
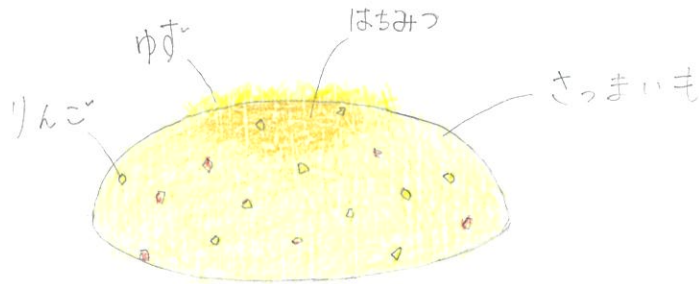
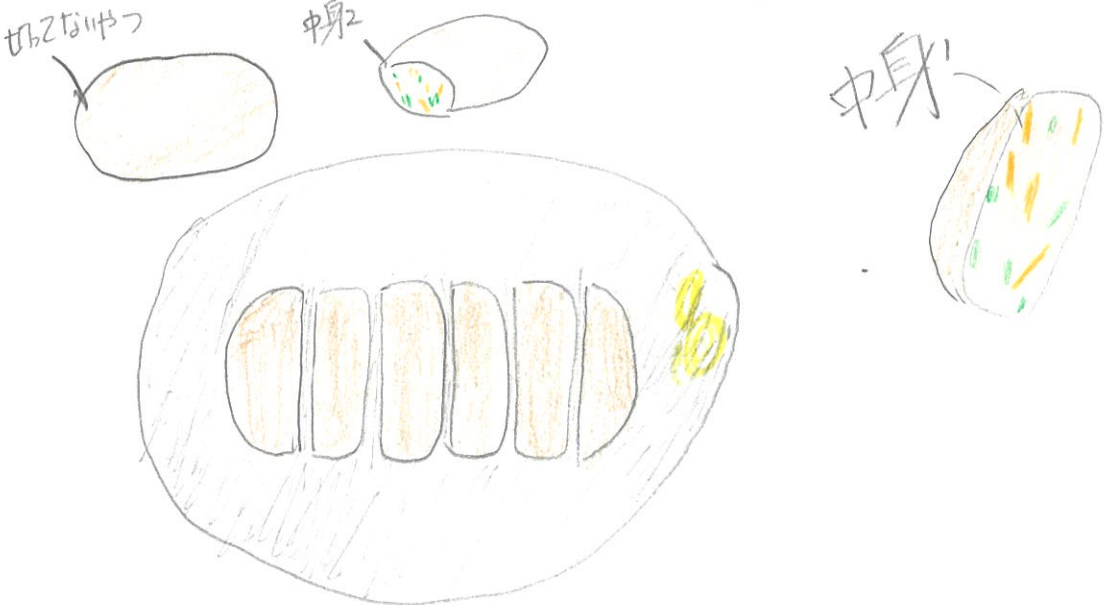
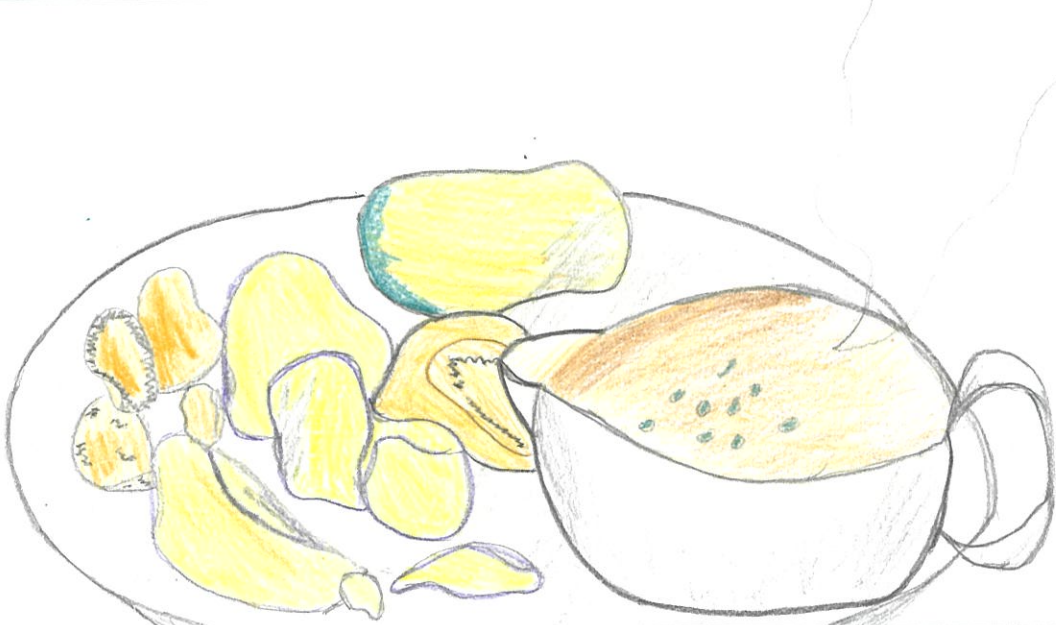


