

タイトル	ゴロゴロ野菜のベーコンエッグ
使用食材	オース 卵 オリーブ ベーコン ズッキーニ 塩 コショウ
イラスト	
コメント	おがみ、たお皿を使う(見映えがいい) オースとズッキーニは塩コショウでいためる。 ベーコンはカリカリに! 野菜は大きく切る。

タイトル	トマトとパプリカのあせりスープ
使用食材	トマト、パプリカ、水菜
イラスト	
コメント	トマトを使って酸味を表現する!

タイトル	しらすおろしは、はりスパゲッティ。
使用食材	スパゲッティ、だいこん、しらす、大葉、ごま、小ねぎ、オクラ、のり
イラスト	
コメント	ごま、オクラをのり、いわに方が食感が楽しい! おろしは、はりしているので食感がいい時でも気軽に食べれる。 レモン汁で味変してもおいしい!

タイトル	野菜たっぷり、！、ころころしんがはりスープ
使用食材	春: アスパラ、セロリ、カブ、コリンサ、豆苗、コーヤトマイ、(ひんがし) 夏: 秋刀魚、しんがはり、ゆず、ミョウバン、セロリ 秋: 大根、長葱、ほうろく、オクラ、ベーコン 冬: (食材不明)
イラスト	
コメント	おんをこおいしくやさいをたべて元気になろう!!

タイトル	クラッカーサンドのオリーブかけ
使用食材	クラッカー、生ハム、キュウリ、オリーブオイル
イラスト	
コメント	オリーブオイル たくさん塩を少しかける。

タイトル	トマトコーンスパゲッティ
使用食材	トマト、(トマトソース) スイートコーン
イラスト	
コメント	トマトソースがたっぷりなので甘みがある。 にくも入っていておいしい。

タイトル	オリーブ風味のピーマンとトマト
使用食材	ピーマン、しらす、オリーブ、トマト
イラスト	
コメント	夏バテ予防のピーマンとトマト ピーマンは有・無が選べる 冷凍ピーマン(持ち帰り)もある。

タイトル	チーズたっぷりリナスパスタ
使用食材	リナスパスタ、チーズ(モッツレッチャ)、パスタ、オリーブオイル
イラスト	
コメント	オリーブオイルがたっぷりかかるとおいしい。 チーズをたくさん使う! カップに入れて持ち帰りがいい。 リナスとチーズが合う!

タイトル	西東京市にこにこパスタ
使用食材	トマト、ナス、チーズ、バジル
イラスト	
コメント	具材をたくさん入れる。

タイトル	夏に食べたいハンバーグ
使用食材	ハンバーグ、ユン、ポテト、ニンジン、グリーンピース
イラスト	
コメント	ソースをいつものよきに入れてソースがこぼれないようにした。 ハンバーグは大きめをかってます

タイトル	トマトとスライスチーズ
使用食材	トマト、スライスチーズ
イラスト	
コメント	・チーズはあためずに!! ・スライスチーズ(絶対)を使う

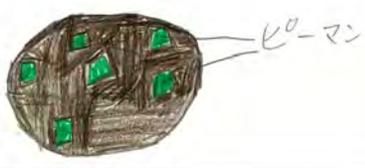
タイトル	野菜たっぷりホットグラタン
使用食材	トマト、チーズ、マカロニ、ほうれん草
イラスト	
コメント	もろりりok おいしく 野菜沢山 あたかく ナスたくさん ハムも体もHOT♡

タイトル	夏ばかり西東京チーズ焼き
使用食材	トマト、ナス、チーズ、パセリ
イラスト	
コメント	西東京の夏の里予菜たくさんあります。その中でトマトとナスを使いチーズ焼きを作ってみました。トマトやナスは苦味入るけどおいしく食べられるので持ち寄り定番

タイトル	ホウレンソウ グラタン
使用食材	ホウレンソウ、チーズ、マカロニ
イラスト	
コメント	チーズを多めに入れる!! マカロニの量は半分くらい(実験) ホウレンソウもしきりに入れる!! ナメイン

