

タイトル	三つ星三色冷製スープ
使用食材	じゃがいも、とうもろこし、かぼちゃ、オクラ
イラスト	
コメント	スープは上にオクラを置いてもしずまないかたさにする。 夏にオススメ!

タイトル	かぼちゃクリームコロッケ
使用食材	かぼちゃ、クリームコロッケ
イラスト	
コメント	かぼちゃクリームコロッケを抜いてかぼちゃをよけふ。たものせい木てまて、おけまて。

タイトル	トマトスのホウレンソウスパゲティ
使用食材	トマト、ホウレンソウ、ナス
イラスト	
コメント	トマト、ホウレンソウ、ナス、夏野菜をたんに使う。 トマトスをたくさんかけた。 テイクアウト可能

タイトル	フルーツ入りソウルフード ミニトマトのフリッパスタ
使用食材	フルーツ、アイス、ゼラチン、フルーツ、水、 パスタ、トマトソース、ホウレンソウ、トマト、オクラ
イラスト	
コメント	夏のさっぱりとしたフルーツが入っているゼリー ソウルフード。 夏の野菜をつめたパスタです!

タイトル	ナスとトマトの、パスタ
使用食材	ナス、トマト、チーズ
イラスト	
コメント	ナスをたくさん使う! ナス×10!!

タイトル	丸ごとトマトの夏野菜たっぷりハンバーグ
使用食材	トマト、たまご、ホウレンソウ、とうもろこし、ナス、ピーマン、チーズ、 ハンバーグソース、トマトソース
イラスト	
コメント	トマトの中みをくりぬいてハンバーグをいれます。 ハンバーグにたまご、ピーマン、ナスをこまかく切ったものをいれて、夏野菜たっぷりなハンバーグです。

タイトル	トマトの冷製スープ
使用食材	トマト、オクラ
イラスト	
コメント	トマトをたくさん使う。

タイトル	西東京のやさしいパスタスープ
使用食材	かぼちゃ、とうもろこし、トマト
イラスト	
コメント	やさしい、おいしいパスタスープです。あ、このやさしいはなつ、しんぱ、やさしいです。

タイトル	ラタトゥユパスタ
使用食材	ズッキーナ、トマト、ナス、たまねぎ、パプリカ、チーズ
イラスト	
コメント	いろいろな種類の野菜をたくさん使う! しおりにこだ! パスタとからめる

タイトル	マカロニグラタン
使用食材	ホワイトソース、チーズ、トマト、オクラ、ホウレンソウ、マカロニ
イラスト	
コメント	野菜をたくさん入れる。 ホワイトソースとチーズをいっぱい入れる。 マカロニもたくさん入れる。

タイトル	西東京野菜トマトスープ
使用食材	トマト、ナス、コンソメ、水、にんじん、チーズ
イラスト	
コメント	チーズたっぷり にんじんは半 えいようあ


タイトル	オクラとトマトのスープ
使用食材	オクラ、トマト、バジル
イラスト	
コメント	オクラがおいしい! とまとおいしい!


タイトル	コンソメスープ
使用食材	カマリナ、ニンジン、たまねぎ、コンソメ
イラスト	
コメント	やさしい味でおいしい!


タイトル	トマトたっぷりスープ
使用食材	トマト、ニンジン、キャベツ
イラスト	
コメント	すべて西東京の野菜を使う! トマトをたっぷり使う!


タイトル	じょうろの森
使用食材	にんじん、ふたにいりるう、キャベツ
イラスト	
コメント	るうをいっぱいかけると おいしい。


タイトル	西東京やさいたっぷりスパゲッティ
使用食材	トマト、ホウレンソウ、コマツナ、オクラ、めん
イラスト	
コメント	たけんのかさいを使う! トマトはせりごつにいれる、



タイトル	西東京トマトのぱりぱり
使用食材	トマト
イラスト	
コメント	おいしいぞ。


タイトル	トマトとモッツァレラのカプレーゼ
使用食材	トマト・モッツァレラ・はこしょう・オリーブオイル
イラスト	
コメント	トマトとモッツァレラチーズをいっしょに


タイトル	夏の旬野菜 西東京市の特産品
使用食材	キュウリ、パプリカ、キャベツ、玉ねぎ
イラスト	
コメント	キャベツは一口サイズに切る。キュウリは縦に半分に切る。パプリカは角切りにする。玉ねぎは薄切りにする。キャベツは手でちぎる。