タイトル	純白シチュー
使用食材	大根、さつまいも、じゃがいも、ブロッコリー、ニンジン、とりもも肉、玉ねぎ、 <small>こくのせいたくシチュー(ルー)</small>
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>旬の野菜をたくさん使っていて、おいしいです。</p> <p>木才料を大きく切る。</p>


タイトル	くまのスイートポテト
使用食材	さつまいも、りんご、ゆず、はちみつ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ さつまいもの黄色とりんごの赤とはちみつで、かわいいくまをイメージしました。 また、ゆずがあることで甘みと酸味が調和します。


<p>タイトル</p>	<p>野菜たっぷりメンチカツ</p>
<p>使用食材</p>	<p>にんじん まつな 玉ねぎ ぶき肉 ほうれんそう</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! 野菜をたくさん入れて1121つを大きくして秋冬野菜を感じやすくする</p>

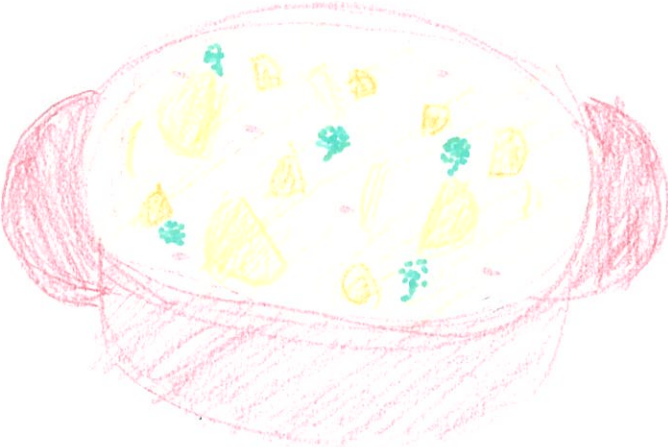
タイトル	野菜チップス & リトルカレー
使用食材	さつまいも、ジャガイモ、ニンジン、れんこん、かぼちゃ 麦ごはん、カレールー
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! カレールーに付けて食べてね! カレーは、スープカレー

タイトル	西東京市の野菜うどん
使用食材	うどん、だいこん、にんじん、肉、油あげ、ねぎ、はくさい (さといも)
イラスト	<p>さいもはおまかせ</p> <p>→ おぼろ</p> <p>→ だいこん</p> <p>→ 油あげ</p> <p>→ にんじん</p> <p>→ ねぎ</p> <p>→ はくさい</p> <p>→ さいも</p> <p>→ 肉</p> <p>うどん</p> <p>※温かいうどんです!</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>西東京市の野菜をたくさん使いました。</p> <p>味付けはだしなど</p> <p>おいしく作ってください!</p> <p>20270</p>

タイトル	野菜たっぷり回鍋肉
使用食材	にんじん。じゃがいも。ふたにく。たまねぎ。白菜
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 味付け：みそ 秋冬野菜の、にんじん、白菜を使った。 大きめに切る

タイトル	やめられない、止まらないグラタン
使用食材	人参、ブロッコリー、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！ 味付けは、オリーブオイル、塩で味付けをしよう、 塩こしょうを少し入れるといい！


タイトル	栗入り娘のスイートポテト
使用食材	さつまいも, 栗, ごま
イラスト	 <p>ごま(無じょうでん)</p> <p>さつまいも・栗をペースト状にしたもの</p> <p>栗をペースト状にしたもの</p> <p>ごま(無じょうでん)</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ ふっくらとなるように焼く ◦ しぼり器でカップにいれる ◦ 栗はペーストにする

タイトル	野菜たっぷり ほかほか グラタン
使用食材	じゃがいも、ブロッコリー、にんじん、玉ねぎ しめじ、ベーコン、チーズ、牛乳
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 調味量 → 塩、こしょう、小麦粉、バターを使用...


