

タイトル

トマトスープ

使用食材

トマト、はくさい、かつお、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、たら、じゃがいも、
たまりこん

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

日暖かくして食べてくれたさ!!

タイトル

柿りんごの肉炒め

使用食材

柿、りんご、肉、レタス

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

ちょっと甘めにする! 少しやき肉のたれをいれる!
かきとりんごは、少しやくぐらい!
肉多め! レタスの上にのせる!

タイトル

西東京野菜 さつまいもケーキ

使用食材

さつまいも、卵、バター、小麦粉、砂糖

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

・こけみをかけることにより、
さつまいもみないな味わい。

・ごまをつけることで、丸餅のような味わい、
おなじみ。

おいしく食べてね!

タイトル	匂のフルーツ フォタちゃんケーキ
使用食材	いちご、みかん、キウイ、りんご、もも さつまいも
イラスト	<p>The illustration shows a cylindrical cake on the left and its cross-section on the right. The cake is decorated with yellow diagonal stripes and a band of pink roses. Labels point to various parts: 'よこ' (side), 'ピンク色のホイップ' (pink whipped cream), 'ももが入ったクリーム' (cream with peach), 'スポンジ' (sponge), and 'ホイップ' (whipped cream). The cross-section shows layers of 'ホイップ' (whipped cream) and 'スポンジ' (sponge) with various fruits: 'いちご' (strawberry), 'みかん' (orange), 'さつまいも' (sweet potato), and 'キウイ' (kiwi). A note says 'これは普通の' (this is normal) and another says 'これが違う' (this is different) pointing to the '星ハート' (star heart) shape. Other labels include 'ほうめん' (foam) and 'アイシング' (icing).</p>
コメント	※味付けなども書いてね! ケーキにフルーツさつまいも

タイトル

秋冬をつめ込んだ"7センチカップケーキ"

使用食材

かぼちゃ・りんご・さつまいもクリームチーズ

イラスト



※味付けなども書いてね!

コメント


秋・冬の野菜や果物をたくさん使う。
小さくて食べやすいサイズ"


タイトル	秋冬グラタンブック
使用食材	ブロッコリー チーズ ベーコン ジャガイモ 玉ねぎ しめい
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! あたたがいまま食べられるようにする。

タイトル	野菜のため。
使用食材	キウイ、トマト、モロヘイヤ、鶏肉、わかめ、
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>一つの料理でたくさんの栄養素が摂れるように野菜のみではなく、キウイ、トマトなどの果物類を入れました。味付けはシンプルにこしょうなどで野菜の味を楽しみたいからです。</p>

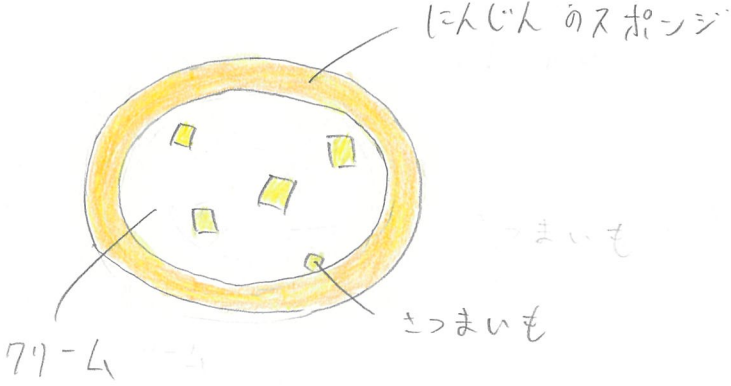
おいしいです。

タイトル	ごろごろ ロールキャベツ
使用食材	キャベツ、にんじん、さつまいも、だいこん、ひき肉、コンソメスープ、じゃがいも
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 西東京市の秋冬野菜をたくさんつかう。 味がしみるようにする。

タイトル	西東京さつまいも煮
使用食材	さつまいも、ゆず、にんじん、とり肉
イラスト	 <p>さつまいも</p> <p>ゆず</p> <p>とり肉</p> <p>にんじん</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>しょうゆなどで味付けする。(好きな量こしょうをかける。)</p> <p>さつまいも、にんじん、とり肉、ゆずを煮て、最後に切ったゆずをトッピングする。</p>

タイトル	西 東京 白菜くたくすハンバーグ
使用食材	白菜、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、しょうが、しお
イラスト	
コメント	<p style="text-align: right;">20173</p> <p>※味付けなども書いてね!</p> <p>冬は火はわりとささいなので、でかして食ってただけより、温かい食でその方がいいと思われ、この料理にしました。じゃがいもとにんじん、玉ねぎを使ったハンバーグでもものたりないと思ったので、しょうがを使い、そのハンバーグに白菜をまくことで、やさしいおにぎりに手をあまりよこさずたべれるようになったら、まあハンバーグは、しょうがもあつぷりして、そこに、にんじんと玉ねぎとしょうがとじゃがいもを入れてまぜてかきまぜそこに白菜をくため、むしめます。おにぎりで白菜がかわらなくなり食ってやくなります。</p>

タイトル	西東京野菜パフェ
使用食材	だいこん、にんじん、こまつな、冷しゃぶ、さつまいも、キャベツ、ブロッコリー、ごまとれ、ほんす
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>ブロッコリーは大好きです。 だいこん、にんじん、ブロッコリーは好きです。 西東京市の天才が作ったメニューです!! だいこんとにんじんをしゃぶしゃぶ用のうす切りです!</p>

タイトル	にんじんとさつまいものロールケーキ
使用食材	さつまいも、にんじん
イラスト	 <p>にんじんのスポンジ</p> <p>さつまいも</p> <p>さつまいも</p> <p>クリーム</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>にんじんのスポンジに甘いさつまいもとクリームを合わせました</p> <p>食感を味わえるようにさつまいもを大きく切る</p> <p>クリームをさつまいも味にしても良い!</p>

タイトル	西東京市冬野菜 シチュー
使用食材	さつまいも, キャベツ, だいこん, ジャガイモ, とりささみ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ・野菜を大きく切って、食べごたえがあるようにする。 ・できるだけこのうこうで、トロツとしたシチューにする。 ・やさいをやわらかく、たべやすくする。

<p>タイトル</p>	<p>りんご 盛り盛り パフェ</p>
<p>使用食材</p>	<p>りんご、たまご、チョコラ、クッキー、クリーム</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! 秋冬旬の果物もたくさん使います。 食感もいろいろです。</p>

タイトル	土っまいも大福
使用食材	土っまいも、白玉粉、砂糖、水、片栗粉
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 土っまいもは、ゴロゴロ入れても良い!

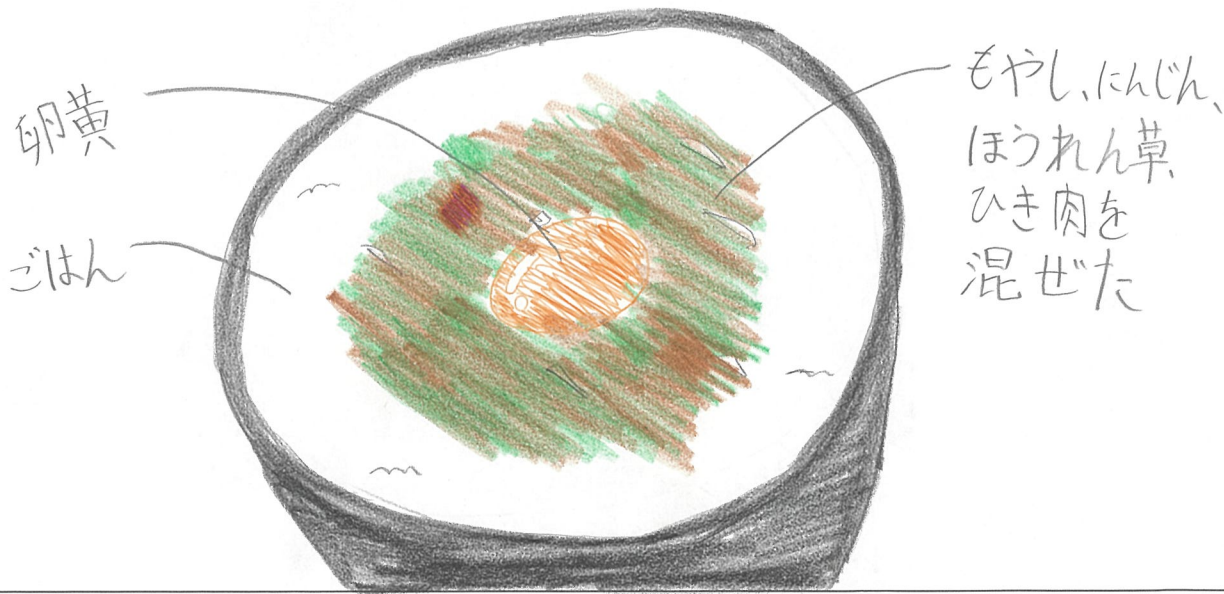
タイトル

ほうれん草とひき肉のビビンバ風のけごはん

使用食材

ご飯、豚ひき肉、ほうれん草、にんじん、もやし、卵黄

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね！

調味料：ごま油、酢、しょうゆ、おろしにんにく、(1)ごま、
コチュジャン(←はお好みで)

