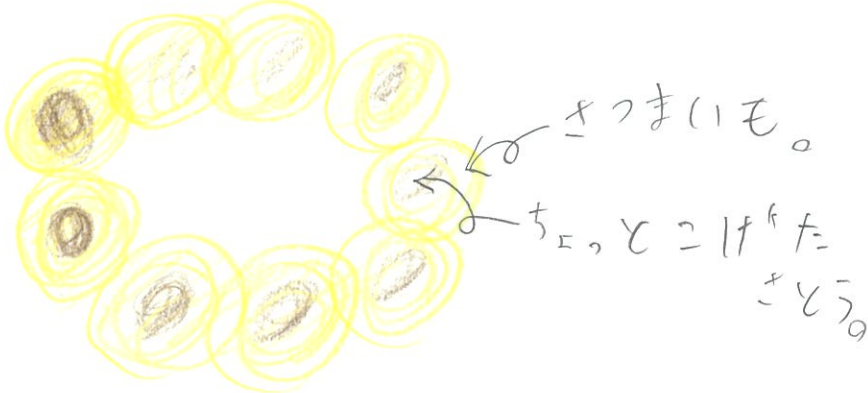
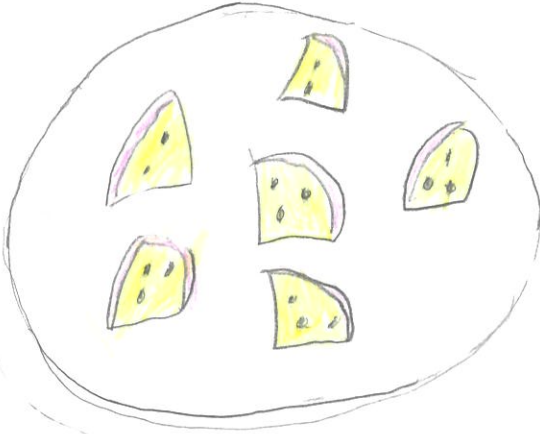


タイトル	サツマイモリング
使用食材	サツマイモ、サトウ、かたくりこ、かくろ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ かわつしてつぶしたサツまいもとかたくりこをまぜてまるを いろは ⁹ いつくってつなげ ¹⁰ てあげ ¹¹ る。サトウとみず ¹² をまぜたもの につける。かくろ、かんせい、うまい。

タイトル	大学芋
使用食材	さつまいも, はちみつ, 砂糖, グラマ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 甘くはちみつの味をひきたししくたさい。 おねがひします


タイトル	ゆず入り! ホクホクおなべ
使用食材	人参、大根、はくさい、じゃがいも、ゆず、もち
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ゆずが入っていいいい香りがします!! 旬の野菜がたっぷり入っている。


タイトル	チーズたっぷりグラタンパン
使用食材	さつまいも、玉ねぎ、チーズ、マカロニ、(グラタンを作る材料)、フランスパン
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ チーズは少しこげめがっくらいまでやく。 具たくさんにする。

タイトル	西東京野菜 チーズグラタン
使用食材	・チーズ ・はくさい ・さつまいも ・ブロッコリー ・ゆず ・米粉チーズ(上から) ・マカロニ(下) ・ソーセージ
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"> ・チーズは野菜の味がかりしる来るくるのでき早とりする。 ・野菜はたたくはくさい。 ・ゆずは全体の味をひきとるため、はらうのでき早のせ。(土のうに) ・秋や冬は、寒い時期なのであつかわい料理にしたい。

20157

① 自分はこの料理を食卓に一人でもこの時に入っている野菜を料理したい。マカロニ、チーズ、ゆず、はくさい(らり)

タイトル	西東京野菜 にこみ
使用食材	じゃがいも トマト, ブロッコリー, キャベツ, 肉, 他
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! トマトにこみ。