タイトル	夏野菜たっぷりパスタ
使用食材	とうもろこし、ズッキーニ、パスタ、トマト、オクラ、きゅうり、パプリカ、バジル、チーズ
イラスト	
コメント	このパスタは、とにかく、夏野菜をたっぷり入れたパスタです。上の(チーズ)はかけたい人かかけるようです。なつめいもたまにはいいよ。

タイトル	トマトたっぷりオムライス
使用食材	トマト、ケチャップ、ミニトマト、たまご、ごはん、ベーコン
イラスト	
コメント	ケチャップごはんの中にミニトマトが入っている。トマトをたくさん使う。ケチャップごはんをベーコンを巻く。

タイトル	さわやかかき氷	野菜たっぷりロールキャベツ
使用食材	サイダー(かわいら)おしろい、レモン汁、おろし金、おろし器	キャベツ、まいにち、おろし金、おろし器、おろし器、おろし器
イラスト		
コメント	おろし器がない場合は、おろし金で代用できる。おろし金がない場合は、おろし器で代用できる。	ロールキャベツの作り方は、おろし器がない場合は、おろし金で代用できる。

タイトル	西東京いじりハンバーガー
使用食材	トマト、ナス、オクラ、コマツナ、ホウレンソウ、ひき肉、にんじん、チーズ、ぶどうなし、ヨーグルト
イラスト	
コメント	にんじんはちぎってかき混ぜる! おくらを星形に切る! ほろろをちぎっておろし器でかき混ぜる! なすはかき混ぜる!

タイトル	夏野菜のやさしいビビンバ丼
使用食材	にんじん、オクラ、肉そぼろ、ほうれん草、卵
イラスト	
コメント	卵は半しゃく! 辛い物がキライだからキムチはいれなし! 野菜たっぷり!

タイトル	夏野菜ジャージャーめん
使用食材	ナス・オクラ・キュウリ・ふたひき肉・みそ <small>わらわ トキ</small>
イラスト	
コメント	暑い夏でも元気が出るジャージャーめん めんはのびずには持ち帰りOK 77

タイトル	西東京野菜とからあげのマヨネーズ火少め
使用食材	とり肉、ブロッコリー、タマネギ、ニンジン、いたけ、マヨネーズお好み、ニンニク
イラスト	
コメント	マヨネーズをたっぷり使ったニンニク風味野菜もたっぷり入れてえいようバランスはっちゃんチーズを加えても最高。

タイトル	夏やさいたふりチャーハン
使用食材	ナス、ホウレンソウ、とうもろこし
イラスト	
コメント	やさいがきらいな子でもたべてやさいが好きになってほしい 80

タイトル	手作りメロンシロップとスイカシロップのかきあげ <small>(メロンは生食用かきあげ)</small>	ニョウガと里芋菜のサラダ	西東京市産コマツナのバターしょう油ご飯
使用食材	メロン(生食用)スイカ(水)、チョコレート(たねなし)	ニョウガ、オクラ、大玉トマト(切ったやつ)、枝豆(茹で)、キュウリ	しょう油、バター、西東京市産コマツナが米
イラスト			
コメント	夏の暑い日に食べたい会持ちはいい!! チョコとメロンの甘さのベストマッチ!!	かきあげの皮がおいしいから!! ドレッシングをかけるのがいい!!	バターしょう油がコマツナの油をさらう感じがいい!! コマツナは北海道産なので食べると体にいい!! ニョウガもおいしい!!

タイトル	とうもろこしの醤油たまりソース焼き
使用食材	とうもろこし、チーズ、しょうゆ
イラスト	
コメント	チーズは真ん中にかける。 しょうゆはこうはしくチーズの回りにかける。 とうもろこしは少しだけかけるがよい。 Take Outがおすすめ。

タイトル	夏野菜とそりめん
使用食材	オクラ、キュウリ、ナス、パプリカ、トマト、そりめん
イラスト	
コメント	ドレッシングをかけてさっぱりおいしい!!