タイトル	ピザみたいなオムライス
使用食材	チーズ、マカロニ、パセリ、トマト、ベーコン
イラスト	
コメント	チーズはとことろ マカロニはふくら

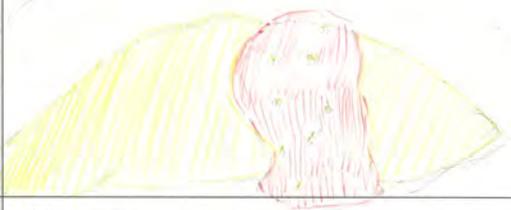
タイトル	夏野菜たっぷりトマトのにこみ
使用食材	ホウレンソウ、トマト、ナス、アスパラガス、鳥肉
イラスト	
コメント	里予菜をたくさん入れる。 トマトソースをいっぱい使う。

タイトル	野菜ハンバーグ 西京ハンバーグ
使用食材	ひき肉、卵、たまご、パン粉、しお、こしょう、なつめく、ピーマン。(ケチャップ)
イラスト	
コメント	ピーマンは少し小さめに切る、子どもも食べられる。

タイトル	ヘルシーパスタ
使用食材	トマト、ホウレンソウ、ナス
イラスト	
コメント	めんは初め、お好みでチーズ、持ち帰りもできる。トマトソースは上をかける。ナスは ←このくらい大きめで。

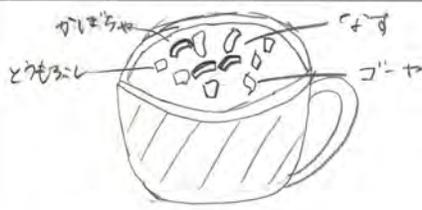
タイトル	夏野菜のキッシュ
使用食材	ナス、トマト、パイン、ベーコン、卵生クリーム
イラスト	
コメント	別の夏野菜でも可

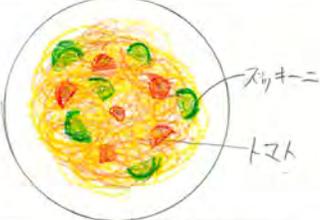
タイトル	きりいなひとでも食べれるスープ
使用食材	ナス、コマツナ、ホウレンソウ、トマト
イラスト	
コメント	やさしいがある。きりいなものもあるかもしれないけど、食べやすい。

タイトル	野菜たっぷりオムライ
使用食材	米、五かき、人参、マスハバラ、ズッキーニ、エリンギ、グリーンピース、ピーマン、しめじ、パプリカ、グリーンピース、鶏肉、卵、塩
イラスト	
コメント	・中には野菜がたっぷり！ ・外はトロトロ ・味はおいしい！

タイトル	しょうがんとスープ
使用食材	しょうがんと、コンソメ、水、かたくり粉
イラスト	
コメント	しょうがんとはたくさん！しょうがんとに味がしみこむので、あつあつなスープがたっぷり！たくさん粉でとろみかける、簡単！

タイトル	ピーマンの肉詰め
使用食材	ピーマン、ひき肉、チーズ、トマト、ナス
イラスト	
コメント	お好みでライパンでピーマンと肉を焼いてから、上にチーズをのせ、かき混ぜ、オーブンで焼く。肉とトマトソースは最初めに焼く。

タイトル	西京野菜たっぷりトマトスープ
使用食材	トマト、かぼちゃ、なす、とうもろこし、ゴーヤ
イラスト	
コメント	かぼちゃととうもろこしがめ！なすとゴーヤをぜひ加えて！

タイトル	ズッキーニとトマトのチーズスパゲッティ
使用食材	ズッキーニ、トマト、とろけるチーズ、にんにく、オリーブオイル、トマトソース(トマト風味がおすすめ)、コンソメ
イラスト	
コメント	ニンニク、ズッキーニ、トマトはオリーブオイルでいため、上の発酵したチーズをのりかけ、トマトとズッキーニは同じくらい大きめにカット風味を出す。コンソメで味付けをするのがポイント

タイトル	冷やし中華
使用食材	キュウリ、ハム、ゆめ、麺
イラスト	
コメント	ぐさいものをはいあく

52

タイトル	ピーマンの肉詰め
使用食材	ふたの皮、たまご、パマン粉、卵、ピーマン、かたしお、油、塩、こしょう
イラスト	
コメント	冷えてもおいしい、お肉たっぷり、ソースをつけるのがおいしい。例、ケチャップ