タイトル	さつまいもを巻いたキャベツロール
使用食材	キャベツ、さつまいも、コンソメ、チーズ、ウィンナー
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 味付けはコンソメで残った ^(ロール) キャベツはコンソメスープの中に入れていいです。 出来るだけチーズをコンソメにつけてください。 さつまいもはつぶしてください。

タイトル	アレルギー対応、みんなで食べれる秋野菜キッシュ
使用食材	生地、 具材：ほうれん草、ふたけ、さつまいも、ベーコン、とうふ、かんこん、人参
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ アレルギーの人もいりからたすこと 使ゆかりやつれた


<p>タイトル</p>	<p>野菜たっぷりなめらかホットスープ</p>
<p>使用食材</p>	<p>だいこん、にんじん、豚肉、ブロッコリ、たまねぎ、コンソックスープ</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! ブロッコリは少しやあらかくなるまで煮て少しなじませる。 また、スープはコンソックスープにしてにんじんや大根とうまく絡みあ せるようにする。また、豚肉はかきやあらかくなるようにする。</p>



タイトル	旬の野菜た。パリフーフ
使用食材	・ニンジン ・キャベツ ・クイコン ・ほうき菜 ・さつまいも ・厚切りベーコン
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"> ○旬の野菜をたくさん使った。 ○ニンジンを入れ、シンプルに美味しく仕上げた。 ○緑色だけじゃなく、ニンジンなどのオレンジ系の色も入れて、色とりどりにした。

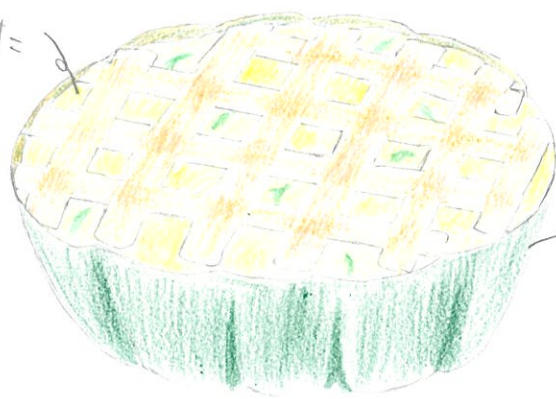
タイトル	西東京色とりどりの旬やさしシチュー
使用食材	・たんじく、さつまいも ・こまつな、だいこん、ブロッコリー
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>味は、クリームシチューで、1つ1つの野菜にしみこませることで、クリームシチューの味がしっかりと出る。</p> <p>全て少し大きめに切ることで、野菜の味を引き立てる。</p>


タイトル	栄養満点野菜たっぷりグラタン
使用食材	にんじん、じゃがいも、ブロッコリー、チーズ、マカロニ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>冬野菜たっぷりのグラタンは身体を温める栄養満点の冬の味わいです。</p> <p>ほろりとしたチーズの香りと、色とりどりの野菜が絶妙に絡み合い、食欲をそそります。</p>


<p>タイトル</p>	<p>野菜ピザ</p>
<p>使用食材</p>	<p>ニンジン、ブロッコリー、ベーコン、コーン 卵 ピザ用チーズ、ピザソース 小麦粉 塩 コショウ、油 (トマトソース)</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! ニンジン、ブロッコリー、ベーコンの味をよく感じれるように小し大きくする。トマトソースの甘味、酸味、野菜の甘みがあっておいしい。</p>


タイトル	おいもごろごろハロンシチュー
使用食材	じゃがいも、人参、サツマイモ、玉ねぎ、ハロン
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 具材をできるだけ大きく入れられるようにして、ゴロゴロ感を出す。 冬だから、あったまるし、おなかいっぱいになる！

タイトル	
使用食材	<ul style="list-style-type: none"> ◦ かつまいも ◦ パン粉 ◦ 小麦粉 ◦ かつまのせんざり ◦ 卵 ◦ バター ◦ 石臼糖 ◦ ソース ◦ ミニ肉
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>コロッケの中にミニ肉とかつまいもを入れ、くせにたろ食感と卵を出しました。</p> <p>味付けはあまみろしてお好みでソースをかけて食べてほしいです。</p> <p>西東京産のかつまを介してあけそのそ...いり食べたいようにしました。</p>