タイトル	さっぱり夏のおひたし
使用食材	オクラ、おかか、ナス、だし、しょうが
イラスト	
コメント	おかかがナスとオクラに合っている。(いいコメント) 夏にぴったりなおひたしです。 口の中がさっぱりして、フレッシュする。

タイトル	オクラごはん
使用食材	ネバネバさせたオクラ、米
イラスト	
コメント	ネバネバさせたオクラをたくさん入れるよかったです!

タイトル	野菜をいたぶりにおにぎりに
使用食材	トマト、コーン、ごま、しお、米、おくら、きんぴん、たまご
イラスト	
コメント	これほどにかくやさいがたぶりに しまいでま

タイトル	おこのみやし
使用食材	ハウレンソウ、オクラ、ソース、おこのみやめ
イラスト	
コメント	オクラをいっはいつかう。

タイトル	ほうれんそうのあいたし
使用食材	ほうれんそう、かつおぶし
イラスト	
コメント	かつおぶしをたくさんつかう

タイトル	野菜をいたぶりにいけにめ
使用食材	肉、ほうれんそう、キャベツ、にんじん
イラスト	
コメント	えいようまんてん! おいしい!

タイトル	めぐみちゃんの野菜おにぎり
使用食材	キャベツ、ハム、チーズ、のり、ごはん
イラスト	
コメント	のりをすきり チーズを丸にきる。 チーズのまわりにならにきたキャベツ。

タイトル	西東京市で売られてたやさいめんアイス
使用食材	スイートポテト、お肉、トマト、おひよこ、マヨネーズ、ソフトクリーム、キャベツ、アスパラ、オクラ、あかめ、おくら
イラスト	
コメント	夏のあつい日時にアイスみたいな なのカビススです

タイトル	夏野菜たっぷりカラフルそうめん
使用食材	トマト、オクラ、キノコ、リソ、木犀干しめん、つやごま油
イラスト	
コメント	子供でもかんたんにできると思うので ぜひ作ってみてほしい! 夏野菜いっはいい使う!

タイトル	冷せしトマトをつかった アメリカンハンバーガー
使用食材	ハンバーガー、チーズ、トマト、ソフトクリーム、パン
イラスト	
コメント	トマトを大きめに使う!! パンもゆるめに!!

タイトル	しゅんのくだ物サンド
使用食材	リンゴ・パイナップル・メロン・オレンジ・キュウイ
イラスト	
コメント	あつい夏のトピカルフルーツをぎゅっつめた! サンドイッチです。 85

タイトル	フラワートースト
使用食材	とうもろこし・えだまめ・チーズ・トマトソース・バジル
イラスト	
コメント	やさしくお箸の形をイメージしました。 トマトソースのうまみに合わせてとうもろこしもたっぷり!! 90

タイトル	西東京市野菜ハンバーガー
使用食材	パン、キャベツ、チーズ、トマト、タマネギ
イラスト	
コメント	おいしくてえいよ、まんてんのハンバーガーです。 86

タイトル	フルーツいばいピザ
使用食材	なまくりーむ、きゅうい、オレンジ
イラスト	
コメント	きゅういのところがうまいよ 94

タイトル	パフェバーガー
使用食材	肉、キャベツ、トマト、デミグラスソース、パン
イラスト	
コメント	肉、野菜たっぷり入れる!! ソースはおこのみで!! 87

タイトル	にくやしーいピザ
使用食材	はらみ、チーズ、トマト、パン
イラスト	
コメント	はらみがおいしいです 35

タイトル	たいやきバーガー
使用食材	たいやき(うすめ) + キャベツ × 2 + トマト × 2 + 肉 (魚でもOK) (魚)
イラスト	
コメント	魚の形がめいっ!! キャベツでシャキーン!! 89

タイトル	タマゴパンたっぷりピザ
使用食材	タマゴパン、しょうが、れんどう、チーズ
イラスト	
コメント	タマゴパンをいっぱい!! しょうがとれんどうもたっぷり!! 96

タイトル	かきいっぴい 20セ
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	ちょっとかおりに なっ てい んな すの 37

タイトル	西東京夏野菜カレー
使用食材	トマト、ナス、じゃがいも、にんじん、とうもろこし
イラスト	
コメント	最後に夏野菜を材料からあまり煮こまないと。

タイトル	あまーピцца
使用食材	ぶどう、クリーム、リンゴ、梨、バナナ
イラスト	
コメント	あまくておいしい! 一つ一つ味がする! クリームをたくさんつけている! 38

タイトル	トマトとオクラのごまおかつサラダ
使用食材	トマト、オクラ、かつおぶしなど
イラスト	
コメント	オクラをいっぱい使う! 味をしみこませる!

