉が巻いてある。

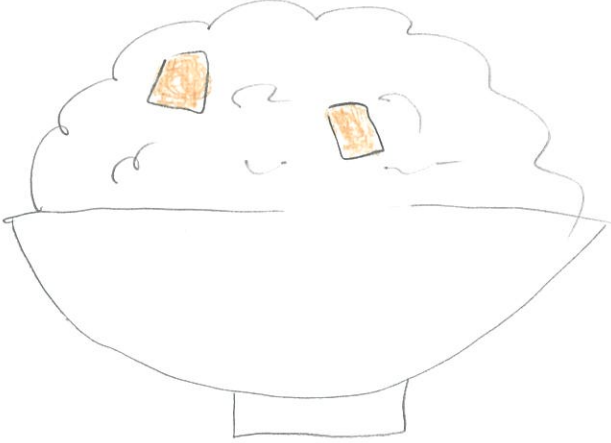
タイトル	ごろごろ肉団子・スタースープ
使用食材	鶏肉、キャベツ、にんじん、白菜、ブロッコリー、コーン
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ ・コソソナ味 ・塩味がお腹にやさしくヘルシー！ ・星型のにんじん

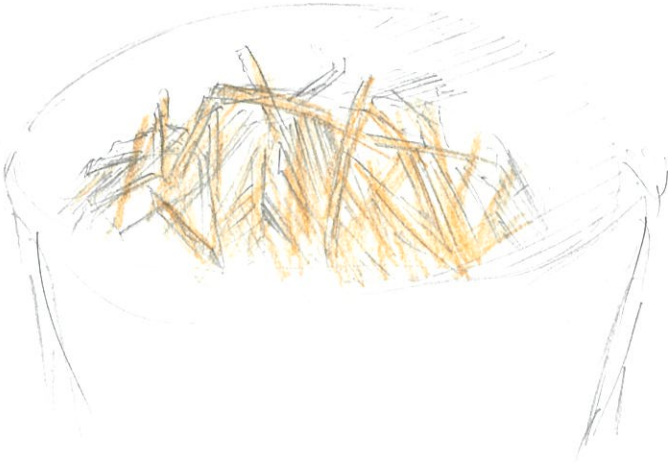
タイトル	西東京春巻
使用食材	にんじん ひき肉 卵 キャベツ ネギ しょう
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ごち油 オイスターソース、さとう、しょう、みりん、ベリカゴスープの素で味つけ

タイトル	冬のぬくもりの warmth of winter
使用食材	シチューのルー、塩・こしょう、ベーコン、ブロッコリー、チーズ、 きつね、土肝、キャベツ、マカロニ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 塩・こしょうと、シチューを混ぜこんだ。 きつねの層にならうにした。


タイトル	まるごと和風ロールキャベツ
使用食材	キャベツ、ゆず、ふた肉、大根。
イラスト	<p>大根おろしソース</p> <p>断面</p> <p>ふた肉(ひき肉) (ゆずの皮入り)</p> <p>キャベツ</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>キャベツを <u>一本使</u>って作る。伊かけは、だしとコンソメなどでつけて、最後に大根おろしとポン酢を混ぜたソースをかけて完成!</p>

タイトル	ロールキャベツのトコトスープ
使用食材	ロールキャベツ キャベツ、豚肉、トコト、ウインター、トンジン、さつまいも、じゃがいも
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ ・塩をしょう油で味を調整をする。(トンジン → いちしょうせかり, じゃがいも → 食べやすいサイズ) さつまいも → 食べやすいサイズ ウィンター → はんてんも

タイトル	さつまいもごはん
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！ しお少しいれる。


タイトル	じゃがいもとにんじんのきんぴら
使用食材	じゃがいも にんじん 白すりごま みりん しょう油 だし汁
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ みりんやしょう油を適切なタイミングで適量(大さじ1杯)入れることで、野菜に合った味付けができる。

