

タイトル	まるごとトマトのミートソースパスタ
使用食材	トマト、パスタ、ひき肉、ナス、ミートソース、玉ねぎ
イラスト	
コメント	<ul style="list-style-type: none"> ・トマトをくりぬいた内側でミートソースを作る!! ・外側、内側ともちろちろもたがくつかう! ・トマトによって量をかえ替えるように! ・トマトを丸ごとつかって洗った物のでまきはふける!

タイトル	夏のなないろパフェ
使用食材	ぶどう、ブルーベリー、レモン、ラムネ、モモ、生クリーム、コンフレク
イラスト	
コメント	<ul style="list-style-type: none"> ・夏は何の果物をいろいろなかたさで使う。 ・ラムネを入れて夏ほくする! ・ラムネの色は7色!!

タイトル	ナニャンゴアイス
使用食材	アイス(ほろろバナナ・イチゴ)、梨、梨、ぶどう、チョコ
イラスト	
コメント	<ul style="list-style-type: none"> ・暑い夏でもお体をひやせる。 ・フルーツをたくさん使う。 ・チョコをたくさん切るのがおすすめ! 甘いならマーブルチョコを使う。

タイトル	西東京カリねは"キャベツサラダ"
使用食材	レタス、オクラ、とろろ、ワルトン、キャベツ
イラスト	
コメント	<ul style="list-style-type: none"> ・オクラとワルトンととろろが大好き! ・キャベツも大好き! ・キャベツはゆでる。 ・まき刺しはワルトンととろろは別のぶくろに入れておいたほうがいい。

タイトル	ぶどうのシュワシュワゼリー
使用食材	粉寒天、水、砂糖、ぶどう、銀粉、三ツ矢サイダー、イチゴ、フルーツ
イラスト	
コメント	<ul style="list-style-type: none"> ・カップにつぎ、ぶどうはつぶ。 ・銀粉を全体的にちりばめる。 ・ゼリーは「シュワ」とするように。

タイトル	フルーツパフェ
使用食材	ぶどう、スイカ、なし、生クリーム、アイス、チョコ、ワッキー
イラスト	
コメント	くだものをたくさん使う