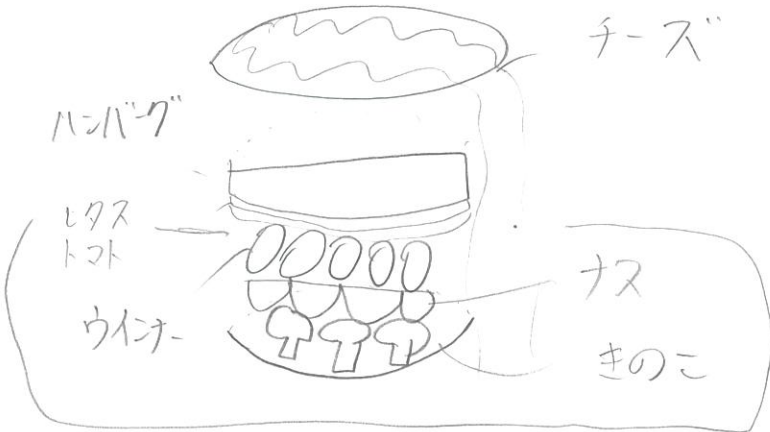
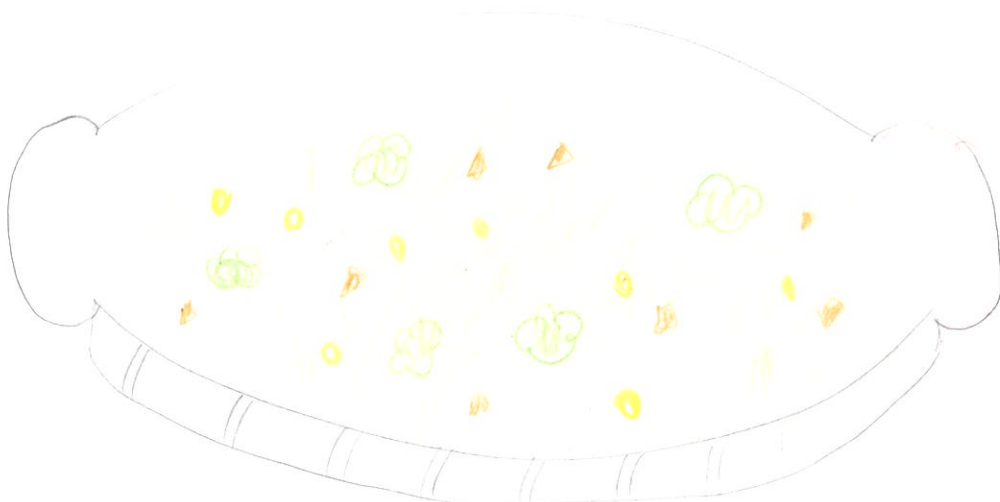




タイトル	西東京市のあったかスープ
使用食材	にんじん、じゃがいも、玉ねぎ、とり肉、ほうれん草
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>スープの出汁をタコンにして、甘い味にする。 にんじんはほし型(多摩六都科学館があるため) 野菜は、老若男女全員が食べやすい大きさに切</p> <p>サッパリして のみやすいスープ</p>

<p>タイトル</p>	<p>おれたちのハンバーガー</p>
<p>使用食材</p>	<p>パン、ウイナー、ナス、トマト、きのこ、チーズ</p>
<p>イラスト</p>	 <p>ハンバーグ</p> <p>チーズ</p> <p>レタス</p> <p>トマト</p> <p>ウイナー</p> <p>ナス</p> <p>きのこ</p> <p>ハンバーグ</p> <p>レタス</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>素の味を楽しむようにいいかんじの味つけ</p> <p>たてに長くシヤンチー</p>


タイトル	シーズンマフィン
使用食材	かぼちゃ、ココア、さつまいも
イラスト	<p>The illustration shows two cookies. On the left is a Christmas tree-shaped cookie with a star on top. Labels point to the star ('さつまいもクッキー'), the tree body ('生クリーム'), and the base ('黄'). The base has 'マフィン' written on it. To the right is a circular cookie divided into four quadrants. The top-left is black ('黒'), top-right is yellow ('黄'), bottom-left is black ('黒'), and bottom-right is yellow ('黄'). Labels 'かぼちゃ' and 'ココア' point to the yellow and black quadrants respectively. Above the circular cookie is the label '上から'.</p>
コメント	<p>※味付けなども書いてね!</p> <p>ハロウィンマフィンとクリスマスツリーの星をイメージしたクッキー。</p> <p>おやつにもおかずにも</p>

タイトル	柚子香る黄金色パフェ
使用食材	さつまいも 柚子
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ ・柚子で、サッパリさせる。 ・柚子ゼリーは酸味を強く。 ・クリームは、甘さひかいた。