タイトル

素材の味感じるオムライスセット

使用食材

キャベツ、にんじん、ブロッコリー、リーセージ、卵、ホ、トマトケチャップ
ミニトマト、レタス、ゴマ、キュウリ


イラスト



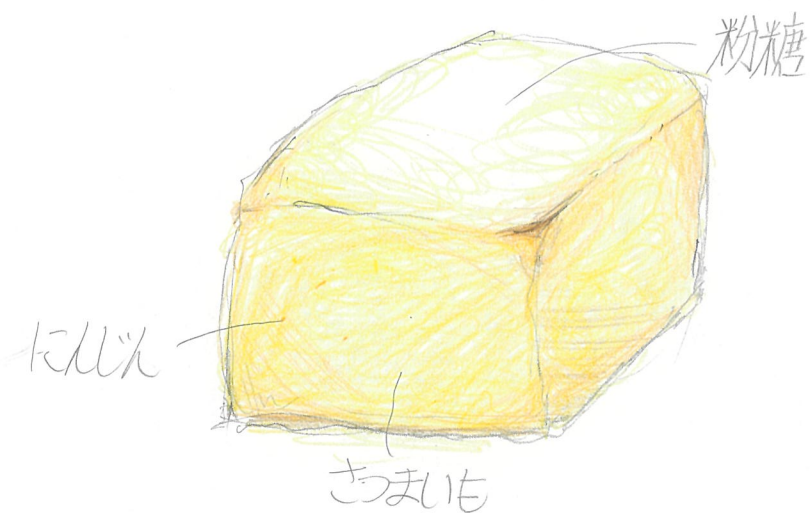
コメント


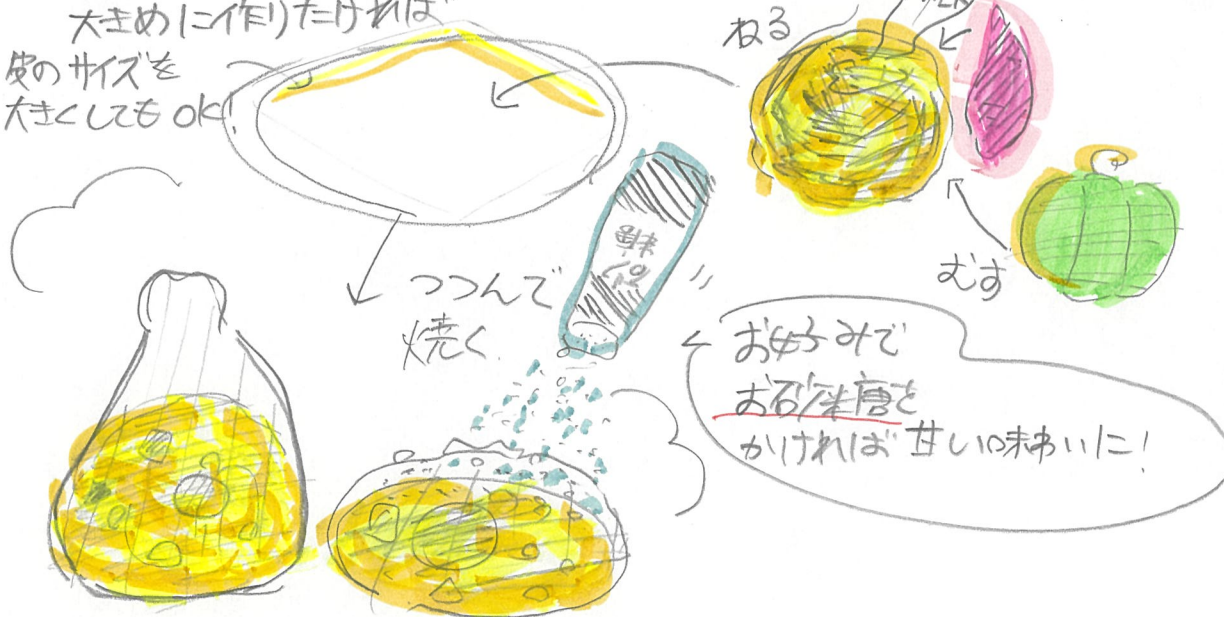
※味付けなども書いてね!

オムライスはトマトケチャップと塩、こしょうのみ。トマトの味と野菜の味がしっかり
感じられるシンプルなお味付け。一口サイズで食べやすい
サラダで濃い野菜でヘルシー。
このセットでおなかも心も満たされます。


<p>タイトル</p>	<p>野菜たっぷりシチュー</p>
<p>使用食材</p>	<p>にんじん、さつまいも、ブロッコリー、だいこん、じゃがいも、玉ねぎ、 牛肉、チーズ、</p>
<p>イラスト</p>	 <p>The illustration shows a large bowl filled with a soup. Inside the bowl, there are several simple line drawings of vegetables: a carrot, a potato, a piece of broccoli, and a slice of onion. There are also some circular shapes representing other ingredients. To the right of the bowl is a spoon with a long handle. On the handle of the spoon, the Japanese characters '野菜たっぷり' (Vegetable-rich) are written vertically.</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! とり肉から牛肉に変え少し高級感を出す!?</p>

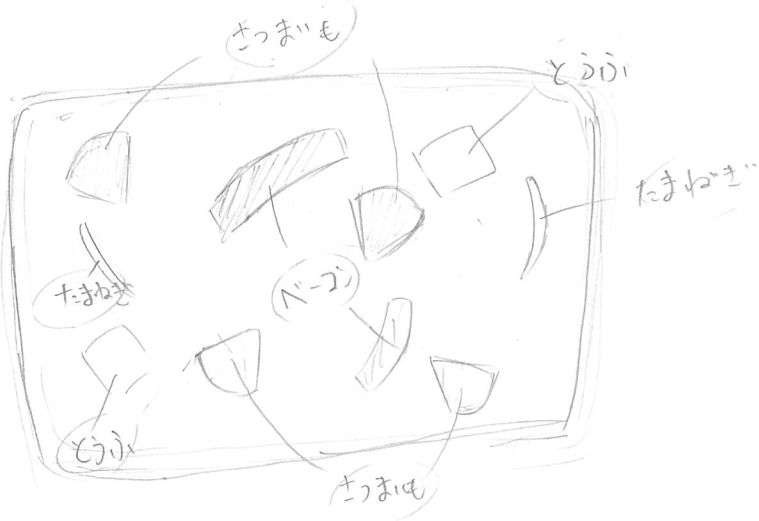
タイトル	さつまいもグラタン～チーズをそえて～
使用食材	さつまいも・チーズ(多め)・白菜・ブロッコリー・とり肉 コンソメ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ・コンソメチーズ味 ・食感がいい!

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、卵、砂糖、バナナオイル、豆乳、米粉、粉糖
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 牛乳と小麦粉がアレルギーの人でも食べれます。 旬の野菜をつかいました。

<p>タイトル</p>	<p>さつまいもとかぼちゃの お手軽パイ </p>
<p>使用食材</p>	<p>さつまいも、かぼちゃ、きょうごの皮、牛乳、砂糖</p>
<p>イラスト</p>	 <p>大きめに作りたければ 皮のサイズを 大きくしてもOK!</p> <p>ねる</p> <p>Milk</p> <p>さつまいも</p> <p>かぼちゃ</p> <p>お好みで お砂糖を かければ 甘い味あいに!</p> <p>つつんで 焼く</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>・<u>さつまいもとかぼちゃ</u>を 適当な大きさに切り、やわらかくなるまで おろす → つぶして二つを混ぜる!</p> <p>・<u>牛乳</u>を加えながら、かたまりがなくなるまで混ぜるため、<u>きょうごの皮</u>に つつんでトースターなどで焼く。</p>

@よく縛るのが Point!

タイトル	秋のもちもちみたらし団子
使用食材	おもち、さつまいも、にんじん、みたらし
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>お店だけではなく、おうちでも、<u>お正月にあまってしまうおもち</u>を使って簡単に<u>エコなみたらし団子</u>が作れます。</p> <p>本来、みたらし団子は夏の食べ物ですが、さつまいもやにんじんと入れることで秋のおいしいみたらし団子になります。ぜひ、お月見にも!</p>

タイトル	さっまいも グラタン
使用食材	さっまいも・とうふ・ベーコン・たまねぎ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ○ さっまいもを大きくして、秋を感じさせる。

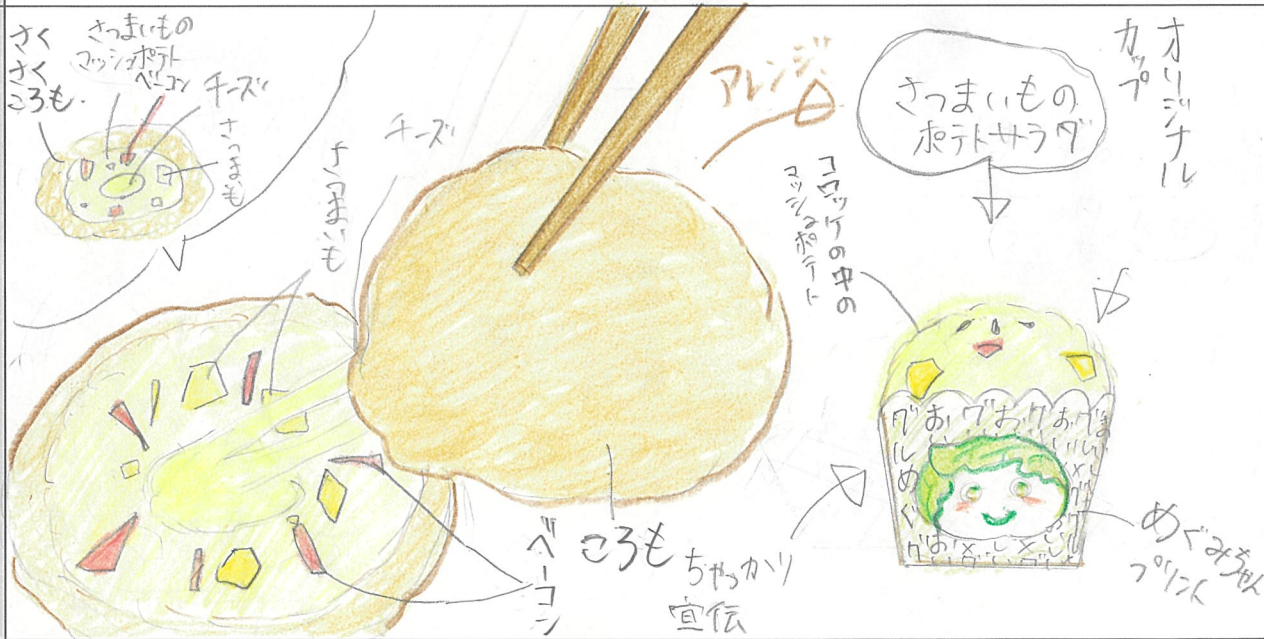
タイトル

地域のあたたかさまいもメニュー

使用食材

さつまいも、ベーコン、チーズ、ゴマ、パン粉、その他もろもろ...