タイトル	秋冬パイ
使用食材	さつまいも・カボチャ・こまつ菜
イラスト	<p data-bbox="319 437 686 592">さつまいもとカボチャと こまつ菜を混ぜた もの</p>  <p data-bbox="1181 695 1436 785">カボチャの中身を くりぬいたもの</p>
コメント	<p data-bbox="239 953 558 991">※味付けなども書いてね！</p> <p data-bbox="239 1004 1372 1094">さつまいもとカボチャをすりつぶし、切ったこまつ菜とミナモンを入れて混ぜる。</p> <p data-bbox="239 1094 1452 1197">カボチャの中身をくりぬいたものを皿として使う。(なければ少し深めの皿でも可) カボチャメインでたくさん入れる。</p>


<p>タイトル</p>	<p>秋野菜のスコーン</p>	
<p>使用食材</p>	<p>(生地) ホットケーキミックス、卵、サラダ油、練乳 (ペースト) サツマイロ、砂糖、マーガリン、にんじん</p>	<p>(のり) 焼きサツマイロ (和の伊ちわ) (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! にんじんをペーストに入れることにより野菜嫌いな子供でもおいしく食べられると思います! お腹がすいてなくても食べたときに軽くおいしかったべかられます! 甘すぎず、重すぎずで作っています。</p>	

タイトル	西東京スパツギル
使用食材	ブルーベリー、ラズベリー、(いちご) or ゆず、はちみつ、みかん (ソース) さつまいも、かぼ'ちや、クリームチーズ、(パンケーキ) ペーパーミント
イラスト	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>ベリー系をのける。 しゆおはちみつレモン のセットの場合は、ホイッ プをのける。</p> <p>ゼリー ※ソースと同様 のものをつくる (夜空ゼリー、星空ゼリー) めぐみちやんの アリントが入った パンケーキ。</p> </div> <div style="width: 45%; text-align: right;"> <p>ソースを凍らせたもの ソースは2種類 ◦ベリー系のソース (夜空ソース) ◦ゆずはちみつみかん (星空ソース)</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"> ◦パンケーキの生地はさつまいも、かぼ'ちや、クリームチーズを練りにませる。 飾りは、ペーパーミントを使って、めぐみちやん、ほくする。 ◦ゼリーは透明感を重視して、果物をそのまま入れる。どちらも金ぱくを入れオツパに ーゼリーの間は、ホイッ'プや 銀色のちのなど"飾る。

タイトル	さつまいも ごろごろ 17'9'17'
使用食材	さつまいも、マカロニ、チーズ、ベーコン、牛乳
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>素材の味を生かすために、調味料は使わず、さつまいもの甘みを楽しめるようにしました。</p> <p>西東京市のさつまいもを使う。大きめに切った。</p>

タイトル	西東京野菜グラパン
使用食材	はくさい、にんじん、かぼちゃ、さつまいも、ほうれんそう
イラスト	 A hand-drawn illustration showing a round gratin pan filled with a mixture of vegetables and cheese. The vegetables are represented by simple shapes and colors: green for leafy greens, orange for carrots, and yellow for potatoes. A slice of potato is shown separately to the right, with small 'h' marks indicating the skin. The drawing is done in a sketchy, artistic style with some color washes.
コメント	※味付けなども書いてね！ ・パンの中身を切りぬいてグラタンを入れる。 ・チーズをかけたリ、パセリをのせる。 ・中身のグラタンはほかほか!!