タイトル	みんな大好ききゅうり年か
使用食材	トマト、オクラ、きゅうり、たまご
イラスト	
コメント	たまごを大きくする。野菜さいが大きい！夏にピッタリ！

53

タイトル	ガスパチョ
使用食材	きゅうり、トマト、とろろこし
イラスト	
コメント	きゅうりにトマトとろろこしをかけた冷スープ。暑い夏にぴったり

タイトル	小まご入りのお肉
使用食材	小まご、きゅうり、肉、しょうゆ
イラスト	
コメント	11歳まで、お肉、小まご、きゅうり、しょうゆ

70

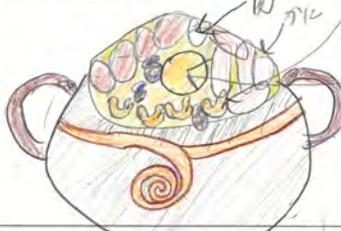
タイトル	糸緑のサラダ、冷し中華
使用食材	オクラ、ゴマ、オクラソース、キュウリ、ピーマン、ハム、めん
イラスト	
コメント	野菜がおいしい！切るだけ簡単！おそろい！

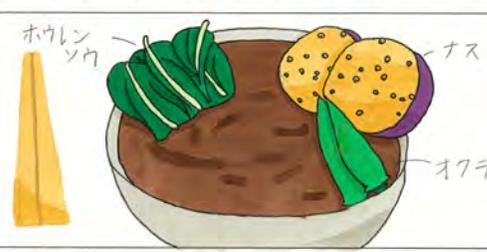
47

タイトル	キャベツとオクラの煮物
使用食材	オクラ、キャベツ、ひき肉、オスターソース
イラスト	
コメント	キャベツをたくさん入れて、オスターソース

79

タイトル	世界に一つだけの天プラ
使用食材	エビ、レタス、ナス、キノコ
イラスト	
コメント	持ち帰りができる。

タイトル	たまごやがいのをゆるたけい
使用食材	肉とつばね、たまご、えんどう豆、トマト、ピーマン、ナス、ニンジン
イラスト	
コメント	肉とつばねがにるすこいゆいたまごあしてまいるらえんどう豆、きんぴら

タイトル	夏野菜カレーうどん
使用食材	トマト、ナス、オクラ、ホウレンソウ
イラスト	
コメント	・はしはありはして！ ・ホウレンソウはゆいで、他は妻あげで！ ・持ち帰りはスープとうどんをぐちゃで (うどんで)

タイトル	夏野菜の肉みそどん
使用食材	ピーマン、ナス、ニラ、キャベツ、ミンチ、みそ、ごはん
イラスト	
コメント	1皿で栄養がとれる。 夏野菜がたくさん入っていて元気が出る。

タイトル	晴れがれ トマトカレー
使用食材	トマト、卵、もろこし、葉っぱ、もろみ、ハム
イラスト	
コメント	暑い夏をしのぐのにぴったり ヘルシーなやさしいカレー

タイトル	梨の汁を使ったあんかけ焼きそば
使用食材	梨の汁、ナス、キャベツ、ホウレンソウ
イラスト	
コメント	梨の汁で甘いほろり味になる。

タイトル	しょうがとぼんすの冷やしナス
使用食材	しょうが、ぼんす、ナス
イラスト	
コメント	ナス好きにはたまらない!! つめたくてうまい!!

タイトル	西東京野菜いため
使用食材	コマツナ、ホウレンソウ、ナス(調味料)
イラスト	
コメント	西東京市の食材を100%で作るオリジナルメニュー! 野菜100%で健康にも良い! 簡単に作れる!

タイトル	ジャキツキキャベツたっぷりお好み焼き
使用食材	肉、キャベツ、糸こんにゃく、氷卵、ソース
イラスト	
コメント	西東京市でたくさんとれるキャベツをたくさんつかう。

タイトル	西東京某久保社豆コロッケ
使用食材	社豆、じゃがいも
イラスト	
コメント	キツネ色になるまで、カラッと揚げる。

タイトル	ミョウガとオクラ そうどん
使用食材	オクラ、ミョウガ、うどん、めんつゆ
イラスト	
コメント	夏に食べたいうどんにオクラとミョウガをトッピングしている。めんつゆは冷えている。