イラスト





コメント


※味付けなども書いてね!


マイルドな味があいまいかも!!

さつまいものポテトサラダはオリジナルカップでちゃんがり宣伝!!


これで売れることまちがいナシ!!

タイトル	ゴロゴロ冬野菜 グラタン
使用食材	ブロッコリー、サツマイモ、ニンジン、チーズ、もち、マカロニ、玉ねぎ 
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>到平の人と、いれたいものを決めて、いれるだけ入れたメニューです。 味付けは好みでいいです。</p>

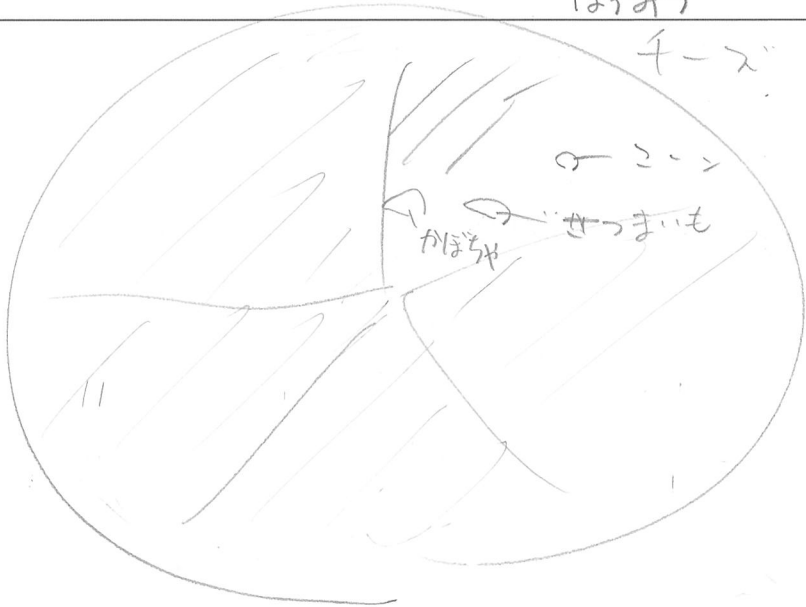
タイトル	冬野菜チーズチヂミ
使用食材	大根、キャベツ、塩、小麦粉、溶き卵、だしの素、小ねぎ、ごま油、 (チーズ)
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ ダイコン、キャベツは千切りにして、 柔らかい食感で「高齢者の方や幼児の方など、幅広い年齢層の 方が食べやすい食感にしました。」

タイトル	スープカレー
使用食材	・さつまいも・ロブ・ブロッコリー・にんじん・ゆで卵・めんこん・とり肉 ・玉ねぎ・りんご・しょうが・カレー粉・大根おろし ・ガラムマサラ・チャーンネ・しょうゆ・ナツメク
イラスト	 <p>The illustration shows a large bowl of soup curry on the left, filled with various ingredients like carrots, green onions, and meat. To its right is a smaller bowl containing a yellow sauce, likely the curry powder mixture. The drawing is done in a simple, sketchy style with some color shading.</p>
コメント	※味付けなども書いてね！

タイトル	さつまいも大福
使用食材	さつまいも、いちご。
イラスト	<p>(断面)</p> <p>さつまいもペースト</p> <p>いちご</p> <p>ももで包む</p>
コメント	※味付けなども書いてね! お好みで生クリームやあんこをのせてもOK!


タイトル	かぼちゃまん
使用食材	かぼちゃ、キャベツ、薄力粉、砂糖、塩、ドライイースト、ベーキングパウダー、牛乳、サラダ油、ぬるま湯
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ あまさをかえぬ、きじはふわふわ、キャベツは食感が残るくらい。


タイトル	そのまんま！ さつまいもシュークリーム
使用食材	さつまいも、紫いも、パコにうかう食材
イラスト	<p>紫いもが つかってあるパコ</p> <p>中には特せい さつまいもクリーム</p> <p>さつまいもが こ こ はいてる</p> <p>サクサク</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>さつまいもクリームの中に四角に切ったさつまいもをいれてたべこ(えあり)のクリーム</p> <p>パコはサクサクで紫色でさつまいもっぽい味でおいしい使用される あまいパコ</p>

タイトル	秋野菜ピザ
使用食材	さつまいも、かぼちゃ、コーン、 ^{はちみつ} チーズ、 <u>小麦粉</u> 、 <u>こうぼ</u>
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! チーズは...

タイトル	西東京、里芋 菜を使ったニンガリチーズのポテトペースト
使用食材	ぶり肉(もも)・ニンジン・玉ねぎ・ブロッコリー・牛乳・水・サラダ油・ パスタ・ミックスチーズ・米粉チーズ・小素米粉・コンソメ・こしょう
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ニンガリチーズのかりかり感と、ポテトののじじじがたまりません。

タイトル	さつまいもとゆずのクリームパン
使用食材	さつまいも、ゆず、ゆずジャム、パンの生地 牛乳、砂糖
イラスト	<p>上から 断面図</p> <p>空とろ</p> <p>ゆずの輪(切り)</p> <p>ゆずジャム</p> <p>さつまいもクリーム</p> <p>パン</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>素材の味をいかして作る。あまずはく! ジャムとクリームはジャム1:クリーム3ぐらい。</p>

タイトル	ポテトチーズボール と トマトスーパ
使用食材	ポテト、チーズ、さとう、片栗粉、サラダ油、トマト、たまねぎ、はんぺん、きゅうり、塩、こしょう
イラスト	 <p>ポテトチーズボールをトマトスープの中に入れて食べる</p>
コメント	※味付けなども書いてね！ ポテトチーズボールは少し甘めで、トマトスープは少し酸味にしてバランスをとる

タイトル	カラフルチップス
使用食材	じゃがいも、りんご、みかん、にんじん、かぼちゃ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ じゃがいも、にんじん、かぼちゃは塩で味付け。 りんご、みかん(皮付き)は砂糖で味付け。 テイクアウトもOK! 手軽で食べられる。

タイトル

野菜たっぷり炊き込みご飯

使用食材

にんじん、さつまいも、しめじ、たけのこ、エリンギ、魚油あげ、こんにゃく、米

イラスト

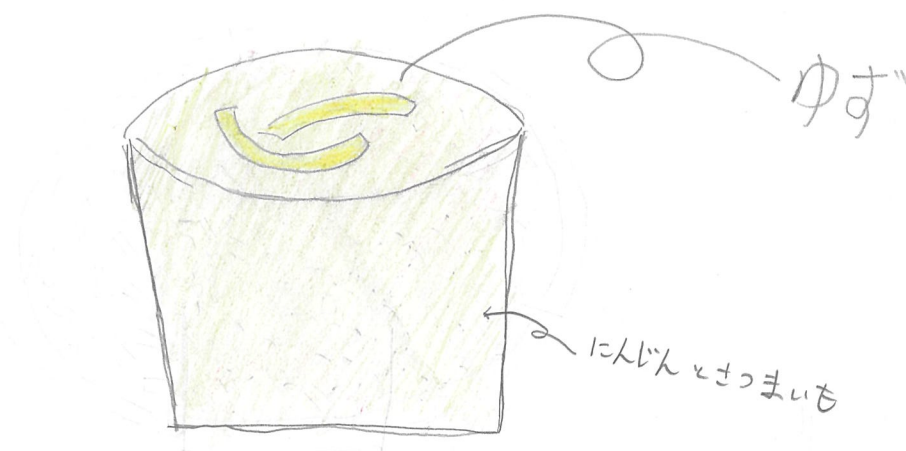


コメント

※味付けなども書いてね!

