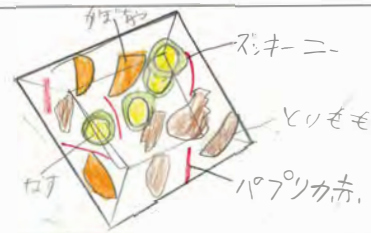
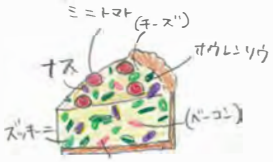
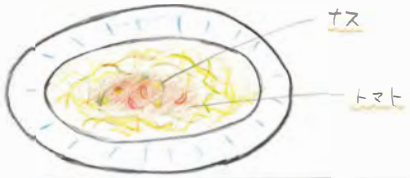
タイトル	トウモロコシとカボチャのとろとろスープ
使用食材	かぼちゃ、とうもろこし
イラスト	
コメント	とてもトロトロしていて甘いです。 トウモロコシ、カボチャをたっぷり使います。 温かみのある色合いでホッコリします。

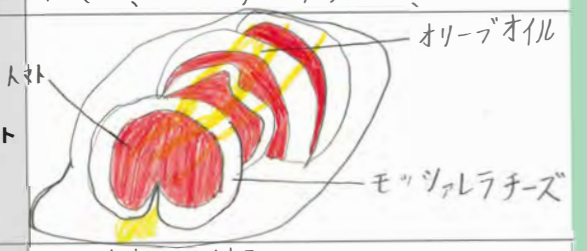
タイトル	夏野菜ととりにくのグリル
使用食材	とりもも肉、ズッキーニ、なす、パプリカ(赤)、かぼちゃ、生しょうゆ
イラスト	
コメント	とりは一枚で夏野菜は沢山入れる 生しょうゆを入れてよく書きまぜる。

タイトル	夏野菜のリゾット
使用食材	お米、トマト、ホウレンソウ、チーズ
イラスト	
コメント	トマト多め、お米ふっくらにする!! ならべく木のお皿を使う。 チーズをこなチーズにする。

タイトル	夏野菜モリモリキッシュ
使用食材	ナス、ホウレンソウ、ミニトマト、ズッキーニ、(ベーコン、チーズ)
イラスト	
コメント	夏野菜は、大きくもりったのをたくさん入れる! チーズたくさん入れる

タイトル	西東京の濃厚ボロネーゼパスタ
使用食材	ナス、トマト、モッツァレラチーズ、牛肉ミンチ
イラスト	
コメント	野菜を工夫してトマトはソースとまざても使うことができる! 野菜をたっぷり入れる!

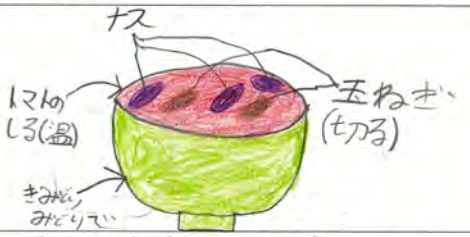
タイトル	ぐ沢山夏においしいトマトスープ
使用食材	トマト、オクラ、コーン、小松菜、いかぼこ 油揚げ、ベーコン(ハム)、コンソメの元
イラスト	
コメント	トマトは少しでぐを沢山で それだけでおなかが痛くなるスープ。 持ち帰りNG　おかわり無料

タイトル	西東京市トマトのカプレーゼ
使用食材	トマト、モッツァレラチーズ、オリーブオイル
イラスト	
コメント	トマトをたくさん使う。 かん単ですぐにつくれる。

タイトル	トウモロコシのひんやり西東京スープ
使用食材	・トウモロコシ ・玉ねぎ
イラスト	
コメント	・ひんやりして夏にぴったり! ・食欲がなくてもあまくて飲みやすい!?