タイトル	ぶた肉と白だしのお好みかけ
使用食材	ぶた肉、白だし、ほうお
イラスト	
コメント	高さ5cm〜7cmまでつみ上げる。ポン酢は察におな量をかけさせる。

タイトル	さっぱり野菜のひんやりうどん
使用食材	トマト、オクラ
イラスト	
コメント	夏バテで食よくないときも、気がるに食べて、暑くて死にそうな時も、これを食べれば、体のしんから、ひえひえになっていきます！

タイトル	無限冷麺
使用食材	トマト、きゅうり、なす、卵、オクラ、キムチ
イラスト	
コメント	見た目がきれいにもりつけされてる。お酢をかけると、さっぱりしてさらにおいしい！

タイトル	火と海のさっぱりにつけ
使用食材	キュウリ、玉ねぎ、たこ、かつお
イラスト	
コメント	持ち帰りOK。キュウリとたこを少々ずつめ。少しつめたくする。

タイトル	冷しゃぶ
使用食材	肉、レタス、トマト、きゅうり
イラスト	
コメント	この料理を何回か食べてすごくおいしかったので描きました。ドレッシングは、ごまドレッシングがおすすめです。

タイトル	野菜たっぷりリトースト
使用食材	食パン、トマト、チーズ、ホウレンソウ
イラスト	<p>トマト</p> <p>ホウレンソウ</p> <p>チーズ</p>
コメント	チーズをいっぱいはいれ、トマトも、ホウレンソウはこまかく切ろう。

タイトル	フワフワカリカリめせいちっミ リトースト
使用食材	食パン、バズルトマト、マヨネーズ、ベーコン、チーズ
イラスト	<p>バズル</p> <p>トマト</p> <p>マヨネーズ</p>
コメント	おがっつフワフワで、おがかりかりなトースト。めせいちっミをたくさん入れて、マヨネーズをうすくパン全体にぬる。

タイトル	西東京コロッケバーガー
使用食材	キャベツ、ジャガイモ、ひき肉、ソース、パンズ
イラスト	<p>ソース</p> <p>パンズ(上)</p> <p>コロッケ</p> <p>キャベツ</p> <p>パンズ(下)</p>
コメント	西東京のハンカさんのパンと、西東京の野菜を使ったおいしいハンバーガーです。

タイトル	西東京のパン
使用食材	チョコ、パン、梨、りんご、ぶどう
イラスト	<p>目とまゆ(チョコ)</p> <p>耳(ぶどう)</p> <p>鼻(梨)</p> <p>口(りんご)</p> <p>まゆげ(パン)</p>
コメント	めせいちっチョコを使う。りんご大きめ。

タイトル	白玉粉でポンデケーキ
使用食材	白玉粉、ベーキングパウダー、塩、粉チーズ、牛乳
イラスト	<p>中(粉チーズ)を入れておくとモチモチになる</p>
コメント	中はモチモチ、外はカリカリ！中にチョコチップなどを入れてアレンジ可能です！発酵を15分のレンジで！

タイトル	西東京市の名産品ピザ
使用食材	トマト、とうもろこし、チーズ
イラスト	<p>ピザ</p> <p>トマト</p>
コメント	栄養がとれる、人数に合わせて、大きさを調節できる

タイトル	西東京元気チャージフレンチトースト
使用食材	ツナ、マヨ、キャベツ
イラスト	<p>ツナ</p> <p>マヨ</p> <p>キャベツ</p>
コメント	ツナマヨのおいしさと、キャベツのシャキシャキ感がとても合う。西東京のキャベツ使用！元気が出るおいしさ！

タイトル	野菜たっぷりパンパシタルピザ2つ
使用食材	トマト、オクラ、チーズ、ベーコン、パプリカ、オクラ、リンゴ、バナナ
イラスト	<p>オクラ</p> <p>パプリカ</p> <p>ベーコン</p> <p>チーズ</p> <p>トマト</p> <p>リンゴ</p> <p>バナナ</p>
コメント	チーズはハードがよい。オクラは油をぬいてから焼く。バナナは焼く前に切っておく。リンゴは焼く前に切っておく。パプリカは焼く前に切っておく。トマトは焼く前に切っておく。

タイトル	きれいなヒョウ
使用食材	たまごマヨネーズ、おなチーズ、わかず、オクラ、サニーレタス
イラスト	
コメント	たまご多め! オクラほしきり! きれいにかんがい! 29

タイトル	夏野菜カレー
使用食材	白米、トマト、じゃがいも、カボチャ、人参
イラスト	
コメント	野菜たっぷり!! 栄養たっぷり!!

