
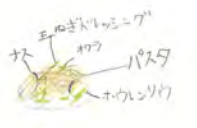
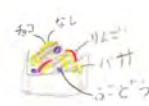

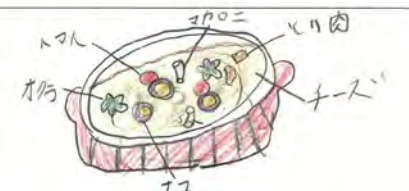




タイトル	冷製トマトの流れ星スープ
使用食材	オクラ、トマト、バジル
イラスト	
コメント	暑い夏にぴったりな冷たいトマトスープ。オクラで流れ星をつきました。バジルのペーストにトマトをのっただけ。


タイトル	旬の野菜 サラダパスタ	サッパリ! 果物のヨーグルト
使用食材	パスタ、オクラ、ナス、ホウレンソウ、玉ねぎ、ドレッシング	りんご、なし、ぶどう、バナナ
イラスト		
コメント	持ち帰りするときは、ドレッシングを別の容器に入れてカップの中に入れておく。パスタを冷まして野菜といれに混ぜる。	持ち帰り可能なアヲコースターに入れて入っている。チョコはミルクチョコで、おやすみのための。


タイトル	夏野菜たっぷりの元気モリモリトマトスープ
使用食材	トマト、オクラ、ナス
イラスト	
コメント	☆冷やしスープにもできる! ☆野菜をたくさん使って健康的に! ☆元気100%になれる!

タイトル	夏の夏野菜たっぷりグラタン
使用食材	トマト、オクラ、ナス、チーズ、マカロニ、鶏肉
イラスト	
コメント	夏野菜をたくさん使う!! チーズをたっぷりかけると、夏野菜がおいしく感じる。

タイトル	トマトソースの野菜たっぷりパスタと夏のフレッシュサラダ
使用食材	パスタ、トマト、ナス、ズッキーニ、ベーコン、コーン、アボカド、コーリ、枝豆
イラスト	
コメント	ドレッシングは「夏」を感じられるようなもの!

タイトル	サッパリ!! 夏野菜のひやし中華
使用食材	トマト、キュウリ、たまご、おかし、ハム、めん、オクラ
イラスト	
コメント	夏にオススメ!! さっぱりして、おいしい!! 夏野菜が食よくをそそぐ!!

タイトル	野菜おいしいナポリタン
使用食材	トマト、ナス、カルトール
イラスト	
コメント	カルトールを使っている。味が濃くておいしい。他にトマト、ナスを使っている。おでこの料理。バランスがとれている。

タイトル	夏のさわやかつけめん / スッキリアイス
使用食材	ビーフン、トマト、コーン、枝豆、トマト、ごま、きゅうり、アボカド、おかし、めん、たまご、おかし、フルーツ
イラスト	
コメント	×は「ベ」系。スープの野菜は、トッピングよりたくさん! トロトロのソースをつぶさない! トッピングの野菜は大きいのを切るといい。

タイトル	いろいろやさしい餃子
使用食材	ブタヒキ肉、キャベツ、ニラ、コマツナ、オクラ、ニンジン、ゴマ、 まいたけ、にんにく、チーズ
イラスト	
コメント	やさしいをたっぷり入れよう。 ごまおぼろとにんにくをたっぷり入れる。 やさしいはみじん切りにする。 69

タイトル	カラフルサラダうどん
使用食材	新しいうどん、トマト、キュウリ、オクラ、 かまぼこ
イラスト	
コメント	夏野菜をたっぷり使う！ おおい夏にピッタリなうどん！ うどんにこそが、おおい！

タイトル	カリカリギョウザの皮
使用食材	オリーブオイル、みか、生クリーム、キャベツの皮
イラスト	
コメント	フルーツを小さく入れる。 キャベツの皮をレンジで加熱して、油に揚げる。 71

タイトル	ねばねばパワー元氣100倍オクラのおかかあえ
使用食材	オクラ、おろし、しょうゆ
イラスト	
コメント	ねばねばをいれたシンプルなおかず！ しょうゆのオクラをたっぷり使う！ かんたんにつくれるので、おおい！

タイトル	枝豆と、とうもろこしと、たこのかさあげ (カレー塩つき)
使用食材	小麦粉、かたくり粉、たまごの黄身、あげ油、 枝豆、とうもろこし、たこ、カレーパウダー、塩
イラスト	
コメント	とうもろこしのあま味と、カレー塩の風味がマッチして 良い！ たこの「チキ」とした食感と枝豆の食感が 良い！