タイトル	トマトスープの玉ねぎ
使用食材	トマト、玉ねぎ、にんじん、バジル、なす
イラスト	
コメント	・その場で、できたてで食べれる。 ・トマトのさくさがいい。 ・けっこうなすがいい バジルがトッピングにおすすめ

タイトル	カボチャとえだ豆とコーンのほっくりペンネ
使用食材	カボチャ、枝豆、チーズ、コーン
イラスト	
コメント	カボチャたくさん ホクホクでおいしい♪ 持ち帰りもできる♪

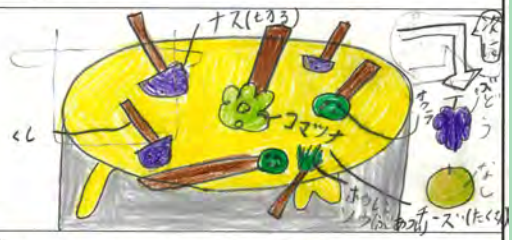
タイトル	トマトのほんわかスープ
使用食材	トマト・玉ねぎ・ナス
イラスト	
コメント	トマトのしるをたっぷり使ってください。 玉ねぎは中に7〜9の間!(ナス同じ) 器の色は上にあるとおりです。 あたたかくしてください。

タイトル	夏にぴったり!さっぱりスパゲティ
使用食材	トマト、オクラ、バジル
イラスト	
コメント	・トマトを2cmぐらいに切る!たくさんつかう! ・おくらを、たくさんいれる!・バジルは、5まい〜7まい ふつう〜大もりがある!!!!

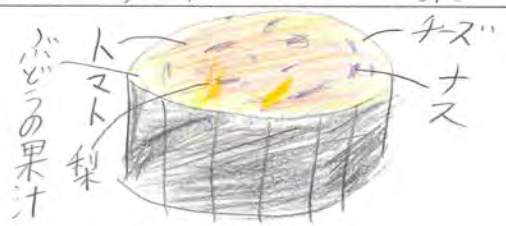
タイトル	ズッキーニとトマトクリームパスタ
使用食材	ズッキーニ、トマト、クリーム
イラスト	 トマト+クリーム=ソース ↓ 上にズッキーニ コメント
コメント	クリームをつかっていてもさっぱり! ズッキーニがタイ!!

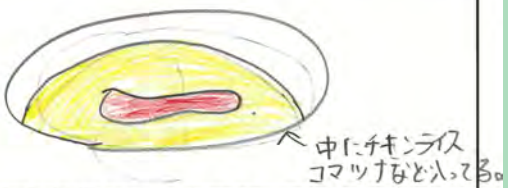
タイトル	おいしいミネストローネ
使用食材	トマト・ナス・タマネギ・コマツナ・ベーコン
イラスト	
コメント	・夏もさっぱりミネストローネ♪ ・野菜不足の人にもおすすめ☆ ・野菜いもたっぷり! ・少しあまずっぱくておいしい♪

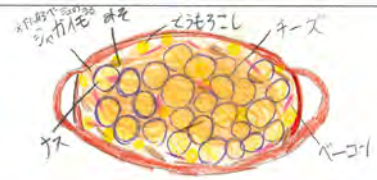
タイトル	トマトスープ
使用食材	トマト、オクラ、ホウレンソウ
イラスト	
コメント	トマトをスープにする。 ホウレンソウは細かく切る。

タイトル	簡単!野菜たっぷりチーズフォンデュ
使用食材	ナス、オクラ、コマツナ、チーズ、ホウレンソウ
イラスト	
コメント	熱いものを食べた後に果物を食べるのもいいと思います。 何かつけかえてもいいと思います。

タイトル	なすトマトのチーズ焼き
使用食材	なす、トマト、バジル、チーズ
イラスト	
コメント	チーズをたくさん! バジルは適量 なす(一人に一番ぐらい) トマト(たっぷり)

タイトル	果物入り!夏野菜ドリア
使用食材	トマト・ナス・チーズ・ぶどう・梨
イラスト	
コメント	・ぶどうの果汁は少しかける。 ・トマトはチーズが見えなくなるぐらい ・梨が、あたたまりすぎないように、あたためる。

タイトル	夏の野菜たくさん松ぜリ
使用食材	トマト、ナス、コマツナ、たまご、ごはん
イラスト	
コメント	松ぜリの中のチキンライスにナス、コマツナを入れる。 野菜たくさん使う!!　(チキンライスにトマト入ってる。) 持ち帰りOK

タイトル	ナスとジャガイモのみそグラタン
使用食材	ジャガイモ、ナス、ベーコン、みそ、とうもろこし
イラスト	
コメント	ジャガイモ、ナスはわ切りで、チーズはたっぷりと! ナスもジャガイモもたくさんいれる! とうもろこしはパラパラぐらい。 持ちかえりはなしで、あつあつでだす!