タイトル	えいようまんてん里野菜カレー
使用食材	マヨネーズ、オクラ
イラスト	
コメント	オクラマヨネーズは、ヘルシー。 オクラ、マヨネーズ、とっぴんぐ!! 食べるとおいしい!! 作るのがたのしみ!! オススメ、おんなも食べてみて!!

タイトル	西東京市里野菜入りカレー
使用食材	にんじん、ごぼう、カレーのルー、じゃがいも
イラスト	
コメント	じゃがいもより人参の方がおいしい! にんじんとじゃがいもは、さんかくになってほしい!!

タイトル	夏野菜もりもりカレー
使用食材	かぼちゃ、パプリカ(缶)、ナス、ズッキーニ、とうもろこし、にんじん
イラスト	
コメント	夏野菜をたくさん入れる!! からさは、小さく切ると食べやすいように甘口 持ち帰りもできる。ナスとズッキーニにそかたで、星とハートの形を作る

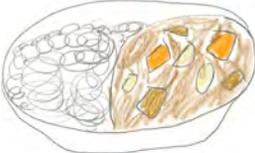
タイトル	夏野菜のカレー
使用食材	なす、アスパラ、じゃがいも、パプリカ
イラスト	
コメント	旬の野菜を使い、色とりどりで食欲をそそる 野菜がたっぷりなのを、コウカでこまじり!!

タイトル	西東京野菜たっぷりカレー
使用食材	トマト、オクラ、パプリカ、にんじん、かぼちゃ
イラスト	
コメント	色とり野菜を使う!

タイトル	西東京夏野菜カレー
使用食材	トマト、ナス、ズッキーニ
イラスト	
コメント	野菜を素あげしてのせる。 簡単! 野菜たっぷり。

タイトル	夏野菜カレー	コールスローサラダ
使用食材	トマト、ピーマン、 にんじん、肉、じゃがいも	トマト、ピーマン、きゅうり、レタス キャベツ
イラスト		
コメント	おいしかった。夏野菜も4種類ヘルシーで良かった。 カレーにトマトが合うから、夏野菜も3つも使った。 カレーには野菜が合うと思う。	

タイトル	夏野菜のくしごしサラダ
使用食材	レタス・トマト、きゅうり、ハム、その他入りたい牛乳
イラスト	
コメント	自分の好きなようにはさむ! 野菜をさいでも大丈夫そう!

タイトル	ピリ辛カレー
使用食材	ピーマン、肉、にんじん、ごはん、ルーなど...
イラスト	
コメント	辛いけどお味のなごみで、食後がさっぱりでいい。 もろつけのしがたもいい!

タイトル	ももなしのスターデザート
使用食材	もも、なし
イラスト	
コメント	ももなしをスターかたに切る。 かんたんに作れる。

タイトル	夏野菜
使用食材	トマト、ズッキーニ、オクラ、ナス、かぼちゃ
イラスト	
コメント	野菜をたくさん使う! 夏野菜は カロテン、ビタミンC、ビタミンEなどが 多く含まれている。

タイトル	パイナップルの思い出カゴ
使用食材	パイナップル、ホイップクリーム、葉、クリーム
イラスト	
コメント	夏にかぶさり! パイナップルの甘さが口の中に広がる。

タイトル	健康仲良しサラダ
使用食材	ハム、キャベツ、トマト、のり、チーズ、アボカド
イラスト	
コメント	持ち帰りができる! トマトとアボカドがたっぷり! イ中良しが伝わるサラダ!

