

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	トマトとあぐらのぼろスープ
使用食材	トマト、あぐら、たまねぎ
イラスト	
コメント	コロアにまけずにかんばら。

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	えびは細かくコンソメの味をしりこきを入れます!! お血してのています!! やさいは夏夜をイメージして買ってきたもの!!

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、パプリカのトッピングはオクラ、ナスは大きめに切る、トマトは大きめに切る、ホウレンソウは細かく切る、オクラは横に切る、パプリカは縦に切る、ハムは小さく切る、お好みでコンソメを入れる。

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こむ! 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	<p>食べるとゆめが「叶う」かも!!</p> <p>・野菜たっぷり、えいようた、たっぷり</p>

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、小麦粉
イラスト	
コメント	<p>・トマトたくさん、ブロッコリー (1パック300g?)</p> <p>・トマト4つ (1つ~4つ) レタス3枚くらい、ツナ1パック (150g)</p> <p>・きゅうり1つ切くらい、オクラ4切れくらい、小麦粉150g</p>

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	<p>かけるめんつゆなどはお好みで</p> <p>ほんとはとけないで</p> <p>↓</p> <p>に</p>

タイトル	揚げたてのフライドポテト
使用食材	じゃがいも、キャベツ、お肉
イラスト	
コメント	<p>100%に近づける!!</p> <p>・油は100%の油を1リットルと付ける!!</p> <p>・揚げたてのじゃがいもを1リットルに1リットルを</p> <p>・4リットルと付ける!!</p> <p>・付ける量は、お好みで</p>

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、お肉
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	<p>野菜をたくさん入れて、お肉を入れる。</p> <p>みそ味がおいしいな!</p>

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	<p>ソースはおこのみにする</p> <p>野菜は4種類</p> <p>あつくするから、冷やすか、開く</p>

タイトル	西東京市のやさしいふりかけラーメン
使用食材	オクラ、コーン、きゅうり、セロリ、ひき肉、たまご、ねぎ、めん
イラスト	
コメント	<p>西東京市のやさしいふりかけ! 体にいいよ!</p> <p>・みそには、みそセリに似たなすを入れると子どもも食べられる!</p> <p>・汁がないからダイエットもできるよ!</p>

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	<p>トマト オクラ とろもろこしめん きゅうり</p>
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	<p>キャベツ はんぺん 肉 火焼うどん用のうどん</p>
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	<p>とろもろこしめん そば</p>
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	<p>オクラ なす カボチャ ちくわ いか とろもろこしめん</p>
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。とろもろこしめんにつけて食べる。

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	<p>小松菜、卵、しょう油、たまご</p>
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	<p>つくりかた ナスとピーマンをほくほく切る フライパンに油をしいたナスと ピーマンをいれる。そのあとに ひき肉をいれて、しょう油、 酒をいれ、さっと炒めるだけ</p>
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	<p>きゅうり トマト ほうレンソウ そめん</p>
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	<p>ウィンナー ケチャップ キャベツ パン とろもろこしめん</p>
コメント	夏野菜を使ったホットドッグ。 キャベツで爽快感を出す

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 かんせいのびくってみただけ

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

タイトル	やさしいふりスマジ
使用食材	スイカ、メロン、バナナ、アース
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。きゅうもりとお米 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	氷はひんやりしたのでしょうしていただき。メロンとすいかをこうごにおいてください。ぶどうはかわごと食べられるたねなしをばうしてあげい。

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買うことを使う!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でできる。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、イチゴ、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、上の部分は羊分が少ない!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人で食べるとお持ち帰り。おねたん2000円(4人で食べる予定)500円。それを割る。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。とり皿つぎ。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。さくらんぼは、さくらんぼ汁。

タイトル	ぶどうとなし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	<p>Illustration of a pasta dish. The pasta is topped with a thick red tomato sauce. Mixed into the sauce are small pieces of yellow corn, green mushrooms, and green bell peppers. The dish is served on a white plate.</p>
コメント	野菜がじかにキレイな人もおいしく食べれるように小さめに切る！ やさしい味になるようにトマトソースはよくこねる！！(カンカンでもこねる)

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	<p>Illustration of a bowl of cold noodle soup. The bowl is filled with white noodles and topped with a variety of sliced vegetables: red tomatoes, green cucumbers, and purple okra. The soup is served in a white bowl.</p>
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