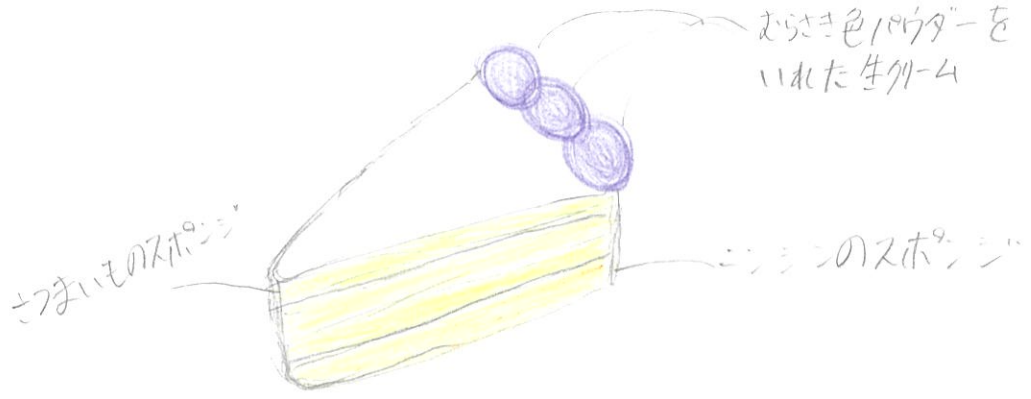
タイトル	季節のサラダ「クレープ」
使用食材	クレープ生地(ホ...トケ-キミ...クス) キャベツ・さつまいも・にんじん・ツナ・マヨネーズ ・ブロッコリー
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 野菜が苦手な人でも美味しく食べることができるよう ようにクレープにしました! 野菜の味が強いですがツナマヨがあるので 食べやすく仕上がります!

タイトル	西東京野菜たっぷりトン汁
使用食材	白菜・鶏肉・にんじん・大根・ねぎ・こんにゃく
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ ごま油…大さじ1 ほんだし 1/2本 味噌 大さじ2 色々な野菜を使って見栄えがよくなるようにした。

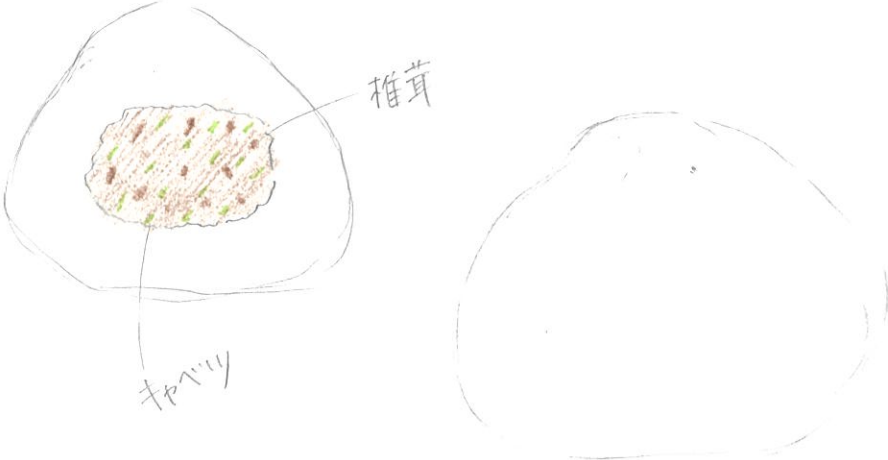
タイトル	西東京野菜たっぷりしん汁
使用食材	はくさい、ぶた肉、にんじん、だいこん、ねぎ <small>=大=大</small>
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! ごま油…大さじ1 ほんたし… $\frac{1}{2}$ 本 味噌…大さじ2

タイトル	秋冬野菜スープ
使用食材	ジャガイモ・えのき・ごぼう・白菜
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! コンソメ味 ごぼうを少し入れる 白菜は少し細かくする

タイトル	THE 西東京至高のさつまいもカレー ~カブのつけものも述べて~
使用食材	さつまいも、にんじん、キャベツ、 ^{たまりこ} ん、米、カレールー かぶ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 中華からカレーのルーで作ったルーに、さつまいもを入れたこと によって、甘辛というおいしい味を作る。 つけものを西東京市がつくられたものにする。