タイトル	具だくさんの豚汁うどん
使用食材	人参、大根、こんにゃく、ごぼう、豚肉、うどん、ねぎ、さつまいも、玉ねぎ、あぶらあげ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 玉ねぎはみじんぎりにほかの野菜は輪切りにする。

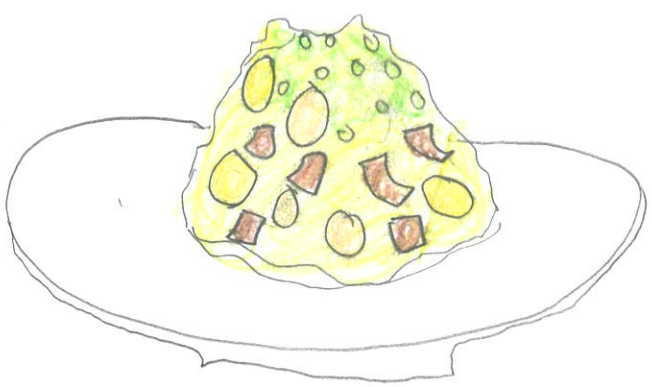
タイトル	西東京市のおいしさ集め!
使用食材	イチゴ・ブルーベリー・ワッフル・チョコソース・チョコホイップ (さつまいも)
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ワッフルとの友(しょうは)っぐん!


タイトル	あきのタルト
使用食材	タルト生地・むらぎも・りんご・生クリーム
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 素材の甘さをいかにするために砂糖の量を少なめにしました。

タイトル	さつまいものモンブラン
使用食材	さつまいも, 生クリーム, 石臼米粉, ビスケット, ホイップクリーム
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>一本のさつまいもで, 7-8個くらいになる ・さつまいもが太ければ人も食べられるかも さつまいも(1本), 生クリーム150cc 石臼粉20g, ビスケット7-8枚, ホイップクリーム150cc</p>

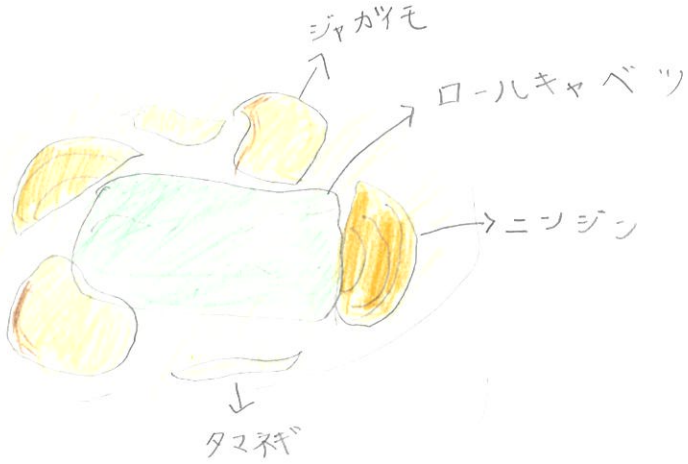
タイトル	パスタ グラタン
使用食材	ブロッコリー・チーズ・しめじ・玉ねぎ・ベーコン・にんじん
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね！ ブロッコリー、しめじ、玉ねぎ、ベーコン、にんじんでパスタを作る。そこにホワイトソースを加えチーズをかきまぜリラッパあたりに作る コーソメで味付けをすると good !!</p>

タイトル	めくみろかんロールキャベツ
使用食材	・キャベツ ・人参 ・ネギ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ めくみろかんに見立てたロールキャベツで、 つくねの部分に乱切りにしたネギと人参を入れました。 人参は色合いが良く、ネギは体を温める効果があるので入れました。