切った材料としょう油、酒、みりん、砂糖、水、塩を炊きこむ

米2合に対し、しょう油、酒、みりん各大さじ2、砂糖小さじ2、水適量、塩小さじ1/2

タイトル	秋の味覚ゼリー
使用食材	にんじん、ゆず、さつまいも
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ にんじんと、さつまいものゼリーにカットしたゆずをのせる。 甘酸っぱくて、たっやさいデザートです。

タイトル

おかしいスーポ

使用食材

さつまいも、じゃがいも、にんじん、キャベツ、じゃがいも


イラスト

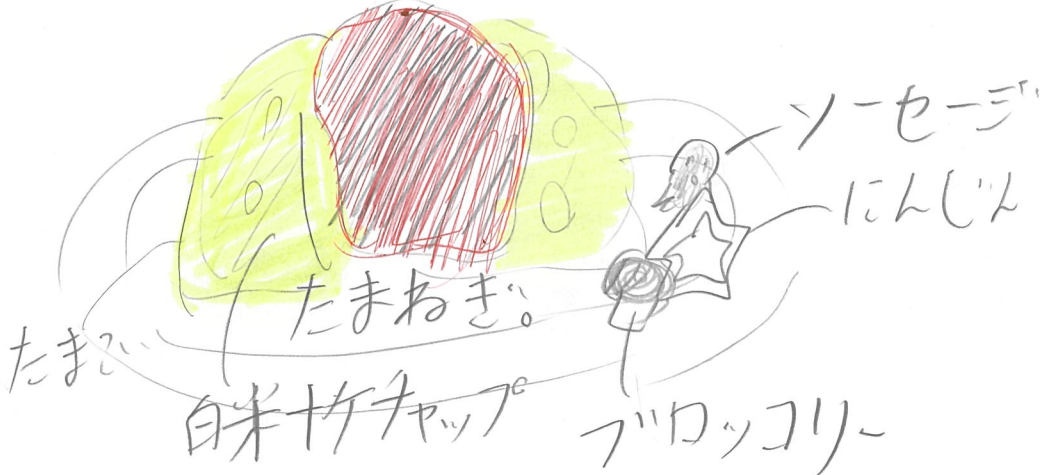


コメント

※味付けなども書いてね!

全部の具をとろとろにしてスーポにしてほしいです。

タイトル	西東京野菜 やきそば
使用食材	人参、キャベツ、白菜、豚肉、ほうれんそう、めん(粉ソース付き)、もやし
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 味付けは、ソースです! にんじんは皮ごと使うので、ごみか少ししか出ません

<p>タイトル</p>	<p>西東京野菜盛り盛りオムライス</p>
<p>使用食材</p>	<p>たまご、ケチャップ、白米、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ソーセージ</p>
<p>イラスト</p>	 <p>たまご</p> <p>たまねぎ</p> <p>にんじん</p> <p>ソーセージ</p> <p>白米</p> <p>ケチャップ</p> <p>ブロッコリー</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！ 米をいためるとき、火加減が難しかった。 おいしさを楽しみたいけれど、西東京市の野菜のあはらしさを 知りたかったです！</p>

タイトル

西東京市ホフホフシチュー

使用食材

・りんじん ・ブロッコリー ・鶏肉 ・食パン&バター
・はくせい ・さつまいも ・ルー ・チーズ ・生クリーム

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!
・生クリームがかくし味です
・味付けはコショウ
パンをつけて食べてください

タイトル	具材たっぷり欲張りシチュー
使用食材	ニンジン、ブロッコリー、さつまいも、玉ねぎ、ほうれん草、とり肉 <small>(もも肉)</small>
イラスト	<p> ブロッコリー とり肉 ほうれん草 さつまいも 玉ねぎ ニンジン ニンジン </p>
コメント	<p> ※味付けなども書いてね! ほんのり甘くて歯ごたえがあり、大人から子供まで 美味しく食べられるシチュー。 </p>

タイトル

秋野菜のホクホククリームピザ

使用食材

かぼちゃ、ほうれん草、玉ねぎ、ジャがいも、ベーコン、ツナ、ホワイトソース、ピザ生地、チーズ

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね！

・ホクホク感ができるようにかぼちゃとジャがいもは大きめに切る。

・火つけたピザには少ししょう油をかけて火をく前か後にオリーブオイルをかける。

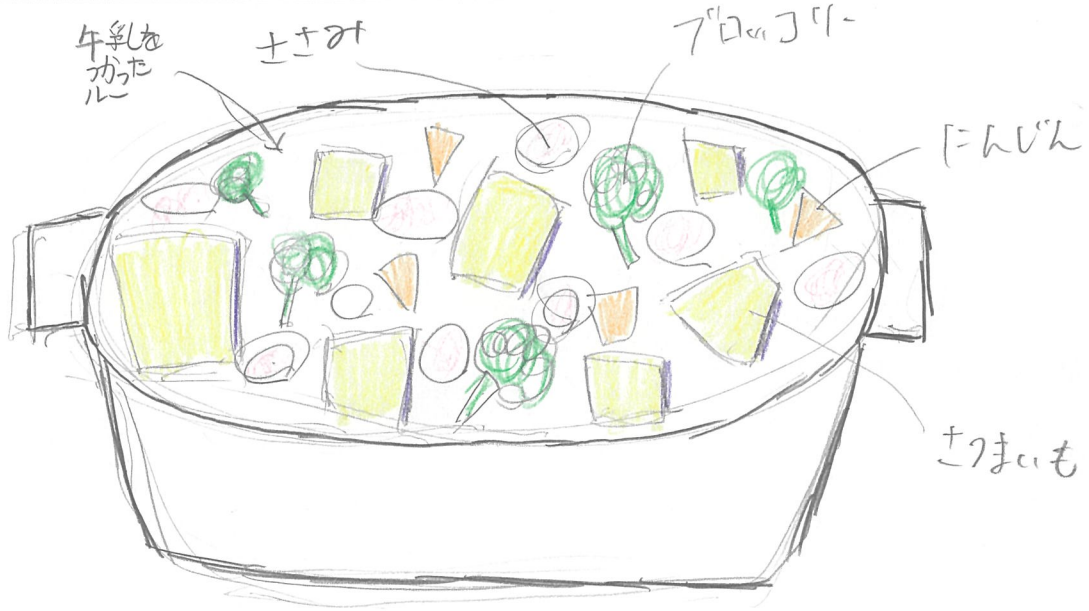
タイトル

さつまいもシチュー

使用食材

さつまいも、ブロッコリー、にんじん、牛乳、ささみ

イラスト




コメント

※味付けなども書いてね!

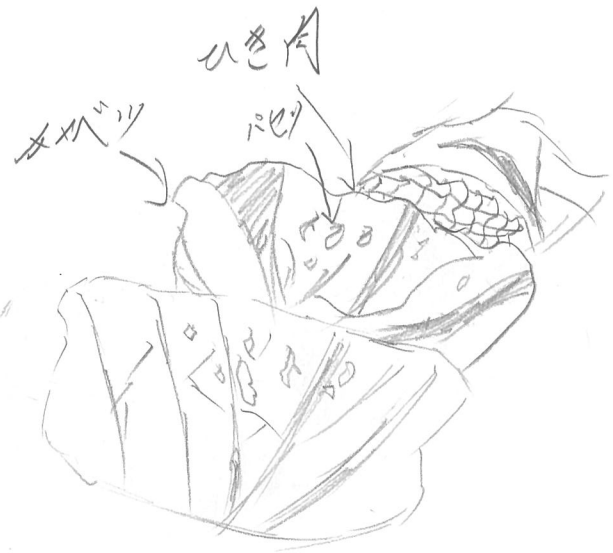
秋の旬の野菜をつかい栄養たっぷりなツチューです。


成長其月まだ中の子供たちや大人たちもよろこぶようなツチュー。



味付けはさとうを少しいれを甘くしました。

タイトル	シャキシャキ食感の和野菜千切り
使用食材	にんじん(1/2本) にら(1/2束) 片栗粉(大さじ2) 小麦米粉(大さじ2) 塩(ひとつまみ) 水(大さじ4) ごま油(大さじ1) やきにくのタレ(大さじ2) しょうゆ(小さじ2) にんにくすりおろし(小さじ1/2) レンコン(1/2個)
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! レンコンをいれることでシャキシャキになる

タイトル	けんちん汁
使用食材	里いも, 人参, エリンギ, ごぼう, えのき, こんにゃく, ねぎ, 味噌
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 塩, こしょう, しょうゆ, 味噌 秋に旬な野菜をたくさんつかいました。

タイトル	コール オフ ヤベツ
使用食材	オヤベツ 玉ねぎ、ひき肉・エリンギ、水、パセリ(あれば) シンジツ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! オヤベツの皮は手揉みかおろしで 細かく切ったひき肉の具を入れる

タイトル	さつまいもフロリンケーキ
使用食材	さつまいも半分・ナニまご・まひい・さとう1.5・はく力米粉2 牛乳150・バニラエッセンス・バター15g
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! さつまいも・生クリーム・アプリコットジャム

タイトル	さつまいもとかぼちゃのクリームパフ
使用食材	かぼちゃ、さつまいも
イラスト	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>さつまいも</p>  <p>ブロック状の さつまいも</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>かぼちゃ</p>  <p>ブロック状の かぼちゃ</p> </div> </div>
コメント	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>生地：クリーム全てにさつまいも・かぼちゃを使ってください！</p> <p>味付けは甘さひがえめ！</p> <p>いろいろな種類のさつまいも・かぼちゃを使ってほしいので、生地とクリームで別の種類を使ってもいいです！</p>