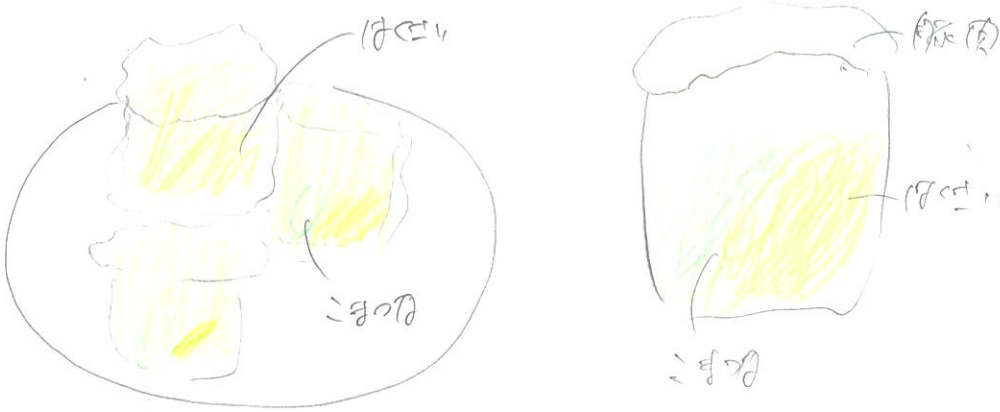
<p>タイトル</p>	<p>キャベツとさつまいものあんかけ</p>
<p>使用食材</p>	<p>キャベツ、さつまいも、つぼあん</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>さつまいもは、ある程度 つぶし入れる。</p> <p>つぼあん お好みで おろかきほす</p>


タイトル	西東京野菜煮物
使用食材	エンペイも、じゃがいも、鶏肉、しょうゆ、みりん、砂糖
イラスト	<div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">エンペイも</p> <p style="text-align: right;">鶏肉</p> <p style="text-align: left;">じゃがいも</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>お粥に乗った煮物のレシピに エンペイも、じゃがいもを入れ甘く煮るとおいしい味にした 甘いお粥と合わせて食べると砂糖を省けるかなと書いてます!!</p>


タイトル	味噌つけ大根
使用食材	大根, おげき, カツおぶし
イラスト	
コメント	<p>※味噌付けなども書いてね!</p> <p>ごま油、黒しょう、しょう油をいれるとおいしい</p> <p>①大根を2cmの厚さで4本切りにし、それぞれ皮をむいて十字に1cm切ります</p> <p>②おげきは小口から切ります</p> <p>③7分パんにごま油をひたし、お肉大根を並べ、おしょう油を4〜5分ほど113かつかたえ、3〜4分おげきをのせ</p> <p>④③終了に、お肉大根おぶし、カツおぶし、おげきをのせ、黒コショウをひたし、ごま油をかける。</p>


<p>タイトル</p>	<p>西東京野菜大量お好み焼き</p>
<p>使用食材</p>	<p>キャベツ、たんぱく、豚バラ、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! たんぱくを細かく切った感じをのこす もやしをたくさんつかりにこき、お好み焼きの ソースを掛えて、お好み焼きで焼く。 ソースの味をつける。</p>

タイトル	ほうれん草をのめた にんじんケーキ
使用食材	にんじん, ほうれん草, にんじんケーキの材料
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ほうれん草をちいさくしてにんじんケーキに混ぜる

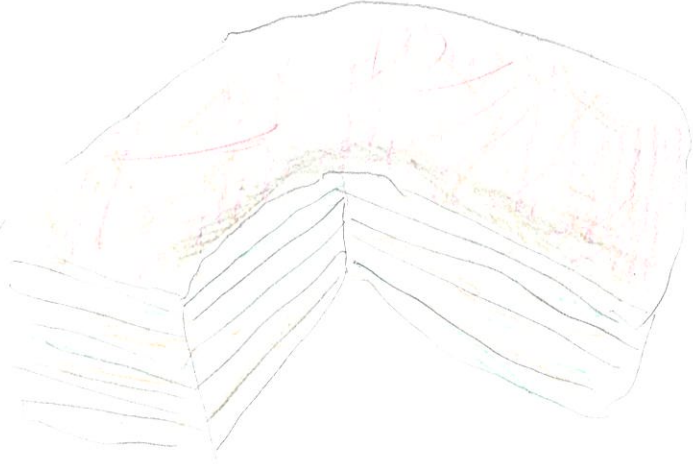
タイトル	もっちり しゅうまい
使用食材	こまつな、はくさい、豚肉、しゅうまいの皮
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね！</p> <ul style="list-style-type: none"> ○野菜の風味が極立つようにしゅうゆは少しひかえ目にします。 ○子とこでも食べやすいようにコンソールで野菜と和かくカリカリ。 ○せみ - 一度食べたいのでどうでらう♡