タイトル	夏野菜たっぷりカレー
使用食材	ズッキーニ、ナス、赤パプリカ、肉、カレー、米
イラスト	
コメント	ナスはわざと1/2のズッキーニはわざと1/3の肉は大量に赤パプリカと肉は別田で切る。

タイトル	西東京夏野菜やさしいたっぷりサラダ
使用食材	トマト、キュウリ、ゴーヤ、パプリカ、キャベツ、にんじん、なす、かまぼこ、かぼちゃ、コーン、ネギ
イラスト	
コメント	やさしいたっぷり使う! ちかえもできる!

タイトル	西東京おいしいカレー
使用食材	にんじん、じゃがいも、たまねぎ、肉、カレー、ルー、ごはん
イラスト	
コメント	小さな子から大人まで好きなカレー あのからさかいたまんない。

タイトル	夏野菜たっぷりやさしいサラダ
使用食材	にんじん、キャベツ、ブロッコリー、アスパラ、トマト
イラスト	
コメント	やさしいたっぷりもりもり! おいしい、おいしい! みためがきれい! おいしい、色とりどり!

タイトル	🍌🍓 マンド フォルベリッシュ!!
使用食材	なし: フォルベリッシュ - ミント・シェイク
イラスト	なしバージョン フォルベリッシュバージョン
コメント	2つのバージョンでかめいく!! 上に果実の、けても、とおいしく!!

タイトル	フワフワ西東京ハンケーキ
使用食材	いちご・生クリーム・アイス・ブルーベリー・生地(卵・牛乳・さとう・バター)で!!
イラスト	生クリーム ハンケーキアイス 生クリーム ハンケーキアイス ブルーベリー
コメント	生地はふわふわに! ・クッキー作り!! ふわふわ!!

タイトル	なしなしレモンティ〜
使用食材	ミント、なし、なしのジュレ、レモンティー、レモンパニラアイス!!
イラスト	レモンパニラアイス
コメント	レモンで、すずしくさっぱり!! なしの味も楽しめ!!

タイトル	ゴロゴロ果実の、なしチーズケーキムース
使用食材	なし・ムース・アイス・チーズケーキ
イラスト	なし チーズケーキ コーラルの、おもしろいムース
コメント	夏にぴったりの、つめた、ケーキ! なしの香りが、つんと香る、おいしいチーズケーキ!!

タイトル	ブルーベリーチーズアイス
使用食材	カスタードクリーム・ブルーベリー・(リスも) チーズケーキアイス
イラスト	カスタードクリーム ブルーベリー ブルーベリースソース チーズケーキアイス
コメント	チーズケーキ風味、おいしい!! ブルーベリー盛りたくさん!

タイトル	アニマルアイスハンケーキ
使用食材	チーズケーキ・ブルーベリー・クッキー・チョコペン
イラスト	クッキー チョコペン ハンケーキ ブルーベリー アイス
コメント	くまの、耳バージョンもありま、 (おこ) 自分で作、た、オリジナルの、 キャラを入れた。

タイトル	いちご&ブルーベリーフロズン
使用食材	いちご ミント ブルーベリー フリーズドライいちご ホイップクリーム
イラスト	いちご ブルーベリーフロズン ブルーベリースソース
コメント	夏に最適、ぱりフロズン! トッピングをたくさん使、てさらにおいしく!