タイトル	まいもニンニンケーキ
使用食材	さつまいも、ニンジン
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ ミルネユミみたいにニンジンとさつまいも層に 上から生クリームを全面にぬる


タイトル	スイートポテトケーキ
使用食材	さつまいも、小麦粉、卵、牛乳、砂糖、生クリーム
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ スポンジにさつまいもと砂糖を混ぜてスイートポテトのように甘くしたスポンジの上に生クリームをぬって、大きく切ったさつまいもをのせたケーキ。スポンジの中にも大きく切ったさつまいもを入れる。

タイトル	キャベツたっぷり肉まん
使用食材	キャベツ(千切り), 豚挽き肉, 生椎茸
イラスト	<p>断面図</p>  <p>椎茸</p> <p>キャベツ</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね! ↳オリーブオイル, 片栗粉, ごま油, しょうゆ, 塩, こしょう</p> <p>椎茸は小さく切る!</p>

タイトル	絶品!最強さ。はっぴりゆず塩焼きそば
使用食材	・キャベツ ・にんじん ・たまねぎ ・ゆずソース ・めん、べにしよが (〜は西東京市産)
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 老若男女箸が止まらないさ。はっぴりゆずソースを使った焼きそば。 爽やかな風味でとってもおいしい!味付けにしてください。 にんじんは食感がよくなるように大きくカットしてください

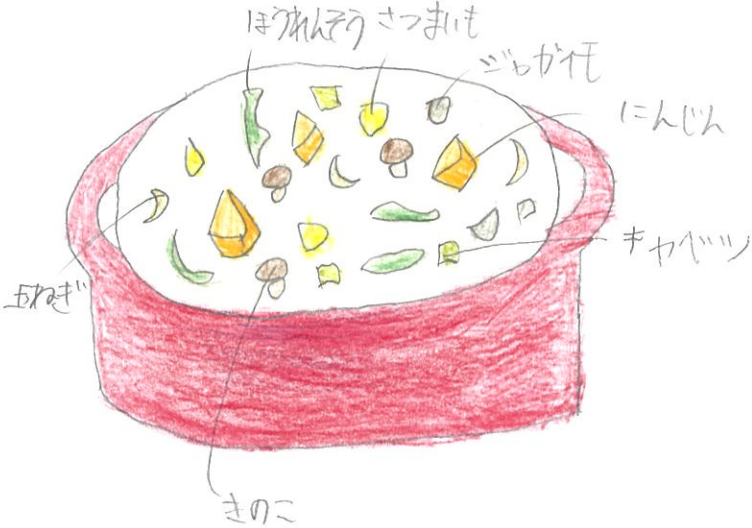
タイトル	ゆで野菜とえびのしそ＝醤油和え
使用食材	キャベツ、えび、にんじん
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 薄の醤油としそと赤唐辛子を混ぜ、食材と一緒に和える。キャベツは食べやすいたきさにしてにんじんとゆでる。えびは背わたを取って、ゆで、殻をむく。

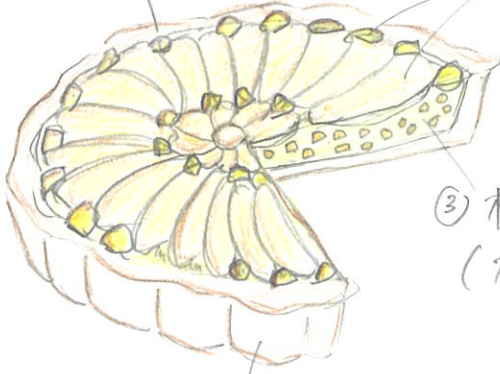
タイトル	トマトロールキャベツ
使用食材	キャベツ、肉だね(肉、ニンジン、玉ねぎ)、トマト
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! トマトの缶詰めでロールキャベツを煮こんでうまみをひきたす。野菜と肉だねに多く入れ栄養をたくさんとれるようにする。

