

タイトル	クセになる味のペペロンチー
使用食材	トマト、ナス、オクラ、カボチャ、コマツナ
イラスト	
コメント	とろからしはひかえめで子どもも食べられる。

タイトル	トマトとおくらのぼろスープ
使用食材	トマト、オクラ、たまねぎ
イラスト	
コメント	コロオにまけずにかんぱら。

タイトル	夏夜 テリーヌ
使用食材	トウモロコシ、トマト、オクラ、パプリカ、えび、豆
イラスト	
コメント	えびは細かくコンのまじりにしてあげるとおいしいです!! お血をのけています!! やさいは夏夜をイメージして買った材料でいい感じに作りました。

タイトル	夏野菜スパゲッティ
使用食材	トマト、ホウレンソウ、ナス、オクラ、パプリカ
イラスト	
コメント	パプリカをかき混ぜると、パプリカのトッピングはお好みでいいです!! トマトは大きめに切って、ホウレンソウは細かく切って、ナスは大きめに切って、オクラは大きめに切って、パプリカは大きめに切ります。

タイトル	旬の野菜のコンソメスープ
使用食材	トマト、オクラ、コマツナ、ソーセージ
イラスト	
コメント	トマトやオクラをたくさん使う! コマツナは、やわらかくなるまでにごむ! ソーセージは1cm角に切る!

タイトル	夏やさいをつかたパスタ
使用食材	かぼち、トマト、ナス、パプリカ
イラスト	
コメント	おいしい!! 夏やさいをたくさん使ってます。

タイトル	けんきょうなぐちも元気のスープ
使用食材	
イラスト	
コメント	

タイトル	トマトたっぷりリスタミナパスタ
使用食材	西東京のトマト、ナス、ひき肉、オクラ、コーン
イラスト	
コメント	野菜がいっぱい入っていておいしいよまんてん!!

タイトル	夏の流れ星トマトソースパスタ
使用食材	オクラ、パプリカ、コマツナ、トマト
イラスト	
コメント	食べるとゆめが「うか」も!! 野菜たっぷり、えいようた、わり。

タイトル	おいしいけど健康になれる野菜たっぷり野菜
使用食材	トマト、きゅうり、レタス、オクラ、ツナ、トウモロコシ、ブロッコリー
イラスト	
コメント	・トマトたくさん ブロッコリー (1粒は300?) トマト4つ (1つ~4つ) レタス3枚くらい ツナ100g きゅうり1つ切らぬ オクラ4切れくらい 小麦粉は少し

タイトル	ナスの冷製パスタ
使用食材	ナス、トマト、オクラ、パスタ
イラスト	
コメント	かけるめんつゆなどはお好みで ほろはとくはないでいい に

タイトル	揚げ物、フライドポテト
使用食材	じゃがいも、キャベツ、お肉
イラスト	
コメント	100%に作る!! ・揚げ物は油をうまい!! と付ける!! アイクアム人ロ出来る。2.5に厚揚げが1kg、1kgに1kgの油を つける。油をうまい!! と付ける!!

タイトル	オムハヤシ
使用食材	トマト、たまご、人参、にんじん、セロリ、牛肉、たまご
イラスト	
コメント	朝食の量に合わせた。

タイトル	西東京野菜ラーメン
使用食材	もやし、キャベツ、にんじん、お肉、たまねぎ、めん
イラスト	
コメント	野菜をたくさん入れた。お肉も入る。 みそ味がいいな。

タイトル	ベジタブルコロッケ
使用食材	コマシ、ナス、ひき肉、かぼちゃ
イラスト	
コメント	ソースはおこのみにする 野菜は色々か あつくするから、しょう油にするか開く

タイトル	西東京市のやさしいふりかけめん
使用食材	オクラ、コーン、きゅうり、セロリ、ひき肉、トマト、なす、きかめん
イラスト	
コメント	・西東京市のやさしいふりかけめん! 体にいいよ! ・みそにはみそセロリにしたなすを入れると子どもも食べられる! ・汁がないからダイエットもできるよ!

タイトル	夏野菜のひやしちゅうか
使用食材	オクラ、トマト、きゅうり、とろもろこしめん
イラスト	
コメント	

55

タイトル	火焼うどん
使用食材	キャベツ、はんぺん、肉、火焼うどん用のうどん
イラスト	
コメント	コショウもあうよー。

タイトル	そばらめん
使用食材	らめんのそば
イラスト	
コメント	そばらめん 41

(例)

タイトル	夏野菜のたっぷり天ぷら
使用食材	オクラ、なす、カボチャ、ちくわ、いか
イラスト	
コメント	ころもはうすめで里芋さの口味が楽しめるようにします。とろもろのつけかけで食べる。

タイトル	小松菜チャーハン
使用食材	お米、しょう油、こまつな、しらす、卵、しょう油、にんにく、たまご、鳥だしのせ
イラスト	
コメント	こまつなをたくさん使う！ テイクアウトOK お米=きいろ、こまつな=みどり、しらす=あか 4味香りがとろもろ、すこし酸っぱいにおいしい！ 62

タイトル	ナスとピーマンのいためもの
使用食材	ナス、ピーマン、ひき肉
イラスト	
コメント	とろもかんたんでもおいしい！ いためておろし

タイトル	西東京野菜のそめん
使用食材	きゅうり、トマト、ナス、ほうレンソウ
イラスト	
コメント	ほうレンソウはすこし大きめで！ トマト、きゅうりはこまかく！ めんはつめた〜