タイトル	ピザミニからあげトースト
使用食材	スライスチーズ、食パン、バジルソース、 ちげん、また、かさあげ
イラスト	
コメント	かさあげが小さく切れるから、お子にもたべやすい。 おちがえりができる！ チーズが、なめらかなロトロ！ バジルソースが、おおい！(味)！ 38

タイトル	夏野菜入り あげがんと
使用食材	枝豆、とうもろこし、もめん豆腐、ツナ缶
イラスト	
コメント	木オボネをまるめて、油であげるだけ！ 冷めてもおいしい！ おべんちにもぴったり！！

タイトル	ヘルシー夏野菜のハンバーガー
使用食材	ハンバーグ、トマト、キャベツ、チーズ
イラスト	
コメント	ハンバーグが2まいりキャベツ、トマトとい うノーマルなハンバーガーにしよ！ 40

タイトル	ぐがた、ふりのピザ
使用食材	ケチャップ、マヨネーズ、チーズ、オリーブオイル、バジル、ひき肉
イラスト	
コメント	ケチャップとマヨネーズをすこしまぜる! ピザのミニのちおくはケチャップをつけよう! もちがえりもできる。 13

タイトル	夏の野菜カレーセット
使用食材	ほうれん草、ナス、トマト、オクラ、ほうろこ、とうもろこし
イラスト	
コメント	夏の野菜をいっしょにカレーにしよう! フルーツも夏のもの! 夏にぴったり。 14

タイトル	なすとコーンのスタミナピザ
使用食材	なす、コーン、マヨネーズ、チーズ、ニンニク、ペーコン
イラスト	
コメント	• 食べてもおいしくたべられます。 • なすとコーんをいっしょにたべました。 ニンニクマヨネーズでいっしょにニンニクマヨネーズ 21

タイトル	いろとりどりの野菜たっぷりカレー
使用食材	ナス、トマト、オクラ、ほうれん草、チーズ
イラスト	
コメント	野菜をたっぷり使用しています。 デザートも、お二人のくだものを使用しています。 22

タイトル	夏野菜ピザ
使用食材	オクラ、トマト、ナス、ほうれん草、チーズ
イラスト	
コメント	ナスをたっぷり 野菜をたっぷりいれよう 23

タイトル	夏野菜カレーを作った、ドライカレー
使用食材	トマト、ナス、とうもろこし、ひき肉
イラスト	
コメント	カレーとトマトをいっしょにたべよう! 野菜をたっぷりいれよう! 24

タイトル	西東京のめぐみめこんたカレーライス
使用食材	なすとトマト、ナス、オクラ、小松菜、とうもろこし
イラスト	
コメント	ごはんとうもろこしをいっしょにたべます! なすとトマトをすりおろしてカレーを作ります! ゆでた小松菜、あげたナスとオクラをトッピングします! 25

タイトル	夏野菜のサラダ
使用食材	トマト、オクラ、ほうれん草、コーン、キャベツ
イラスト	
コメント	フルーツも夏のもの! 野菜をたっぷりいれよう! 真夏の野菜をいっしょにたべよう! 真夏の野菜をいっしょにたべよう! 真夏の野菜をいっしょにたべよう! 真夏の野菜をいっしょにたべよう! 26

タイトル	西東京花火タルト <small>〜花火祭り〜</small>
使用食材	なし、ぶどう、クリーム
イラスト	<p>クレープ アイス ぶどう なし</p>
コメント	季節に合わせて飾る。 花火のイメージで。

タイトル	フルーツたきさんパフェ
使用食材	
イラスト	<p>なしアイス 玉ぼろ ぶどう アイス さくらんぼ チョコチップ アイス コンプレーフ たまごクリーム</p>
コメント	たまごクリームをたっぷり使う! ぶどうは、アイスぶどうといっしょに!! たまごアイスも!!

タイトル	西東京市フルーツパフェ
使用食材	イチゴアイス、ブドウ、梨、もも
イラスト	<p>バナナアイス (チョコと大粒のイチゴ) キウイソース</p>
コメント	バナナアイスは、チョコレート、ストロベリーアイスでもOK! 上のフルーツは、スライスしたフルーツをたっぷり盛り付け!

タイトル	くだものたっぷりえかおプリン
使用食材	ぶどう、なし、もも、りんご、すいか、かき <small>(マスカットも)</small>
イラスト	<p>バナナアイス イチゴ りんご もも すいか かき マスカット ぶどう なし いちじく いちご バナナ りんご</p>
コメント	とにかく、くだものたっぷり。コロナでもえかおになれるようなプリン、持ちかえりOK。