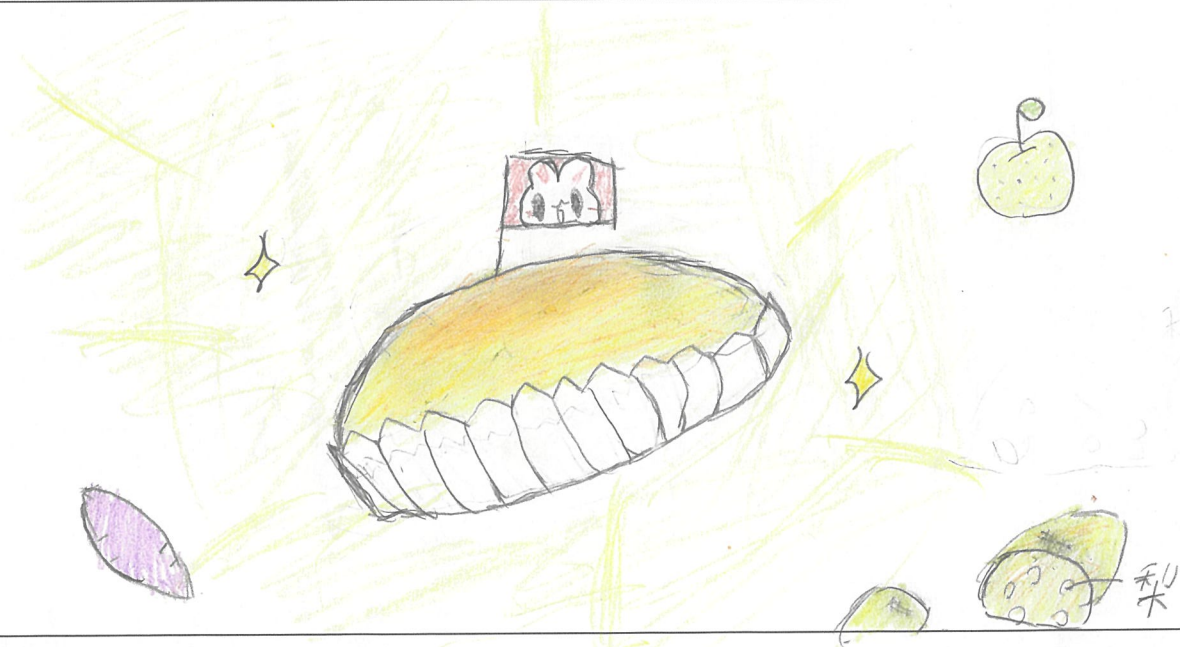
タイトル

ホクツヤリ スイートポテト !!

使用食材

安納芋・愛宕梨(あたごなし)・溶き卵

イラスト




コメント


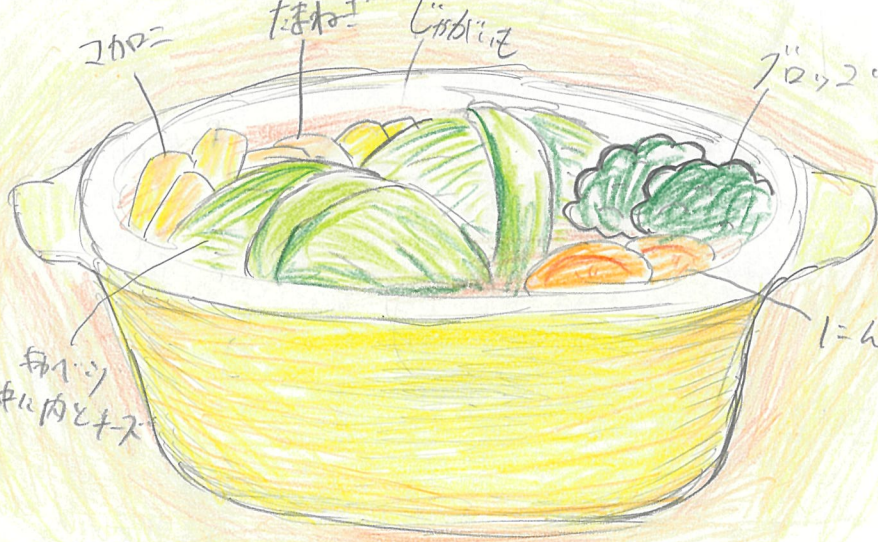
※味付けなども書いてね!

安納芋は甘く、愛宕梨も甘いので砂糖は使わずで作る。

愛宕梨は小さく、細かく切る。

(愛宕梨じゃなくてもOK!)

タイトル	さつまいも パーン
使用食材	さつまいも
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>見た目は、さつまいもそっくり!? 中身は、さつまいものペースト!</p> <p>材料 さつまいも、ドライイースト、強力粉、バター、砂糖、牛乳</p>


タイトル	 たくさんトマトスープ
使用食材	たまねぎ、マカロニ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、肉、チーズ、トマトペースト
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ コシヤクをいれる(味付け)

タイトル	まねごと たまねぎの ビーフシチュー
使用食材	にんじん 牛肉 玉ねぎ ブロッコリー 小松菜 ジャガイモ
イラスト	 <p>※器は、イメージです。</p>
コメント	※味付けなども書いてね! たまねぎは、皮をむいて、 ^{中さい} スプーンでおすと、すぐほぐれるくらい 牛肉は、少し大きめで、やさしく煮込む。 柔らかく あたかく

タイトル	秋のロールキャベツ
使用食材	ロールキャベツのキャベツ, 豚ひき肉, 人参, 玉ねぎ シイタケ, 小松菜, ブロッコリー, 人参, シェーキークリーム
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 塩こしょう ロールキャベツ 肉汁あんかけ

タイトル	もっちり ☆ 旬のあったかシチューピザ
使用食材	はんじん, さつまいも, じゃがいも, ブロッコリー, ベーコン, トウモロコシ おもち(ピザ生地)
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! さつまいもは皮まで使えます!! ピザの生地を作る時, おもちを入れてモチモチな生地!! 西東京市の野菜をなるべく使用してください!! トウモロコシは沢山入れて欲しいです♡

タイトル	ほかほか西東京野菜のパンホットシチュー
使用食材	とり肉、玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、ブロッコリー、 グルパン
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う。 <u>（にんじんは、星型にした）</u> り、工夫が面白いと思ったので、ホワイトシチューにする。（コシキ、牛乳、小麦粉） 寒い冬に、あたたかいほかほかの状態が本す。

タイトル	だし香る! 秋の炊き込みご飯
使用食材	さつまいも、しめじ、油あげ、にんじん、黒ごま、小松菜、米、だし
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! だしを入れて、野菜やご飯にしめじ込むようにする。 特に秋に向な野菜を使う。

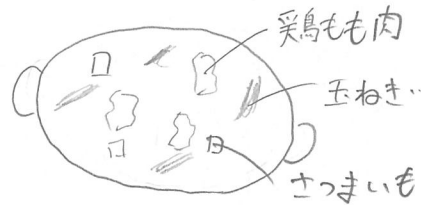
タイトル

体ほかほかドリア!!

使用食材

鶏もも肉、玉ねぎ、さつまいも、牛乳、油、バター、塩、こしょう
温かいごはん、チーズ

イラスト




コメント


※味付けなども書いてね!

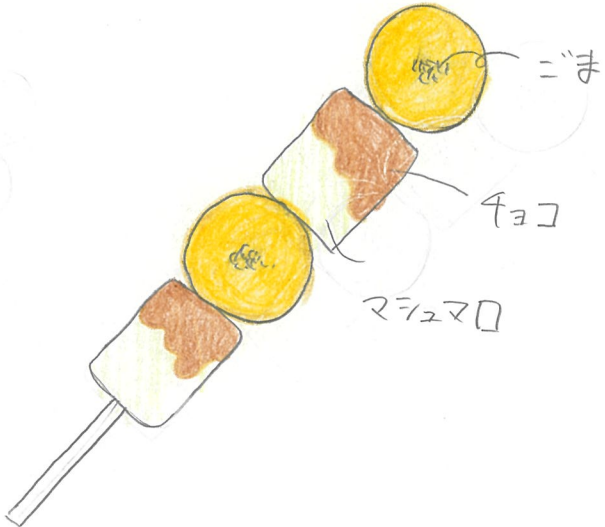
秋、冬の旬はさつまいもなのでさつまいもを使う。


味付けは鶏もも肉は1口カットに 玉ねぎは甘みを出す。

さつまいもは四角いところにする。


<p>タイトル</p>	<p>野菜たっぷりめくみ夕コス</p>
<p>使用食材</p>	<p>トルティーヤ、ひき肉、キャベツ、ブロッコリー、大豆、チーズ、 塩、オリーブオイル、サルサソース</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！ サルサソースをつかて、ひき肉と混ぜ合わせ、夕コスに 巻く。ホリユニ〜でおいしく！！</p>


<p>タイトル</p>	<p>フカフカ鍋 鍋肉</p>
<p>使用食材</p>	<p>キャベツ、長ねぎ、ピーマン、豚肉、玉ねぎ、人参</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！ 具材を大きめに切り。 一人前分は、鍋の味付けは、しょうゆ、酒、みそ、コンブ</p>

タイトル	スイートポテト串
使用食材	さつまいも、ごま、マシュマロ、チョコ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ スイートポテトは固めで串にさしてもくずれにくいように！ マシュマロは優しい甘さ～！

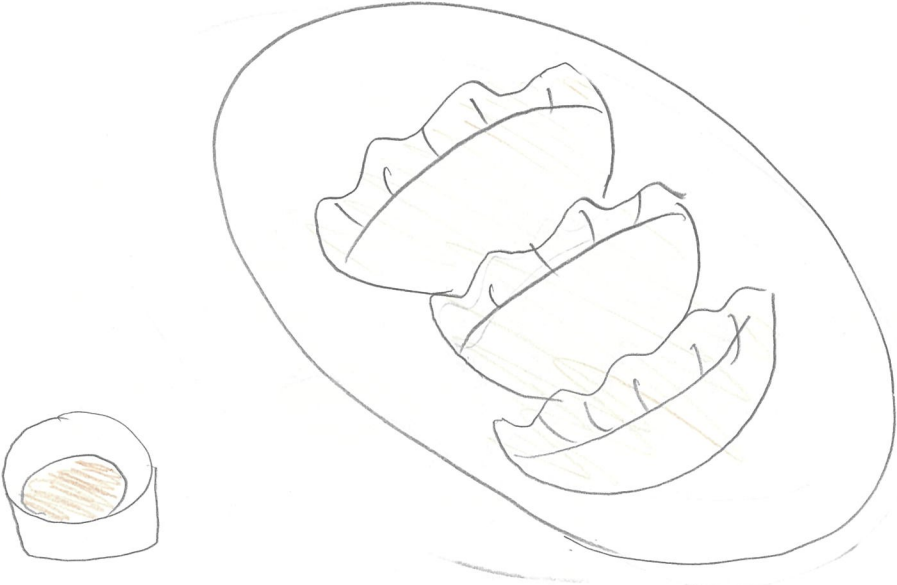
<p>タイトル</p>	<p>いぬのスイートポテト</p>
<p>使用食材</p>	<p>さつまいも、バター、卵黄、アーモンド、黒ごま</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>アーモンドが耳のようになるようにつける。 横から見たら  ← このような形になるように スイートポテトをつくる。さつまいもをよくつぶしてつくる。</p>