タイトル	ごりごりねむねむごりごりもかっけーキ
使用食材	ごりごりも ごり ケース
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ かっけーキにケースも合わせてね。 何となくおもしろい事だ。見ると平気な味がある。

タイトル	さつまいもとにんじんのスイートポテト
使用食材	バター, はちみつ, 卵黄, 塩, 豆乳 さつまいも, にんじん, 砂糖, 水, バニラエッセンス(ゴマ)
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね!


タイトル	甘辛 キャベツクレープ
使用食材	キャベツ、にんじん、ほうかんそう、ソーセージ、米、豚肉
イラスト	 <p>焼キャベツ</p> <p>肉</p> <p>米 (にんじん, ほうかんそう, ソーセージ)</p> <p>甘辛ソース</p> <p>(紙をあけて食べていい)</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ キャベツを巻いて食べる (キャベツは焼いて柔らかくする) ◦ 中のご飯と肉を混ぜて食べても良い

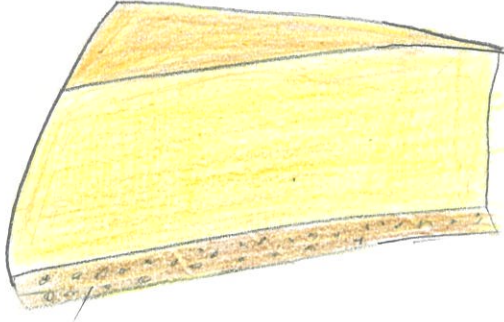
タイトル	ホット 中ず
使用食材	中ず
イラスト	
コメント	<p> ※味付けなども書いてね！ 題名の「ホット」とは温かい「ホット」と落ち着く「ホッと」をかけた。 中ずの果肉をしぼって出た果汁の中に細くした 中ずの皮の砂糖漬けを入れ酸味をまろやかにする。 ホットレモンの要領で冬でも体があたたまる。 </p>

タイトル	西東京野菜をつかったキャベツラザニア
使用食材	にんじん、キャベツ、ほうれん草、玉ねぎ、チーズ、肉
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 層の部分にキャベツを使用する。チーズを多めに使う。 味付けはケチャップ

タイトル	Chaleur honey pancake
使用食材	さつまいも・りんご・はちみつ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>やさしい味わいのさつまいもと食感が良いりんごをまぜこんだ生地には、はちみつをかけて甘さをプラス! ほかほかのパンケーキとつめたリアイスを一緒にどうぞ!!</p> <p>名前の Chaleur は、スイーツの国、フランス語で温かさを意味しています!</p>

タイトル	西東京ロールキャベツ
使用食材	キャベツ, 玉ねぎ, トンジン, ひき肉, さつまいも
イラスト	 <p data-bbox="1008 409 1161 448">さつまいも</p> <p data-bbox="577 801 1018 886">ロールキャベツ (キャベツ, 玉ねぎ, トンジン, ひき肉)</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>塩, しょう, ひかつ, だし汁, しょう油, マリトで味付け</p> <p>西東京の野菜をたくさんつかう。</p>

タイトル	もろもろ さつまいも どーナツ
使用食材	さつまいも・ホットケーキミックス・とうろ、砂糖・シモン
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"> ・手軽にたくさん作ることもできる ・小さいから、ハクハク食べ放題と外でできる ・シモンで少し大人の味!!

タイトル	さつまいもとかぼちのチーズケーキ
使用食材	さつまいも・砂糖・卵・生クリーム・クリームチーズ・ビスケット カボチャ
イラスト	<p>※ 米粉や砂糖をふりかけてもよいが...?</p>  <p>ビスケットをくたして作ったボトム</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね！ さつまいもとかぼちの甘さを活かしたいので砂糖と生クリームは 少なめ</p>

タイトル	タルタル とり天ぶっかけうどん
使用食材	うどん、ニまづな、すだち、とり天
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>季節に合わせて温かい食べ物にしました。野菜を多く使い、とり天にタルタルをかけて、さっぱりとして食べやすい食べ物にしました。</p>