タイトル	カーブクルベツベツサラダ
使用食材	パプリカ、スイカ、なし、ピーマン、ナス コマツナ、トマト、キュウリ
イラスト	
コメント	女子大生が果物や野菜を食べられる。 持ち帰りできる。

タイトル	黄桃はちみつタルト
使用食材	黄桃、はちみつ、こな砂とう、ひまわりカスタークリーム
イラスト	
コメント	タルトの生いは、サツとツキーのキラに 中はとろ〜とみず〜とろちが〜含ませたい チョコレート 30

タイトル	ショワショワ爽快!! フルーツサワー
使用食材	梨、ぶどう
イラスト	
コメント	梨のジャムがついたものを底に入れる。 ジュースと混ぜて飲む。 コップのふちをぬらして色がついたショガーをつける! ぶどうをたっぷり入れる! ↑ きれいになる☆

タイトル	ピエンチョコバナナアイス
使用食材	ピエンのチョコをほけチョコ・ホッキ・チョコスプレー
イラスト	
コメント	チョコスプレー9割 バナナ9割 ホッキ2本 ピエンチョコ1個 99

タイトル	西東京あま——レバ、ぶどうジュース
使用食材	ぶどう、こおり、チェリーアイス、レモン
イラスト	
コメント	アイス、チェリー、レモンなどがあっておいしい! フルーツがたかたかう! あまから、なまはおいしいものめる!

タイトル	イチゴ満遍
使用食材	イチゴ・生クリーム・イチゴジュース
イラスト	
コメント	生クリームにはさまっているイチゴは、コップ全体にイチゴをのせろ。生クリームも全体。一番上のイチゴもコップのはじのところに全体。その中にクリームを押し入れて、クリームの上で押しこ

タイトル	なつかしのメロンソーダ
使用食材	メロン、さくらんぼ(左、藤錦)ハコブアイス、氷、炭酸水
イラスト	
コメント	映えると思います(笑) さくらんぼは、音もたかた一番評価が高いと思、たので佐藤錦にしみた

タイトル	夏のキラキラゼリージュース
使用食材	ぶどう、マスカット
イラスト	
コメント	・お客さんが自分でまぜれば、キラキラのジュースに見える! ・光にかざすとキラキラしてキレイ☆ ・ショワショワと70℃の2つが、味も変える!

タイトル	
使用食材	スイカ、キューイ、レモン、さくらんぼ、アイス、スノーボール、食卓みせ物
イラスト	
コメント	レモン汁は入れ過ぎない! スイカは小さく切る 食卓みせ物はなるべくコーラがたんさんを入れる(ぶどうジュースなどの ジュースは選べる 主客は女村を変える などする)

タイトル	ぶどう果肉入りジュース
使用食材	水、ぶどう
イラスト	
コメント	ジュース本体は果汁たっぷり使う! かんやり水を入れて夏の水分補給にも。 ぶどう果肉を小さくして入れる!

タイトル	西東京なしアイス
使用食材	なし、トッピングチョコ
イラスト	
コメント	あんまりあまくせず本当のなしの味にする おもちゃえりもできる

タイトル	選べるジュースパフェ
使用食材	スイカ、キウイ、レモン、さくらんぼ、アイス、フキのぼう、ジュース
イラスト	
コメント	・ジュースの味は選べる。 ・上のほうと下のほうに分かれており、下はジュース、上はフルーツのつぶにレモンを少ししみこませる。 ・タピオカも入れてOK!

タイトル	夏にさっぱり!! フルーツシャーベット
使用食材	夏みかん、なし、マスカット
イラスト	
コメント	・さっぱりしたいけど、コーンを入れてフルーティーに!! ・シャリシャリしゃんかんでおいしく!!

タイトル	西東京 果物アイス
使用食材	ぶどう、梨、牛乳、砂糖、卵、バニラエッセンス
イラスト	
コメント	バニラアイスの中にゴロゴロのぶどうと梨がある 持ち帰りOK!

タイトル	なし&ぶどうシャーベット
使用食材	なし、ぶどう、サイダー
イラスト	
コメント	・ぶどうのクリームは、ぶどうの皮を剥いてつぶして砂糖を加えて作る。 ・ぶどうの皮は、ぶどうの皮を剥いてつぶして砂糖を加えて作る。

タイトル	西東京無人島アイス
使用食材	ぶどう、なし
イラスト	
コメント	西東京市の夏のくだものぶどうとなしをたくさん使います。子どもに人気の味だし、セリーの海がわくわくしちゃうからです。

タイトル	ベリーベリー生チョコタルト
使用食材	ラズベリー、ブルーベリー、生チョコ
イラスト	
コメント	持ち帰りもできる。 あまじと人みせりいかんじにする。

タイトル	旬の果物のミニケーキ
使用食材	梨、さくらんぼ、パイナップル
イラスト	
コメント	夏には暑にかんげいすることが多いから星がたにしました。 小さいので、持ち帰り可能。