タイトル	シンプルケーキ
使用食材	ぶどう、スポンジ、いちご、生クリーム、ブルーベリー
イラスト	上から見た、 シンプルケーキ
コメント	ブルーベリーを10-12こ 生クリームタタメ

タイトル	西東京、杣のケーキ(18cm丸型1台分)
使用食材	日清バイオレット(薄力粉)100g、卵3個(50g×3)、砂糖125g(はたアクリームで25g)、生クリーム300ml、杣62つ(白杣)
イラスト	
コメント	タイトルに18cm丸型1台分と書いてありますが8等分によって大きさも杣は8等分に分けたのをまた1つずつ分けて合計32個にかさる。周りに16個と上に16個ずつ。クリーム杣6。クリーム杣もという順に書く

タイトル	西東京ぶどうゼリー
使用食材	ぶどうゼラチン
イラスト	
コメント	中にぶどうをいれる ぶどうあじにちろ

タイトル	野菜ケーキ
使用食材	人参、クマザサ、ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカ、卵
イラスト	
コメント	たまごをトロりとさせる。トマトの入れ方はとろろ。*卵カスタークリームがあるばあい外ムレツぶぶんは(絹が)とうろろ生湯葉、白玉粉、ターメリック、こしょうをまぜたものを卵のかわりに使用する。35

(例)

タイトル	ひんやりスイカゼリー
使用食材	スイカ、ゼラチン、ミントの葉、チョコレート
イラスト	
コメント	スイカの種はチョコチップで表した。ゼリーの上に、ミントの葉をのせた。

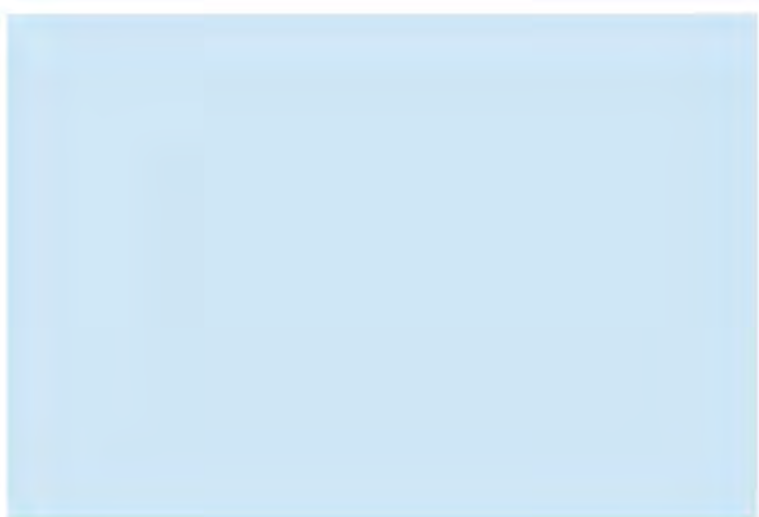
タイトル	西東京の! ホイップとさり パンパコジェ
使用食材	パン、カスタードクリーム、ホイップクリーム、イチゴ、ミカン、チョコフレック、ブルーベリーソース
イラスト	
コメント	全部たくさん入れてカラフルに!! 大きい果実を入れる!!

タイトル	西東京の! ブドウ & ブルーベリーのクレーム
使用食材	ブドウ、ブルーベリー、生クリーム、クリーム、マシュマロ
イラスト	
コメント	夏でもおいしく、ブルーベリーでさっぱり。ソースをたっぷり使おう

タイトル	夏のフルーツごろっとトライフル
使用食材	キウイ、パイン、ブルーベリー、ナシ、生クリーム、チョコソース、ミント、カットケーキ、ホーシジ(杣の風味と甘味、スポンジ)
イラスト	
コメント	夏のあつさにまけない!! と、てもフルーツがごろ.と入.てさっぱりしている、トライフル! 子供~大人までたのしめる!!

タイトル	「フローズンブルーベリー」フロム「なし」
使用食材	なし(外)なし(内) ブルーベリーアイス、ホーシジ、ホイップクリーム
イラスト	
コメント	なしでくりぬく!! 上の方も使ってほしい!! アイスで夏をすすしく

タイトル	梨とどういっしょのパフェ
使用食材	どう、梨
イラスト	
コメント	どうはかわをもかかないほうか ゴキがなくなるとかかかない ほうかい (how can it be done?)



タイトル	西東京のたのしみパフェ
使用食材	りんご、なし、さくすく、どう (マスカット)、スポンジ
イラスト	
コメント	なしりんごをミキサーにかける。どうはさつこのせる。 さくすくは、たのしみ パフェの作りかたは、さくすくは、さくすく (cup) の作りかた



タイトル	バナナとクレンシーパフェ
使用食材	バナナ、クレンシー、アルミチーズ
イラスト	
コメント	チーズ (cheese) は、バナナとクレンシーをミキサーにかける