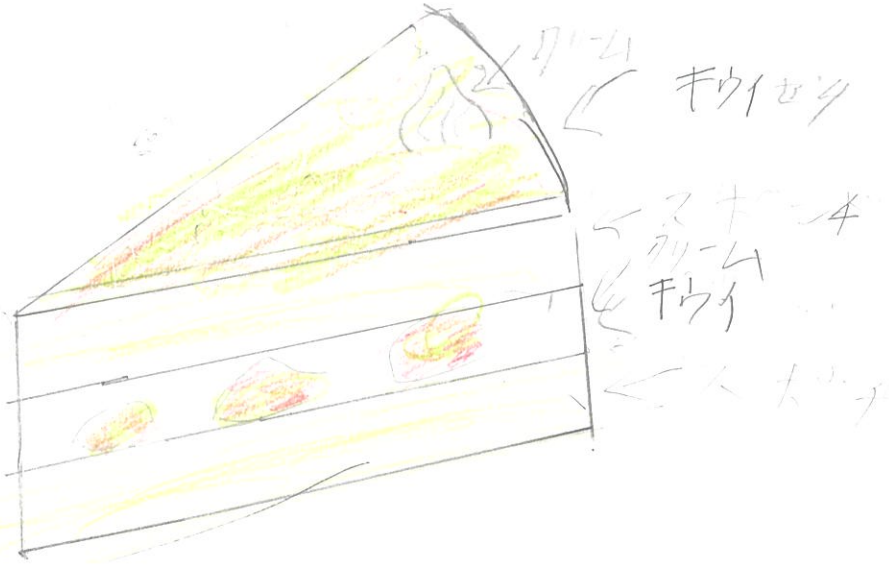
タイトル	秋冬食材で体ホカホカグラタン
使用食材	ゴウマイモ、ブロッコリー、カボチャ ほうねん草、たまねぎ、にんじん、コーン、マカロニ、チーズ
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ ホワイトソースでほくカボチャソースにする 具材は小さく切る。でも小さすぎず。だからといって大きすぎず。


タイトル	にんじん・さつまいもの はちみつカップケーキ
使用食材	にんじん、さつまいも、はちみつ、カップケーキの材料
イラスト	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;"> <p>にんじん カップケーキ</p>  <p>キザんだ ナッツ類 オート レーズン</p> <p>ペースト状にして 練り込む</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>さつまいも カップケーキ</p>  <p>黒ごま</p> <p>さつまいも</p> <p>細かくちかって 混ぜ込む</p> </div> </div>
コメント	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>はちみつを便して甘くする。</p> <p>さつまいもは1cm角くらいに切る。</p>

<p>タイトル</p>	<p>西東京産 野菜キャベツ多量ラーメン</p>
<p>使用食材</p>	<p>キャベツ、メン、スープ、豚肉、ワカメ、ニンジン</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! スープは豚骨湯 西東京産のキャベツがメインです。</p>

タイトル	野菜たっぷりピザ
使用食材	はくさい、キャベツ、ごま、チーズ、ソーセージ、トマト、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！ 土曜日の野菜を使ったピザです。 とくにこがね井。ポイントは西東京市の野菜をたくさん使いました。 </p>


タイトル	野菜たっぷり揚げたいため
使用食材	もやし、キャベツ、豚肉、(コンジん)
イラスト	<p>フライパン</p> 
コメント	<p>※味付けなども書いてね！ サキに豚肉いためて、野菜を入れる。(塩、こしょう) とりかしの油を入れる。キャベツのせかいは豚肉の 大きさに四角形にセカる。</p>

<p>タイトル</p>	<p>ケ-キウイ</p>
<p>使用食材</p>	<p>スウェーデン産 西韓小毒 西東京産 西韓産 キウイ、クリーム、キウイ、サー、ワカメ</p>
<p>イラスト</p>	
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! キウイの感じはまじり ケ-キウイはいいってミリアル</p>

タイトル	冬・秋野菜の温サラダ (バーニョカウダソース)
使用食材	にんじん、たまねぎ、さつまいも、かぶ、トマト
イラスト	
コメント	※味付けなども書いてね！ 西東京市の野菜をかんがえ手け。 ソースは(伊りマンみかたなバーニョカウダソース)をうかいます。

タイトル	西東京野菜何か入っているかなびくりにパン
使用食材	じんじん、ブロッコリー、じゃがいも、さつまいも、トマト、はくさい、ほうれんそう、カブ
イラスト	
コメント	<p>※味付けなども書いてね！</p> <p>パンの上をセカって中にクリームチューブを入れます。 その中にセカた野菜を入れパンのふたをしめてあたためます。 うつわもいっしょに食べられるのでエコにもなります。</p>

<p>タイトル</p>	<p>西東京産 サツマイモ パフェ</p>
<p>使用食材</p>	<p>サツマイモ、クリーン、スイートポテト、^{サツマイモ}クッキー</p>
<p>イラスト</p>	<p>サツマイモ クリーン</p> <p>← スイートポテト ← クリーン ← ワッフル</p>
<p>コメント</p>	<p>※味付けなども書いてね! おリヤハ甘みにはあるものです</p>

タイトル	西東京産ショウガのスムージー
使用食材	サツマイモ、ショウガ
イラスト	 <p>サツマイモ → サツマイモ ←ショウガ</p>
コメント	※味付けなども書いてね! サツマイモをませたら、味が変わります。