タイトル	梨 & ふどう入りの西東京サイダーゼリー
使用食材	梨、ふどう
イラスト	
コメント	梨を小さく切って、食べやすくする! ふどうはタタめにする。

タイトル	ぶどうのゼリーケーキ
使用食材	ぶどう
イラスト	
コメント	ぶどうをきり、しりいれる。 ゼリーは、かたすぎず、かわらかくする。 ブルーベリーは、少ししモンシカを入れた

タイトル	夏のキラキラゼリー
使用食材	なし、ぶどう、トマト
イラスト	
コメント	地元ものをたくさん使っている! ずっとおたで海をイメージ ようきをとまよにして、夏らしく! 現在は、コロナウイルスがはや や、ていも、海苔のふでできる! 下は、ハッピーで、お祭り気分 2しやる!! のゼリーをつくろう。

タイトル	はんやり さわやか トマトのゼリー
使用食材	トマト
イラスト	
コメント	・とにかく冷たくする ・持ち帰りもできる

タイトル	さ。ぱりゼリー
使用食材	ぶどう、夏みかん、ナタデココ、パイナップル、サイダー
イラスト	
コメント	果物をたくさん入れるの。

タイトル	もも & ぶどうの具だくさんゼリー
使用食材	もも、ぶどう、ナタデココ
イラスト	
コメント	もも & ぶどうを一つで食べられる。 果物がたっぷり。

タイトル	西蔵市キラキラサマーフルーツゼリー
使用食材	ぶどう、もも、ゼリー、アイス、アラサン、フルーツ、アイスゼリー
イラスト	
コメント	夏のくだもの使いいっけい使う? ゼリー全たいにぶどうとももがたっぷり入る。 トッピングがフルーツに夏らしくする。

タイトル	たっぷり梨のパイ
使用食材	梨、レモン
イラスト	
コメント	<ul style="list-style-type: none"> せうはりずぬぬとんてい 梨の甘さ! 下のせじはさくさくに!! 持ち寄りOK ドリンクバーをつける(店内)

タイトル	西東京市夏のくだものパイ
使用食材	ぶどう、スイカパイナップルももマンゴ、パイ生地
イラスト	
コメント	いろいろな夏のくだものを使うとよいと思います。 パイはサクサクのおいしい物 いろいろな人に食べてもらうように、持ち寄りも出来るようにしてほしい。

タイトル	ぶどうのレアチーズタルト♡
使用食材	チーズ、ぶどう、タルト型
イラスト	
コメント	ぶどうの並べ方を可愛い(お花みたい)の タルトを物物に。チーズ濃く! 全体的に甘くする。

タイトル	ぶどうのショートケーキ
使用食材	ぶどう、卵の材料
イラスト	
コメント	持ち寄りでもいゝ。 1くちサイズお子どもでも食べやすい。 ケーキがオブリでタルトでもいゝ(かえ(はさい))

タイトル	ベリーベリータルト
使用食材	ラズベリー、ブルーベリー、ホイセンベリー、さくさく
イラスト	
コメント	全部同じくらいの割合で7分タルトに入れる。(ベリー)持ちかえりができるようにする。 まん中にたくさんはりのせる。

タイトル	食べた元気になすお菓子パフェ
使用食材	ホイップクリーム、オレンジ、みかん、パイナップル、いちご、ぶどう、マンゴ、バナナ、チョコレート
イラスト	
コメント	おんなが元気になるようにきもちをさめてくれる、くだものたっぷりつかう! かつたついでにアイスパフェのキーホルダーかきもちにえかきをする。

タイトル	ぶどうたっぷりパフェ
使用食材	ぶどう、その色のフルーツ
イラスト	
コメント	ぶどうをたっぷり混ぜる!(無せ入るだけ) アイスの中のフルーツは、ランダムでもいい!(おまかせフルーツでもOK!) ぶどう!