タイトル	秋冬 シャキシャキ パスタ
使用食材	ベーコン、ほうれん草、ジャガイモ、にんじん、 オリーブオイル
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>他のパスタとは味ゆえな、シャキシャキ感がある すごくおいしいパスタです。 お好みのソースをかけた、自分にあつたパスタにしてほしい</p>

タイトル	いろいろ野菜のなべ
使用食材	しめじ、とうふ だいこん、さつまいも、白菜、にんじん、ひき肉、こんぶベースのだし
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ さつまいもで甘みを出して、西東京市の野菜の良さを生かす。 お肉(肉だんご)でボリュームに。 野菜は大きめ。


タイトル	めぐみ やさしい パスタ
使用食材	コンソメ こまつな レタス めん
イラスト	
コメント	<p> ※味付けなども書いてね！ ・野菜を使った栄養のいいパスタ ・コンソメの味をめんとしたいので、味をひきたててください ・栄養を大切に！ 健康 ・もちもちのめんできちんき野菜 (レタス) </p>

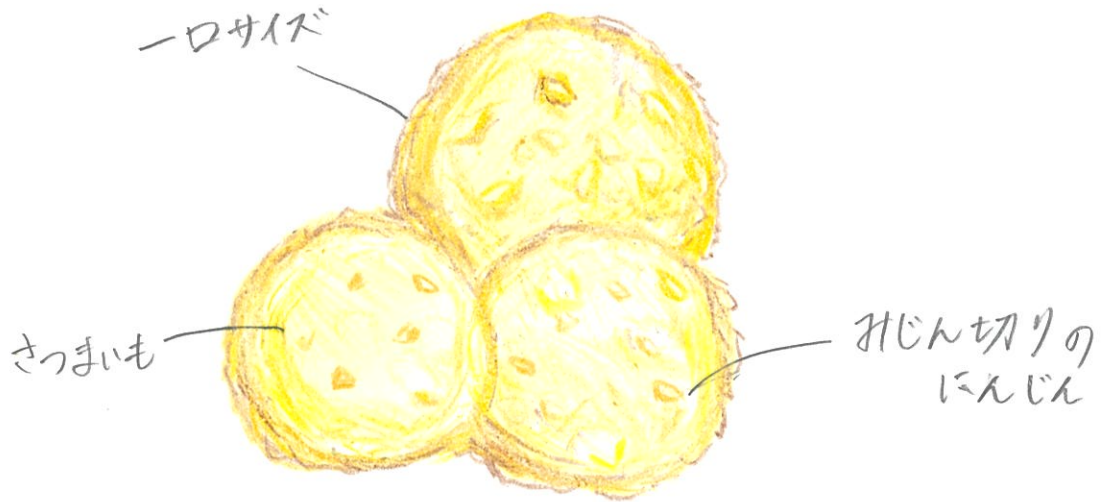
タイトル	栄養たっぷり温。たかロールキャベツ
使用食材	キャベツ・にんじん、玉ねぎ、ひきにく、じゃがいも ・コンソメ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 冬にたべたくなるような温。たか(り)ロールキャベツです。

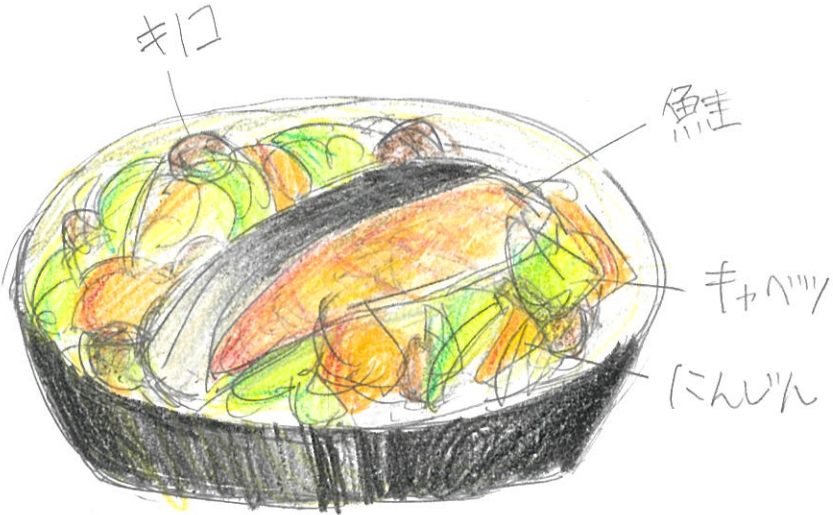
タイトル	西東京野菜た。ふ。ツピザ
使用食材	さつまいも、ブロッコリー、こまな(にんじん、マヨネーズ、チーズ)、サラミ、トマト
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ソースはニンニクマヨ + にんじんマヨとオリーブオイルと塩こしょうを混ぜる チーズもトッピングする

