

タイトル	火売きなすのトロリーチーズとトマト
使用食材	なす・チーズ・トマト
イラスト	
コメント	①から③の順番に調理して、④にオーブンで焼く。3つの食材のバランスが◎です。

タイトル	野菜いっぱいパスタ
使用食材	トマト・ナス・オクラ
イラスト	
コメント	野菜をたくさんつかう(おに、ナス)。 めんがほそくてたべやすい! めんもたくさん(トマトは1つの粉がよい)

タイトル	旬のトマトで!具はトマトパスタ
使用食材	トマト、ベーコン、スパゲッティ、ごま油、ニンニク、オリーブオイル、パセリ、チーズ、たまご
イラスト	
コメント	チーズをしっかりとる! チーズは多量に! たまごスパゲッティは、ちと多い。 トマトはOK

タイトル	野菜たっぷりカラフルちゃんぽん
使用食材	
イラスト	
コメント	手軽に栄養をとれてべんり! 持ち帰れる。 フタ付き

タイトル	梨のれいせいパスタ
使用食材	梨、バジル、こなチーズ、にんにく、プチトマト
イラスト	
コメント	・パスタはなるべく糸田1kgを使う! ・梨はよくひやす!・プチトマトは半分にする。 ・にんにくはすりおろして、ソースにまぜる。


タイトル	満足感たっぷり!冷やし中華
使用食材	きゅうり、うずやきタコ、トマト、たまご、オムレツ、ニンジン、中華めん、冷やし中華のタレ、オクラ
イラスト	
コメント	具材: にんにくを加えるのはオススメ! 持ち帰りもできる。さっぱりした冷やし中華にしてください!

タイトル	パスタの森
使用食材	コマツナ、ホウレンソウ、ドレッシング
イラスト	
コメント	・ドレッシング → シェーカー にお入 ・お持ち帰りOK ・パスタが見えなくなるまでホウレンソウとコマツナをきる

タイトル	夏にぴったりに!西東京野菜入りそうめん
使用食材	とうもろこし、トマト、きゅうり、ホウレンソウ、おくら、パプリカ、にんじん
イラスト	
コメント	めんつゆがほんずかえらる! ちよとゴキウハムなどをに入れても◎。 野菜がたっぷりして、夏にぴったり!



タイトル	ホイップ・ジゴドウパイ
使用食材	ジゴドウ、マスカット
イラスト	
コメント	・ソフトウエイのせりせりホイップをマスカットの皮にのせてお菓子を作りたい とモチベーションでこのお菓子を作った。 ・マスカットの皮はマスカットのかわりにお菓子用のパイ生地を使った。 ・パイ生地はイコナからのものである。

タイトル	あかじそシガがあげ
使用食材	あかじそ、シガ、フロモ、シオ
イラスト	
コメント	・さいごから2番目にフロモをつけてあげることで あけるのときいづかにシオをのせるのが ポイント