タイトル	アイスパフェ
使用食材	ミニ ハワイタルト コーンフレーク アイス(なしのものも) レモン、ぶどう、もも
イラスト	
コメント	なしのものも、少しだけかき混ぜると!! (た、ハワイかき混ぜると、味かよく、アイスがとけてしまう) アイスのうえにミニタルトをのせ、そのうしろにレモン。 ハワイタルトとももはさくさくでもOK

タイトル	夏のくだものパフェ
使用食材	ソフトクリーム、キュウイ、なし、ぶどう
イラスト	
コメント	暑い日に食べるのがおススメ 夏のくだものをたくさん使う 3種類夏のくだものが入っているからおいしい味が楽しめる

タイトル	西東京いろいそパフェ
使用食材	イ果名糖、ぶどう、ブルーベリー、キュウイ、クリーム
イラスト	
コメント	西東京のくだものお祭り あつい日に、たまり

タイトル	パフェのアイス
使用食材	アイス(パフェ、パフェ) パフェゼリー、パ
イラスト	
コメント	冷たくおいしいアイスパフェです

タイトル	まもとなしのパフェ
使用食材	まも、なし、タゲココ、ヨーグルトゼリー
イラスト	
コメント	クリームなし

タイトル	四つの夏のくだものパフェ
使用食材	ブルーベリー、マンゴー、もも、ソフトクリーム ※ソフトクリームも*
イラスト	
コメント	平パフェのせる。4コずつのせる。 持ち帰りOK。マンゴーはしかにする ※ももはいいよ

タイトル	かぼちのプリン
使用食材	かぼち
イラスト	
コメント	かぼちのプリン

タイトル	なすとベーコンのトマトパスタ
使用食材	なす、ベーコン、トマト、パスタ
イラスト	
コメント	トマトは少し細く使う パスタを多量に使うから なすとベーコンは、少なくていいよ

タイトル	夏野菜いっしょのパスタ
使用食材	トマト、ナス、ホウレンソウ、オクラ、コーン、ベーコン、生ハム 大根おろし
イラスト	
コメント	野菜を大きめにカットする 野菜を事前にいため、味をつける

タイトル	夏野菜のアレンジ、バケットをそえて
使用食材	トマト、ズッキーニ、オクラ、パプリカ(赤、黄)、アンチビニンクス、オリーブオイル、バケット
イラスト	
コメント	

タイトル	そろせいとチーズとぎょうぎ
使用食材	チーズとそろせいとぎょうぎとめんたい
イラスト	
コメント	おこくおしくかたしば子さんもおとなで おしくをかかるとおもいます。66

タイトル	夏野菜のオイルとトマトのきょう油
使用食材	トマト、レタス、キュウリ、オリーブオイル、長尾カツオ
イラスト	
コメント	レタスとキュウリ トマトとキュウリの割合を オリーブオイルは、全体に 長尾はきょう油がつか つけるは、は カツオは、おトッピング 割合は、おトッピング

タイトル	
使用食材	
イラスト	
コメント	

タイトル	フルーツ盛り合せ!
使用食材	キウイ、さくらんぼ、メロン、ハウスみかん、マスカット
イラスト	
コメント	もう少し小さな皿に フルーツ盛りだくさん、おしし、

タイトル	臣峰のかき氷
使用食材	臣山峰、かき氷
イラスト	
コメント	臣山峰を使う。 かき氷にソースをかける。 臣山峰

タイトル	フクフルーツサマー (パンケーキ)
使用食材	マスカット、アドゥ、モモ、アイス
イラスト	
コメント	アイスかどけてもアドゥでストップ (もしもはれても線になら モモを細かく切り、お店のマークをかく!

タイトル	西東京たけおバク
使用食材	タケノコ、なす、マスカット、マスカット
イラスト	
コメント	たけおのたけおを 西東京たけおバク

タイトル	2021めぐみちゃん夏野菜カレー
使用食材	オクラ、ピーマン、ナス、ズッキーニ、ジャガイモ、ホウレン草
イラスト	
コメント	テレビで西京市でズッキーニがとれることを知りました。みんなに食べてほしいです。ホウレン草が苦手なわたしでも糸田かくしてルーに入れたらおいしく食べられました。テイクアウトもできま

タイトル	サマーフルーツアイス
使用食材	パッションフルーツ、セシス、かき氷、スイカの皮のみ
イラスト	
コメント	子どもも大人も喜んで食べてくれたものをさけて作ってほしいです。

タイトル	フルーツパフェ
使用食材	生クリーム、ブドウ、ナシ、ミカン、パッションフルーツ
イラスト	
コメント	フルーツは、ちろんと人せむもの フルーツパフェ アイスが生クリームはめず パッションフルーツは、果物