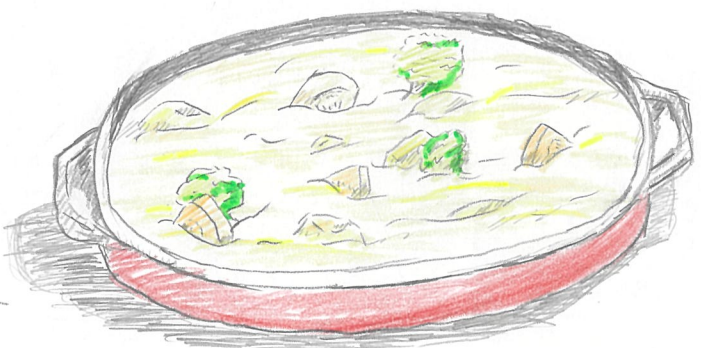
<p>タイトル</p>	<p>旬のかき揚げうどん</p>
<p>使用食材</p>	<p>こまな、うどん、さつまいも、えび、たんじん</p>
<p>イラスト</p>	<p>さつまいものかき揚げ</p> <p>↑いもけん切りの大きさを揃えて揚げる</p> <p>さつまいも、こまな、海老、にんじん全部揚げる</p> <p>こまな</p> <p>海老</p> <p>にんじんうどん</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>麺は硬め、味濃め、具材ももりもり</p>

タイトル	ミートソース マキマキ
使用食材	トマト缶、ケチャップ、ひき肉、キャベツ、はげい、コンソメ
イラスト	<p data-bbox="1232 306 1583 376">ソース、お好み、玉ねぎ</p> 
コメント	<p>※味付けなども書いてね！ コンソメなどを加えてお好みとしよ、ほしを同時に楽しめると思っています。 野菜ロールにお事ア野菜ほしりの美味しさを楽しむ。</p>

タイトル	冬野菜たっぷりグラタン
使用食材	かぼちゃ、玉ねぎ、白菜、ブロッコリー、ほうれん草、マッシュルーム
イラスト	<p>ヒリ肉・マカロニ・ホワイトソース、チーズ</p> 
コメント	<p>※味付けなども書いてね! 野菜を大きく切って野菜の味がよく感じられ ようにします。</p>

タイトル	具だくさん シチュー
使用食材	こまつな、人参、ブロッコリー、白菜、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！ 旬の野菜をたくさんつけた、具だくさんのシチューです！ おいしくなあれっ

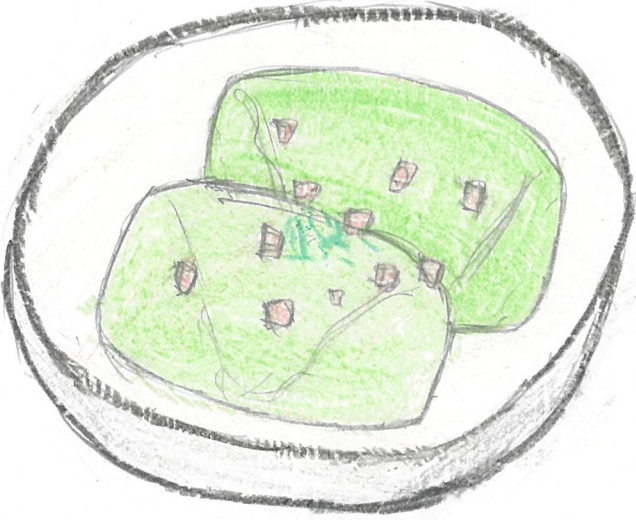
タイトル	西東京市野菜たっぷりギョーザ
使用食材	ひき肉、キャベツ、白菜、にら、調味料
イラスト	 A hand-drawn illustration of a plate of gyoza (dumplings) and a small bowl of dipping sauce. The plate is oval-shaped and contains three gyoza dumplings with crimped edges. The dipping sauce is in a small, round bowl with a lid. The background is light gray.
コメント	※味付けなども書いてね！ 旬の野菜を積極的に取り入れ、西東京市で採れる野菜を 活用した。


タイトル	秋冬野菜のポカポカシチュー
使用食材	海老・白菜・人参・ブロッコリー・ホタテ・ゆず・シカガエ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 具材を大きく、貝類の旨味とゆずの香りが際立つようなお味付けをお厚いします


タイトル	さつまいものマフィン
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！ 甘い

タイトル	栄養たっぷり魔法の冬野菜キッシュ
使用食材	サツマイモ・卵・生クリーム・チーズ・ベーコン・人参・小松菜・ほうれん草 パイシート
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ・小松菜・ほうれん草は小さく切る。 ・味は濃すぎず、薄すぎず。 ・魔法がかかったようなおいしさ!

<p>タイトル</p>	<p>西東京旬野菜のシチュー</p>
<p>使用食材</p>	<p>・にんじん ・はくさい ・とり肉 ・ブロッコリー ・ほうねんそう ・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! 旬の様々な食材を使ったシチューをつくりました。食材は旬なだけじゃなくて色とりも意識されており、にんじんは星型に切っていて味だけじゃなくて見た目も良くなるよう工夫しました。 味付けは塩こしょう</p>

タイトル	トマト煮ロールキャベツ
使用食材	キャベツ、ひき肉、トマト、パセリ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 旬のキャベツがメインのロールキャベツは、体が温まるトコトスーフで、 秋、冬の寒さをふきとばす!!! 栄養満点のロールキャベツ!

タイトル	さつまいものマドレーヌ
使用食材	さつまいも・ほちみつ・レモン果汁
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ さつまいもを小さく正方形に切って均等に入れる。 ほちみつ、レモン果汁もマドレーヌの生地に 混ぜ入れる。

タイトル	こまつ籽のクリームパスタ
使用食材	◦パスタ ◦ベーコン ◦こまつ籽 ◦レめじ ◦生クリーム ◦たまねぎ ◦バター ◦小麦粉 ◦牛乳 ◦コンソメ ◦塩コショウ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ ◦冬の食材をたくさんつかって冬らしいパスタに しました！

タイトル	チーズたっぷり 冬野菜リゾット
使用食材	はくさい、はんじん、ブロッコリー、玉ねぎ、チーズ、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>ホワイトソースベースで、粉チーズやとろけるチーズを 入れたリゾット。 老若男女が食べやすいようにリゾットにして、寒い冬にぴったりな 温かいものになりました。</p>

タイトル 本 林, モリモリレモンクリームパスタ

使用食材 レモン, 生いも, 小松菜, フロッキー, ニシエウ (少)



コメント ※味付けなども書いてね!
のうこうなクリーム (=, っはまり) とした
夏らしい味わいのパスタです。 20239
(味付け→レモンクリームパスタ)

タイトル

秋野菜のラタトゥイユ

使用食材

パプリカ はんぺん さつまいも にんじん にんにく 塩
玉ねぎ かぼちゃ じゃがいも めんこ オリーブオイル
トマトの水 煮 缶

イラスト




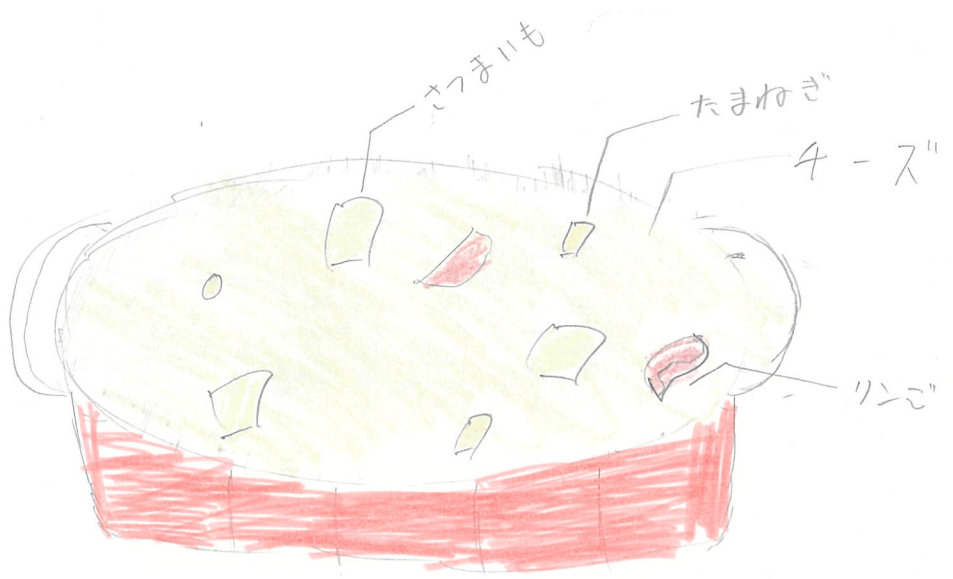
コメント

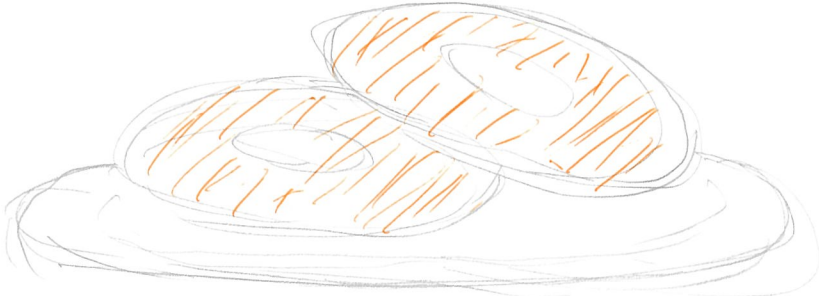
※味付けなども書いてね!

