

タイトル	夏野菜とたらこのうどん
使用食材	たらこ、トマト、オクラ、大葉、のり、うどん
イラスト	<p>オクラ、大葉、のり、たらこ、うどん、トマト</p>
コメント	お母さんが家で作ってくれてとてもおいしかったので、ちよとかえて野菜をたくさん持たせたいと思います。

タイトル	キャベツ モリモリ
使用食材	キャベツ、トマト、オクラ、大葉、のり
イラスト	<p>キャベツ、オクラ、トマト、大葉、のり、ハコバネ</p>
コメント	キャベツがモリモリはいい。

タイトル	元気しっはいいネパン
使用食材	オクラ、モロイヤ、コーン、じゃがいも
イラスト	<p>モロイヤ、パン、コーン、マッシュ、オクラ、ポテト</p>
コメント	直径10cmのピザのような形のパンに、まんべんなくマッシュポテトをのせる。バランスよくのせるもちがえりできる。

タイトル	フルーツモリモリカレー
使用食材	カレーのルー、米、ぶどう、梨、ナス、オクラ、トマト
イラスト	<p>ぶどう、梨、ナス、オクラ、トマト、カレー、米</p>
コメント	野菜やくだものをいっぱい使う。おうちでは食べられない物をたくさん使ったカレーがおすすめです。梨は、すりおろしてもいいです。

タイトル	バジルと枝豆の丸パン
使用食材	バジル、えだまめ、じゃがいも
イラスト	<p>えだまめ、バジル、パン、マッシュポテト</p>
コメント	直径10cmのピザのような形のパンに、まんべんなくマッシュポテトをのせる。バランスよくのせるもちがえりできる。

タイトル	西東京 野菜カレー
使用食材	ナス、ジャガイモ、トウモロコシ、ニンジン、肉
イラスト	<p>ナス、ジャガイモ、トウモロコシ、ニンジン、肉</p>
コメント	具がたくさん入っている！ 具は大きい！

タイトル	西東京市旬の食材サンドウィッチ
使用食材	パン、クリーム、くだもの、野菜、マヨ
イラスト	<p>野菜、レタス、キュウリ、トマト、クリーム、フルーツ、マヨネーズ</p>
コメント	野菜はほみです？マヨネーズなども使う。 手軽に食べられる！ くだものたくさん！ 生クリーム入り！ ふわふわ！

タイトル	西東京 たなぼたのカレー
使用食材	にんじん、じゃがいも、おろし、ルー
イラスト	<p>おろし、にんじん(ほし)、ルーのいろはあかいろ(よる)、じゃがいも(おろし)</p>
コメント	

タイトル	パイナップルとオレンジのシャーベット
使用食材	パイナップル・オレンジ
イラスト	
コメント	つめたくて、夏にぴったり! さわやかであまい! オレンジと黄色の組み合わせが◎!

タイトル	夏野菜のゼリー寄せ
使用食材	エビ、トマト、オクラ、ナス、ウロコシ、だしゼリー
イラスト	
コメント	ひんやりから暑い日でも食べやすい! 食べられる。 前菜にピッタリ!

タイトル	チョコたまりパフェ
使用食材	チョコアイスクリーム
イラスト	
コメント	チョコのソースは、トトロ口にならまで温める。 バニラアイスは、しっとりするようにする。

タイトル	旬の夏野菜の盛り合わせゼリー
使用食材	トマト、りんご、ゼリー(1-2g)、コンフレック(お好みで)
イラスト	
コメント	くだものは、ふきすぎずならないで、くだものごとと並べてもいいです。(上の方に茶色いのはないことであわがいます。とにかく、くだものをたくさんつけてください。いちばん上のゼリーの上にもくだものをのせてもいいです。)

タイトル	モモパイニアイス
使用食材	モモ、パイナップル、ミカン
イラスト	
コメント	三色のロケルが楽しめるアイス! ワッキー生地で食感も楽しめる一石二鳥!! 作るの大変だけどその分達成感のアイスです。

タイトル	夏野菜のサンドイッチと夏みかんゼリー
使用食材	サンドイッチ(レタス、トマト、キュウリ、生ハム)、夏みかんゼリー
イラスト	
コメント	ワッパットのレンビをさんこうにしています! 夏野菜がたくさん!

タイトル	グリーンかき氷
使用食材	メロン、かき氷(氷)、ブルーベリー、メロンシロップ
イラスト	
コメント	メロン色のかき氷がとくちゅう! グリーンをなまえにつけたのは系衆11号が かたがたです。おた目とあじにこだわりました。

タイトル	梨のジュ
使用食材	梨、ぶどう
イラスト	
コメント	梨のジュは、梨とぶどうの色で、材料を使用して さい、お好みで作り置きがおすすめです。

タイトル	西東京市!!みんな大好きぶどうパフェ
使用食材	ぶどう、ブルーベリー、マスカット
イラスト	
コメント	7月8月9月のみんなのくたものに合わせぶどうをたくさん使う! ぶどう、マスカットをこまかくきつてかにかく入りのニハニラアイスがメイン! ほんかあるごとにロカボあり! 店内でしかたへない!

タイトル	夏のくたものたのしいパフェ
使用食材	ぶどう、なし、バナナ、ヨーグルト、クリーム
イラスト	
コメント	2人でシェアして食べられる。

タイトル	ぶどうとなしのアイスパフェ
使用食材	ぶどう、なし
イラスト	
コメント	キレイにのせる。もちかえりもできる。

タイトル	トマトヌパゲティ
使用食材	トマト、ナス、生めん
イラスト	
コメント	ウーバーツのための 野菜が多くて栄養がある。 持ち帰りできる。

タイトル	トマトとオクラのオムライス!
使用食材	トマト、オクラ、ナス、オクラ、玉ねぎ、たまご
イラスト	
コメント	野菜をたくさん使う! 玉ねぎ、ナス、オクラはこまかくセッる。 たまご 2つ

タイトル	夏野菜カレー
使用食材	米、ほうれん草、トマト、オクラ、なす、じゃがいも
イラスト	
コメント	ウーバーツのための 野菜が多くて栄養がある。 持ち帰りできる

タイトル	お中元ははたき(お中元)
使用食材	ブルーベリー、もも、生クリーム、バター、砂糖、卵黄、小麦粉
イラスト	
コメント	このお中元は夏にぴったりなデザートです。お中元のくたものは生クリームとブルーベリー、もも、砂糖、バターの下にはクリームがある。

タイトル	西東京パイ
使用食材	ナス、ナス、トマト
イラスト	
コメント	ナスとトマトをさとうで甘くしてデザートにする。