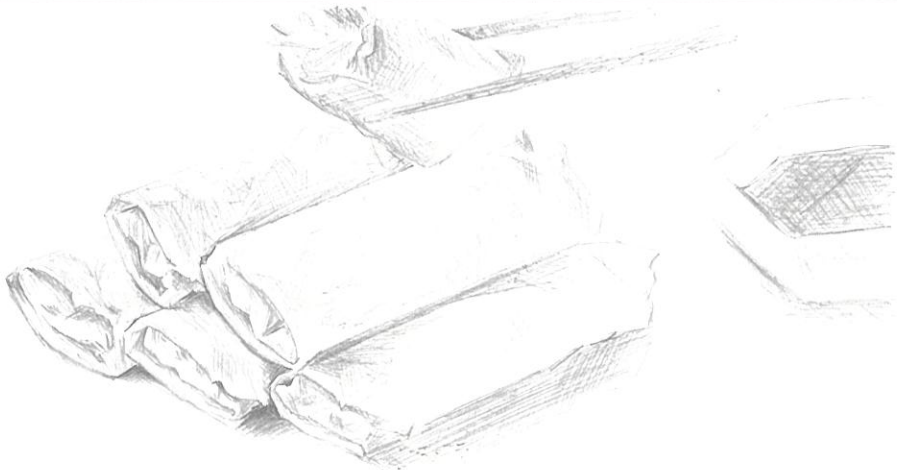
タイトル	西東京市キャバツのとんぱい焼き
使用食材	・西東京市のキャバツ ・卵 ・サラダ油 ・豚バラ(うす切り肉) ・塩・こしょう ・ソース
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 塩、こしょうで味付けをしたせい! 西東京市のキャバツをた。びり使う。 卵をときほぐしすぎないで上手にできる。

タイトル	さつまいもチーズシチュー
使用食材	さつまいも、チーズ、ニンジン、じゃがいも、鳥肉、玉ねぎ、ホワイトソース
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>塩かしょうをいれ、塩を多めにしてだれでも食べやすいように味は弱く、鳥のたじや風味、さつまいもの甘さが上手にあうのでは!?!?と思!!</p> <p>このレシピにしたら、お味チーズが入ること、さつまいもがさらに美味しくなると思います。</p>

タイトル	冬野菜のクリームシチュー
使用食材	ジャガイモ、ほうたて、ほうこん草、ベーコン、生クリーム、ブロッコリー、人参
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>生クリームや牛乳を使ってまろやかな味にする。 野菜に味がしっかりしみこむようにする。 西東京市の野菜を使う。</p>


タイトル	さつまいもときのこのツチュー
使用食材	さつまいも, きのこ, ほろね草, 人参, ツチカグイモ, 玉ネギ, 水, 牛乳 <small>キャベツ</small>
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>①最後に塩を少々加えます。②さつまいもを焼いてから分けて入れます。</p> <p>③きのこは<small>とこは</small>小さめのものを入れます。</p> <p>西東京市感をだすために西東京市のキャベツを加えてあります。</p> <p>1回煮込んで、そのあとに牛乳を入れてさらに煮込むのが特徴です。</p>

<p>タイトル</p>	<p>柿とお芋の黄金タルト</p>
<p>使用食材</p>	<p>柿、アツマイモ、バター、グラニュー糖、卵黄、薄力粉、 塩、砂糖、牛乳、ココ糖</p>
<p>イラスト</p>	 <p>① アツマイモのキャラメル (アツマイモ、バター、グラニュー糖)</p> <p>② 柿のキャラメル (柿、バター、グラニュー糖)</p> <p>③ 柿とアツマイモのスイートポテト (柿、アツマイモ、卵黄、バター、シフォン、牛乳、 木コ糖)</p> <p>④ タルト生地 (バター、砂糖、塩、卵黄、薄力粉)</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>① アツマイモは約1cm角のサイコロ状に切って } 表面が焦げないようにするくらい ② 皮を剥いた柿を厚さの少しだけ切り分けて } 1センチキャラメルにできる ③ アツマイモ = 皮を剥き、切分けてよく煮る 柿 = 皮を剥き、5mm角に切り、バターを塗り、 (木コ) しんじりしたら、木コ糖とシフォンを加える</p> <p>①②はとて甘く、③④はひかえめな甘さで、 2つのバランスが良く感じるようにする</p>