野菜を少し大きめに切り、歯応えと食感を付けます
鍋で煮るのも良いですが、オーブンで水気を飛ばすと野菜の旨みが
凝縮され、益々美味しくなると思います。
味付けは少しうすめにして素材の味を楽しめるようにし、小さな子どもでも
食べやすくします。

タイトル	せいしゅん 青旬タルト
使用食材	さつまいも、りんご、タルトの生地、梨のジャム、ハチミツ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ さつまいもの入ったタルトの生地を型に入れて焼く。 りんごは薄切りにしてりんご餡っぽくパリパリ食感にする。 その上の真ん中にはちみつをのせ周りに梨のジャムをおいて完成。 ※タルトの生地はかわらかめに

タイトル	りんごとさつまいものパイ～クリームチーズ入り～
使用食材	りんご、さつまいも、クリームチーズ、卵、バター
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ りんごとさつまいもの甘みだけだと足りないと思い、クリームチーズでなごませてみました。

タイトル	グラタン
使用食材	さつまいも、チーズ、牛乳、たまねぎ、塩、こしょう、バター、小麦粉、サラダ油 リンゴ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! チーズをいっぱいつかう。 野菜をたくさんつかう。

タイトル	かぼちやと人参のドーナツ
使用食材	かぼちや、人参
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ かぼちやと人参をドーナツ状にして作りは。 △ 丸手<切子と食感があまり良くないから。 野菜ざらいにもGood!

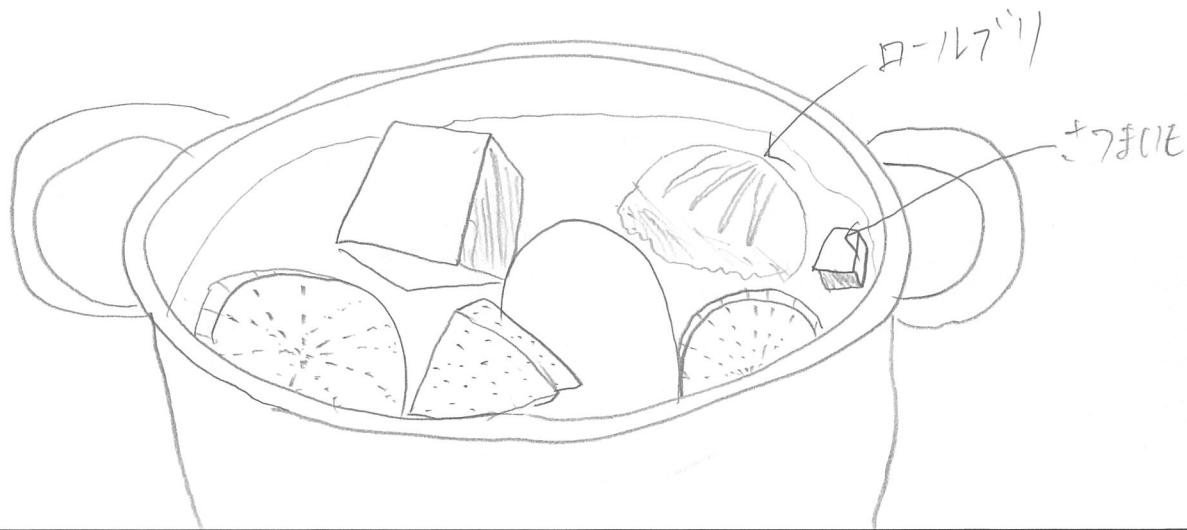
タイトル

西東京ロールブリおでん

使用食材

さつまいも、だいこん、たまご、こんにゃく、キャベツ、ブリ

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

・さつまいもはブロック状に切る

・ロールブリはブリをキャベツで巻いたもの

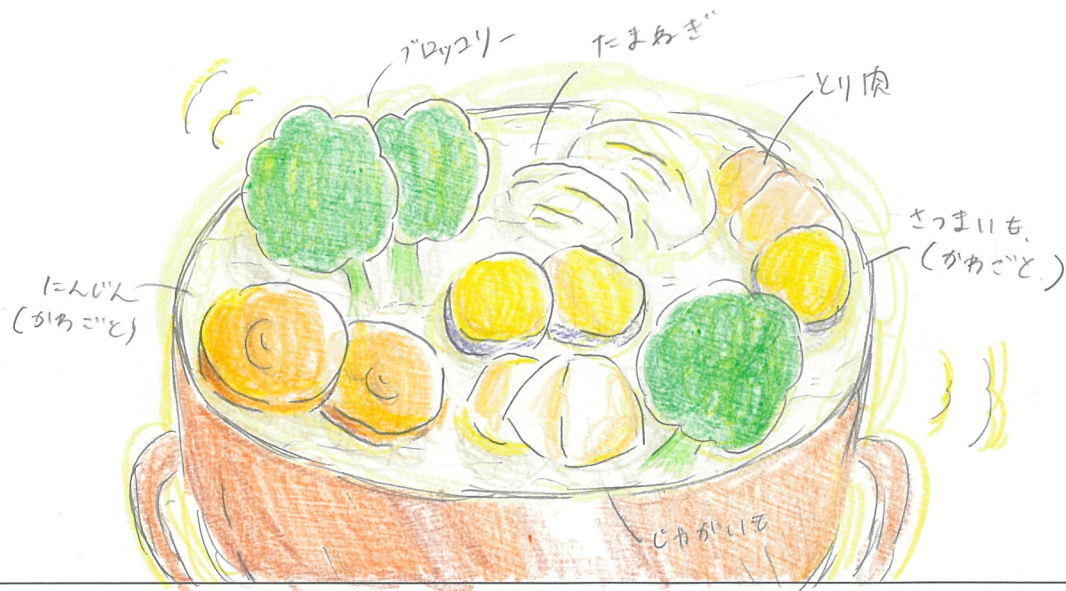
タイトル

目だちさん! あたかシチュー ~皮ごとのSPGSバージョン~

使用食材

にんじん、さつまいも、たまねぎ、ブロッコリー、鶏肉、じゃがいも

イラスト




コメント

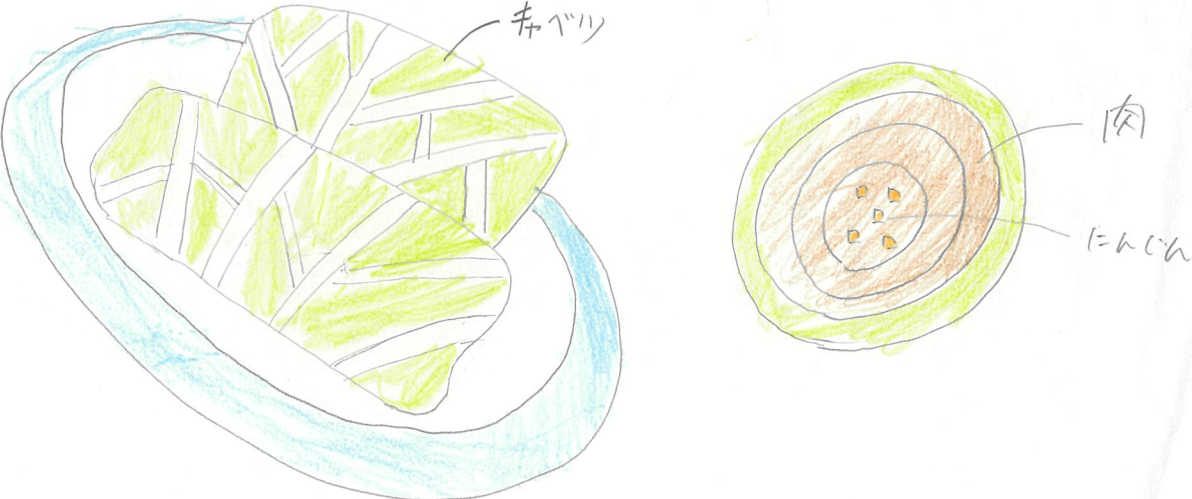
※味付けなども書いてね!