タイトル	熱々 具たっぷりゲラタン!
使用食材	はんぺん、れいこん、チーズ、フロッキー、とりもも肉、じゃがいも、さつまいも(甘め)、ゲラタン <small>(甘め)</small>
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ・チーズ多め ・ <u>熱々</u> ・具の大きさは中ぐらい

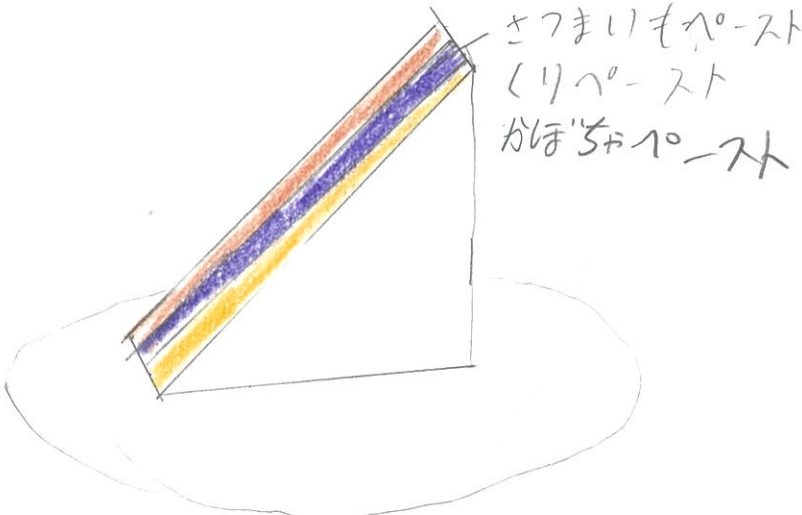
タイトル	みんなで食べようキッシュ! Let's all eat quiche! ~ Japanese style ~
使用食材	かぼ"ちや. とまと. さつまいも. カブ. こまつな. もやし. たまねぎ. 厚切りベーコン. 調味料 おろし. とろろ. 豆乳 チーズ. 卵
イラスト	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>かぼ"ちや とまと さつまいも チーズ 卵 塩 おろし 豆乳 たまねぎ もやし カブ こまつな 厚切りベーコン</p>
コメント	サブタイトルの「ジャパニーズスタイル」は、普通のキッシュではなく日本をモチーフ、材料を日本風な、おろし、とろろ、豆乳をつかいました。 工夫した所は、かぼ"ちややさつまいもだけでは色どりが足りないのので、洋風にするためにトコトを乗せて葉物にいしました。

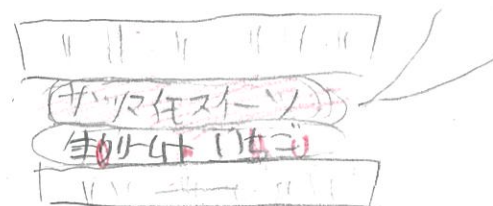
タイトル	100%！もち！任にナツ
使用食材	さつまいも、牛乳、片栗粉、砂糖、生クリーム
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>かかしたさつまいもをあらめにつぶて、片栗粉、牛乳<small>少量</small>を入り丸し？コケに て油で揚げた。その後少くさまで、片面をアメでコーティング して生クリームを添えて完成！さつまいもをつかして、もちもち 100%の食感を味わえるのが人にして。※甘すぎないよう注意！</p>

タイトル	冬の寒さにも負けない! 癒やしフロック
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! 一口サイズなので、おかし感覚で食べれます。中にさざんばにんじんが入っているの、苦手な方でも食べやすいです。さつまいもの優しい甘さで、お子様にも食べやすく、野菜の甘みを感じることができ、さつまいもは、血糖値が上がりにくく、ビタミンCが豊富に含まれているため、冬にぴったりです。 </p>