タイトル	ヘルシーホットドッグ
使用食材	トマト(ケチャップ)、キャベツ、パン、ウィンナー
イラスト	
コメント	夏野菜を使ったホットドッグ。 キャベツで夏感を出す

32

タイトル	いぶどうと梨のまよいパン
使用食材	いぶどう 梨 パン
イラスト	
コメント	とてもあまくておいしい くだものを使う 80

タイトル	さっ(ゴ)ララダレがもうどしどし
使用食材	バナナ、オレンジ、りんご、いちご、レモン、ヨーグルト、たまご
イラスト	
コメント	ニンジンソースをかいたら かんせいのどしどし

タイトル	例えん野さいた。ぷりぱざトースト
使用食材	
イラスト	
コメント	パンの中みをほいてドロ、とチーズとトマトソースを入れてとろみ くまにのせてください。 リンカントにだしてください。おねがいます。 6

タイトル	やさしいふっリスムジ
使用食材	スイカ、メロン、バニラアイス
イラスト	
コメント	スイカもメロンもジュースにしてしかし ストローつきでのみやすい

タイトル	おいしいきゅうもりたくさんカレー!
使用食材	トマト、ナス(チーズ)、にんじん、肉(牛)、ジャガイモ
イラスト	
コメント	とろりチーズを使う。ふっくらなお米 お肉は生かなくて大丈夫!! あまからでもふつでもからくちでもおいしい!

タイトル	ピーチソーダー
使用食材	アイス、ピーチ、ブルーベリー、チェリー
イラスト	
コメント	ピーチとブルーベリーがおいしい! ジュースはもも味のソーダー! 黄とうと、白とうミックス。

タイトル	夏のかりかりカレー
使用食材	トマト、ナス、オクラ、ケール、オウゴン、チーズ
イラスト	
コメント	チーズを多くしてください!! まるごとの野菜をかりかりにあげてください!! ルはトマトでおねがいます!!

タイトル	西東京さわやかフルーリソース
使用食材	なし、いぶどう
イラスト	
コメント	たんさんジュースなら夏にぴったりだ~と思った。 たんさんかのめな人は水にすればいいと思う。 コップやストローもちゃんとすれば見た目がきれいになると思う。

タイトル	おかわり夏フルーツでこもりかき氷
使用食材	メロン、すいか、ぶどう、メロンシロップ
イラスト	
コメント	氷はひんやりとしたのをしろうしていただき、メロンと赤かき氷をこうごにおいできささい。ぶどうはかわごと食べられるたねなしをばらしてあげよう。

タイトル	果物たっぷり! 西東京、しゃきしゃき、ゼリー
使用食材	ぶどう、梨、すいか
イラスト	
コメント	果実も入っている!(果汁多め)ゼラチンで舌感を良くする!なるべく無農薬のないようにする!使う!しゃきしゃきはしゃきしゃき体操より。

タイトル	宝石箱パフェ
使用食材	いちご、ツインマスク、おれんじ、メロン、クリーム
イラスト	
コメント	くだもをたくさんつかう。でかくりおれんじがおいしい。ぜひお持ち帰り。

タイトル	フルーツたっぷりパフェ
使用食材	いちご、クリーム、ぶどう、メロンソーダ、アイス
イラスト	
コメント	クリームはチョコクリームにしてください。(うす色)アイスはひやひやにしてください。持つ際はこの形にしてください。

タイトル	羽のフルーツパフェ
使用食材	ぶどう、梨、アイス、生クリーム、チョコソース
イラスト	
コメント	フルーツをたっぷり使おう!アイスの前がわに羽の形のワッフルを!生クリームやチョコソースであじつけもできる。

タイトル	ぶどうと梨のサマーパフェ
使用食材	ぶどう、梨、生クリーム、カスタードクリーム、スポンジ
イラスト	
コメント	下の部分は羊分に七割、上の部分はきかない!梨は星型に七割る!

タイトル	夏メロンパフェ
使用食材	クリーム、ラズベリー、メロン、かき氷、さくらんぼ
イラスト	
コメント	4人で食べるのをおすすめ。おねたん2000円(4人で食べる予定)5人500円。それを割るといい。持ち帰りOK。下から3番目のメロンとさくらんぼは、メロンとさくらんぼのしぼり汁。メロンは色とりどりにする。とり皿つき。上は、とり皿。ぶどうにしぼり汁。クリームなど色いかに混ぜる。また、さくらんぼ汁。

タイトル	ぶどうと梨のさくらんぼパフェ
使用食材	さくらんぼ、なし、ビスケット、チョコレート、クリーム、ヨーグルト、アイス、コーンをくだいたもの
イラスト	
コメント	旬のくだものをメインで作りました。とてもおいしいと思います。ぜひ食べてみてください!!

タイトル	トトロ トマトソース パスタ
使用食材	ピーマン、コーン、キノコ、トマト
イラスト	
コメント	野菜がおいしくてキレイな人もおいしく食べられるように小さめに切る！ おいしい味になるようにトマトソースはよくこねる！！(カンカンでもOK)

タイトル	夏野菜といひやしちゅうか
使用食材	トマト、とうもろこし、キュウリ、オクラ、めん
イラスト	
コメント	夏にぴったりの食べ物。 めんはつゆにもつけられる。 56