・お子や西東京の野菜をたかさんつかり。

★皮ごとの野菜をつかり (にんじん、さつまいも、じゃがいも)

・ミルクをたっぷり使う。

タイトル	甘いにおいがある / さつまいもデザート
使用食材	さつまいも、牛乳、卵、砂糖
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ アレルギ-の心配を減らす。 スイートポテトだけ甘め、甘すぎ注意。

タイトル	かぶロールキャベツ
使用食材	キャベツ、コンソメ粉、にんじん、肉(牛肉ひ肉)
イラスト	 <p>The illustration shows two views of a cabbage roll. On the left is a perspective view of a roll on a light blue plate, with a label 'キャベツ' (Cabbage) pointing to the green leaves. On the right is a cross-section of the roll, showing concentric layers of green cabbage, a brown meat filling, and a central core of orange carrots, with labels '肉' (Meat) and 'にんじん' (Carrot) pointing to their respective parts.</p>
コメント	※味付けなども書いてね! コンソメ粉を水でとがしてしみこませる

タイトル	冬野菜のピクニックセット
使用食材	さつまいも 玉ねぎ はくさい にんじん ツナ こまっな にんじん だいこん とり肉 食パン
イラスト	<p>さつまいもバターのサンドウィッチ</p> <p>こまっなとツナのサンドウィッチ</p> <p>コールスローサンドウィッチ</p> <p>フラドポト風さつまいもスナック</p> <p>玉ねぎ はくさい キャベツ だいこん にんじんの 鶏肉</p> <p>グラムチャウダー</p> <p>Lunch time</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>グラムチャウダーに入ってる野菜は全て西東京市のものを使い、さつまいもバターのサンドウィッチは さつまいもの甘みが引き立ちようにする。</p>

タイトル	カリッと! サツマイモ ^{ぎょうざ} 餃子
使用食材	ぎょうざの皮、サツマイモ、{バター、砂糖、生クリーム(ペースト用)}
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>サツマイモのペーストは皮をむいたサツマイモを裏ごししたもの、バター、砂糖、生クリームを混ぜてつくる。そこに角切りにしたサツマイモを入れて、ぎょうざの皮でつつみ、油で揚げる。</p> <p>角切りにしたサツマイモは少し歯ごたえを感じるようにと思い、入れた。</p>

タイトル	冬の定番！ゆず白菜
使用食材	ゆず白菜
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね！ 白菜(600g)の$\frac{1}{4}$株を3~4cm四方に切ります。大きめの耐熱ボールに入れてふんわりとラップをかき、電子レンジ600Wで6分加熱。熱いうちに全体を混ぜ、粗熱かどれたら水気を絞る。 ボールの水気を拭いて戻し入れ、柚の皮の汁の$\frac{1}{4}$個分、柚のしぼり汁を</p>

タイトル	スーフカレー
使用食材	にんじん・さつまいも・じゃがいも・たまねぎ・ゴボウ・ブロッコリー・カレー ・水・肉
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ ・寒い冬を乗り越えれるような温かいスーフカレーにした!! ・味は子供が食べれるような少し甘いのと大人用の辛いの2つ を作れるようにした!!

タイトル	冬に食べると温かい！茶碗蒸し！
使用食材	ほうれん草、人参、銀杏、松たけ、かまぼこ、鶏肉、卵、塩、とろろ
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"> ◦イラストは表面しか見えませんが 中には野菜を練り込んで。 ◦だしの効いた味付けで。 ◦フワッとなめらかな食感にする。

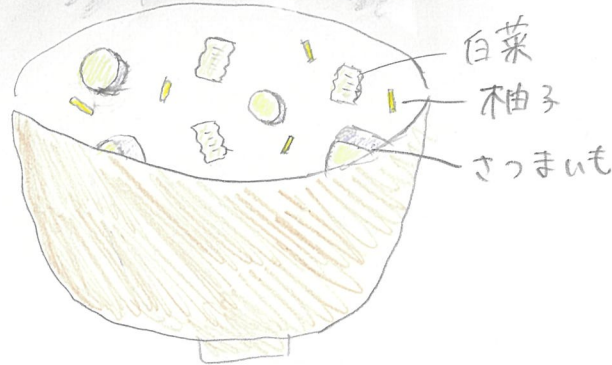
タイトル

便秘予防あったかスープ

使用食材

柚子、白菜、さつまいも

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

「さつまいも」に含める食物繊維で便秘予防。

「柚子」を入れての「の」の病み防止

塩としょうで味つけをする。

白菜、さつまいもは、「アサイス」に切って「食べ」が可なり

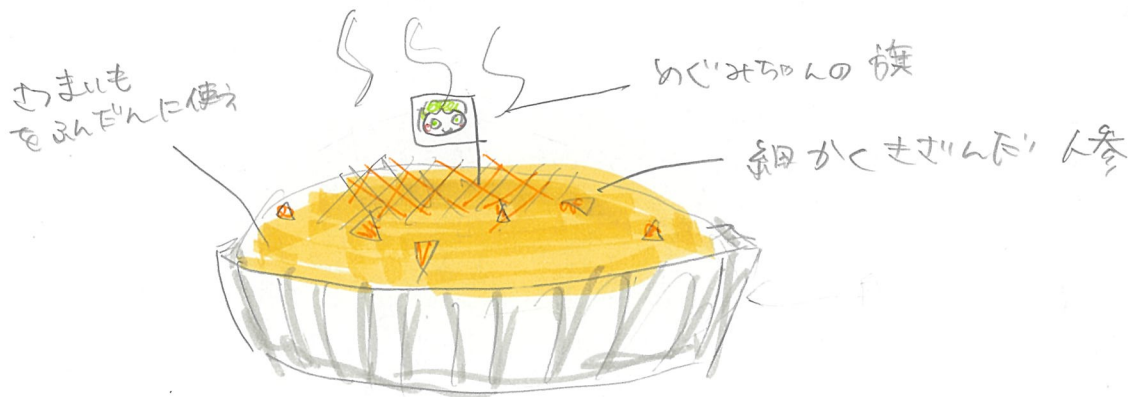
タイトル

西東京スイートホテル

使用食材

さつまいも、人参、

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

・黒砂糖を使う。

・さつまいもをふんばんに使い、まがんだ人参をゴロゴロ

タイトル	野菜 ゴロゴロ
使用食材	にんじん、こまつな、さつまいも、ブロッコリー、ポタ肉、ハム
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！

タイトル	西東京大根と豚の塩角煮
使用食材	豚肉、大根、ねぎ、かつお
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 味はあじゆに大根と一緒に食べた 鮫をすかに食べた。

タイトル	西東京野菜 ごろごろほうれん草のホタージュ 五角齋
使用食材	だりごん、エッホも、カブ、ほうれん草、ゆずの皮 にんじん
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! なめらかな味で、野菜本来の味が引き立ったスープ

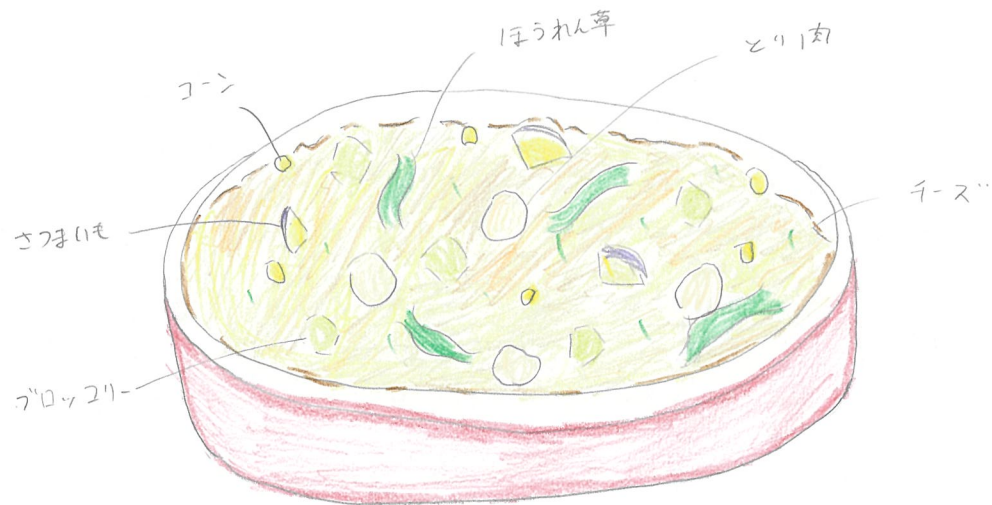
タイトル

秋冬野菜の贅沢グラタン

使用食材

ブロッコリー、さつまいも、ほうれん草、コーン、とりにく、チーズ

イラスト



コメント

※味付けなども書いてね!

クリームで具材を煮て、チーズをたくさんかけて焼く

タイトル

さつまいもケーキ

使用食材

さつまいも、牛乳、卵、無塩バター、さとう、薄力粉、ベーキングパウダー、バニラエッセンス。


イラスト




コメント

※味付けなども書いてね！

ケーキどころか料理すらしたことないので、どうやるのかは、わかりません。美味しくできることを祈っています。

タイトル	鶏ももとキャベツのコンソメバター炒め
使用食材	キャベツ、にんじん、じゃがいも、鶏もも、コンソメ、バター、にんにく、チーズ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! キャベツをたくさん入れた

タイトル	外はサクッ!中はしゅわり! スイートキッシュ
使用食材	さつまいも、こまつたけ、パイシート、たまご、牛乳、たまねぎ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>基本はさつまいもをつぶしたものにこまつたけとさつまいものいちょう切りを混ぜたものでさつまいもの味がしっかりする。そして、たまねぎをいれてしゅわりを感じられるようなキッシュにする。味付けはしおこしょう!! (さつまいもの味もあるからいらないかも)</p>

タイトル	ほのかにはほろじ茶香る、じわっと柿のパウダーケーキ
使用食材	柿、シト、ホイップクリーム、柿ソース、パウダーケーキ(ほろじ茶)
イラスト	 <p>The illustration shows a simple line drawing of a character with a speech bubble that says "うまいバー!". To the right is a detailed drawing of a slice of cake, topped with whipped cream and fruit, with a fork placed next to it.</p>
コメント	※味付けなども書いてね! 柿の入ったほろじ茶パウダーケーキの上に柿ソースをたっぷりかけます。その上にシトを添えて、ホイップクリームでかわいさUP。 柿のゴロゴロ感を味わえるように大きめにカット。