タイトル	火焼も魚のバターいため
使用食材	しょう油、バター、秋鮭、塩、こしょう、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、じゆじ、砂糖、みりん、
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ◦秋～冬が旬の野菜と魚を使った 食べやすいようにバター-しょうゆの味にした。

タイトル	じゃぼかぼかクリームシチュー
使用食材	豚肉、ベーコン、人参、カボチャ、ブロッコリー、(キャベツ)
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ かぼちやをのんどんに使ってシチューを作りました。 かぼちやの皮を使い、ごみ袋でなはろニエしました。

<p>タイトル</p>	<p>西東京ほくほくサンドウィッチ</p>
<p>使用食材</p>	<p>さつまいも パン かぼ"ちお くり</p>
<p>イラスト</p>	 <p>さつまいもペースト くりペースト かぼ"ちおペースト</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! 甘いを中心に考えました。サンドウィッチに普段盛り付けないおな 秋を中心に白くしました。デ"ザートにぴったりです</p>

タイトル	T.T.Aの愛情こもったサツマイモパイ
使用食材	サツマイモ、人参、バター、パイ生地、たまご
イラスト	 <p> サツマイモスイーツ ① サツマイモと人参を混ぜてつぶす ② バターを加えて焼く </p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>12サイズで小さな子でも食べやすい。 和火が感じられるデザイン</p>

タイトル	ジャパン料理にしようかな〜 さつまいもとシロクをええぞ 西東京蒸煮肉〜甘藷と魚を添えて〜
使用食材	さつまいも, オカハツ, 魚, ブロッコリー, たまご, バター, 牛乳 牛乳 1/2
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 西東京市に42枚量が多量のオカハツを入れた。 野菜と魚は角切りにして、食べやすいサイズにする。 バターを入れ、コクを出す。

タイトル

栄養満点！具だくさんロールキャベツ

使用食材

・キャベツ、にんじん、大根、ブロッコリー、たまねぎ
・ソーセージ、ひき肉、卵、ベーコン

イラスト




コメント


※味付けなども書いてね！

- ・野菜を多く入れた。
- ・寒い季節にぴったり！！
- ・野菜やソーセージを工夫してかゆいらしく工夫した。

タイトル	大根のコスモステーキ
使用食材	大根、こまつな、にんじん、チーズ、ネギ
イラスト	
コメント	<p> ※味付けなども書いてね！ 西東京市で作られている野菜をたくさん使う。 大根ステーキは、焼肉のたれで味付けをする。 こまつなは、花びらに見えるように同じくらいの大さの葉を使う。 こまつなで、大根ステーキをくるんで食べてください。 西東京市の花であるコスモスをイメージしました。 </p>

タイトル	野菜たっぷりダイエットロール白菜
使用食材	・白菜、大根、にんじん、さつまいも ・かぶ、ゆず、とうがらし
イラスト	 <p>The illustration shows a large, irregularly shaped vegetable roll on the left, colored with yellow and white. To its right is a cross-section diagram labeled '断面図' (Cross-section diagram) in Japanese. The cross-section shows a circular roll with a white center and a yellow outer layer, containing several small, colorful pieces of vegetables (orange, yellow, and white).</p>
コメント	※味付けなども書いてね! ・ほん酢と、香り付けにゆずをつけます! ・ただの大根おろしだと、ものたりないから、紅葉おろしにします。

タイトル	野菜たっぷり. ゆずを併せて和風. コルホベル
使用食材	ほうれん草, ゆず, コルベル, にんじん, うき肉, たまねぎ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 塩=しょう, しょうゆ等を併せて和風に作りた...でも, お肉の食感で, ボリューム感を表したり, 野菜を併せてたっぷり入っていると... うことも伝えた...

タイトル	シャキ シャキ和風パスタ
使用食材	パスタの小麦、こまつな、キャベツ、ブロッコリー、だいこん、にんじん、ベーコン
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ ・麺はモチモチにして、ソースは少しづつ だいこんおろしを上にのせる 味あそびにする 野菜の食感を残す(特にキャベツ、こまつな、ブロッコリー) 上から追加でソースをかけられるようにする