タイトル	白菜たっぷり!カリカリ春巻き
使用食材	白菜・きくらげ・豚肉・しいたけ・はるまきの皮
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 味付けには、塩とこしょうを使いました。 きのこを小さく切ること、きのこが苦手な人にも食べてもらえるようにする。 白菜を多く使う。

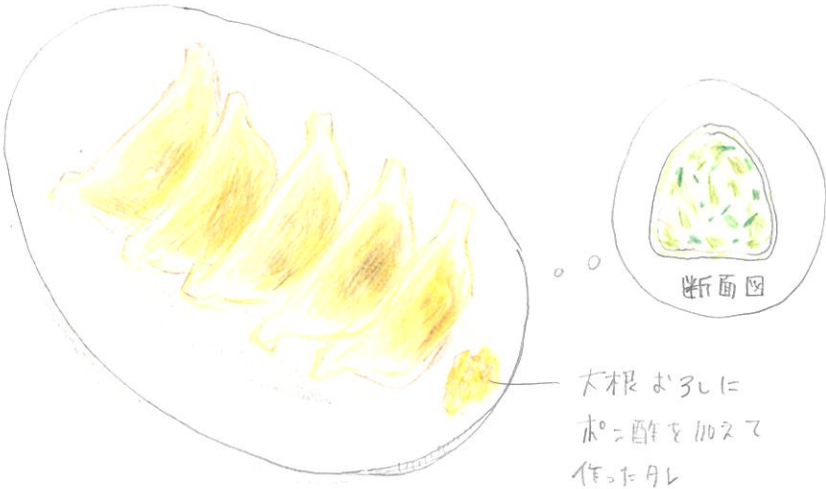
タイトル	さつまいもとかぼちゃのテリーヌ
使用食材	さつまいも・かぼちゃ・たまご・薄力粉・バター・ 粉砂糖 (ミント)
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね! 甘めの味付けで、かぼ'ちゃベースのテリーヌの中にさつまいもが入っていたりさつまいもベースで中にかぼ'ちゃが入っていたり さつまいもだけかかぼ'ちゃだけでも良い


タイトル	ふわもち! さつまいもまん
使用食材	さつまいも、ホウレンソウ、はくさい、にんじん
イラスト	<p>生地にも さつまいもを使う</p> <p>ひきにく にんじん さつまいも ブロッコリー はくさい</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね! → 少し大きめで食感も楽しめるように</p> <ul style="list-style-type: none"> ・さつまいもを多めに使い、さつまいもの甘さがきわ立つようにする ↳ おやつとして食べられるような大きさと味 ・秋や冬に気温が下がってきてても、体が温まるようなものに


タイトル	アツアツさつ"うまい"もチャウダ-♡
使用食材	さつまいも、にんじん、しめじ、ベーコン(牛乳・水・コンソメ)
イラスト	 <p>しめじ</p> <p>にんじん</p> <p>さつまいも</p> <p>ベーコン</p>
コメント	※味付けなども書いてね! 旬が秋の食材をたくさん使うことで、うま味倍増!! 味付けをシンプルにして、食材を楽しめるようにした。 ドロドロすぎず、トロトロすぎないから、いくらでも飲みませちゃう!


タイトル	冬野菜のサラダ～ごまだれ レモン風味～
使用食材	だいこん、さつまいも、ブロッコリー、にんじん、レモン、ごま
イラスト	<p> さつまいも ブロッコリー にんじん だいこん レモンゴマ </p>
コメント	<p> ※味付けなども書いてね！ </p> <p> ごまだれ ～レモン風味～ 冬のホクホクした冬野菜に夏のレモンでさっぱりさせて、味のメリハリをつけました。またごまだれにあることで味が深くなると思ったからです。 </p>

<p>タイトル</p>	<p><u>秋冬野菜の彩りパスタ</u></p>
<p>使用食材</p>	<p><u>キャベツ</u>、<u>にんじん</u>、<u>ゆず</u>、<u>パスタ</u>、<u>豚肉</u>、<u>生姜</u>、<u>ツナ</u>、<u>調味料</u></p>
<p>イラスト</p>	<p>にんじんは嫌いな人も食べやすいお細かさを!</p> <p>西東京産キャベツ</p> <p>ツナが味の味を出してゆき!</p> <p>うほー!</p> <p>早く食べた!</p> <p>紫キャベツで色どりもバッチリ</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! めんつゆやしおゆなどで<u>和風</u>な味付けにする キャベツは<u>食感を残す</u>ようにする <u>すりおろした生姜</u>を入れることで体があたたまる!</p>

タイトル	キャバツと白菜の あっさり餃子
使用食材	キャベツ, ネギ, だいこん, 豚ひき肉, 生薑, 餃子の皮, 白菜, ホン酢, にんにく, ニラ, その他調味料
イラスト	 <p>大根おろしに ホン酢を加えて 作ったタレ</p> <p>断面図</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>・餃子のタレもホン酢とだいこんおろしにするだけでさっぱり食べられる。</p> <p>・キャベツ、白菜を細くきざんで入れるので、シャキシャキとした食感を楽しむことができます。</p>

<p>タイトル</p>	<p>🇷🇺 西東京でロシアの味「ピロシキ」</p>
<p>使用食材</p>	<p>キャベツ🥬、たまねぎ🧅、にんじん🥕 きのこ🍄、ひき肉🍖</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね！ 野菜の好きな人にも食べやすいようにみじん切りにする。中にチーズを入るとも美味に！！</p>

<p>タイトル</p>	<p>西東京野菜 ごろごろピザ</p>
<p>使用食材</p>	<p>ミニトマト、トウモロコシ^(コーン)、玉ねぎ、チーズ、ポテト、チーズ</p>
<p>イラスト</p>	 <p>The illustration shows a round pizza with a thick crust, topped with yellow cheese, green leafy vegetables, and orange slices. To the right of the pizza is a small stick figure character with a long, beaded tail. Next to it is a larger character shaped like a corn cob, wearing glasses and having a smiling mouth. Below the corn character is the handwritten text: "イーゴキョウキョー ピザ星人(ホスト)" (Iyogokyōkyō Piza-seijin (Host)).</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! コーンがトマトなどは、夏か旬の甘西交は、いり星交なので、 チーズがサクサクの生地にピッタリ 全体おいしいです。 超カス。</p>

タイトル	はくさいとほろさめのスープ
使用食材	はくさい、ほろさめ、お肉
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 味はうすめのやさしい味で体調を崩しているときにもあさり としていてとても食べやすいです。

タイトル	スープリングアモードーナツのうめではないよお、ハーフ
使用食材	ウェンター、にんじん、きんぴら、たまご、コンソメスープ、たまねぎ、にら、ハーフ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ ちんちんしょうめいスープ みんなで考えたので、のしつたです

タイトル	4種の最強西東京野菜入り甘辛いため。
使用食材	小松菜、大根の葉、ホウチツ、白ネギ、豚ヒレ肉、調味料。
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>しょうゆ、みりん、味の素、塩、しょうがなどで味付けをして和風仕立てにした。甘辛くいためたのでご飯が良く進むと思います。西東京市野菜に多くある葉野菜を使用したものです!!</p>