タイトル	かぼちゃのハンバーグ
使用食材	レタス、ミニトマト、ケチャップ、かぼちゃ、玉ねぎ、
イラスト	
コメント	かぼちゃをたくさん入れる

タイトル	夏野菜チャーハン
使用食材	オクラ、コーン、えだまめ、にら、たまご、パプリカ
イラスト	
コメント	いろどりにきをつけて、考えた。 にらはげんきがでるから、いい! 34

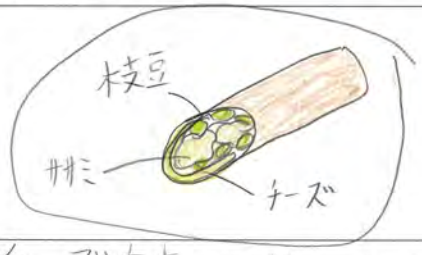
タイトル	ピーマンのハンバーグ
使用食材	レタス、ピーマン、ケチャップ、玉ねぎ
イラスト	
コメント	肉のわり合のほうがピーマンより少し多くする。 ケチャップは好きな形に。 小さくつくれば多くつくれる。 野菜といっしょに食べればもっとおいしい。

タイトル	夏野菜のさっぱり塩ラーメン
使用食材	ピーマン、ナス、コマツナ、キュウリ
イラスト	
コメント	量を選べる。(大もり、中もり、小もり) キュウリはせん切り。 めんの太さは選べる。(細めん、太めん) 39

タイトル	夏野菜たっぷり冷し中か
使用食材	トマト、オクラ、ホウレンソウ、キュウリ
イラスト	
コメント	ホウレンソウがたくさんはいっている 野菜をたくさんつかう 48

タイトル	たまねぎのチャーハン
使用食材	たまねぎ、ねぎ、とりにく、たまご、ごはん
イラスト	
コメント	ねぎとご飯のパラパラ感たまらない! 野菜をたくさん食べる。 持ち帰りも可能。 61

タイトル	夏野菜の冷やし中華
使用食材	ハム、トマト、きゅうり、とうもろこし、
イラスト	
コメント	持ち帰りもできる。 具材は少し、冷たくしておく。 49

タイトル	
使用食材	枝豆、チーズ、ササミ、春巻の皮
イラスト	
コメント	チーズをたっぷり入れて、あげたてをケチャップで食べる。63

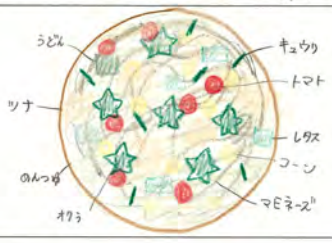
タイトル	西東京夏野菜たっぷり冷しめん
使用食材	きゅうり、なす、トマト、卵、ハム
イラスト	
コメント	・こおりをたっぷり入れる。 ・できるだけ冷やす。 ・めんを多めに入れる。 51

タイトル	やさいたっぷりぎょうざ
使用食材	レタス、キャベツ、にんじん、なす、かぼちゃ、ねぎ、肉
イラスト	※断面です
コメント	とにかく色々つめてください 肉は白い 69

タイトル	キャベツチャーハン
使用食材	キャベツ、とうもろこし、ベーコン
イラスト	
コメント	西東京市のキャベツがたくさん! 60

タイトル	ふなのまるやき
使用食材	ふな野菜
イラスト	
コメント	ふたをたっぷり使う 中に野菜を入れる 73

タイトル	西東京かぼちゃかきあげ
使用食材	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん
イラスト	
コメント	かぼちゃ以外の夏の野菜で作っても、おいしいです。

タイトル	夏野菜のサラダうどん
使用食材	トマト、オクラ、キュウリ、とうもろこし(コーン)、ツナ、うどん、レタス、めんつゆ、マヨネーズ
イラスト	
コメント	夏野菜をたくさん使ってうどんとあわせた! 持ち帰りできる!

タイトル	夏野菜たっぷり肉まき
使用食材	ぶた肉、ほうれん草、オクラ、じゃがいも、こまつな
イラスト	
コメント	シンプルでおいしい! お肉がジューシー! 苦手な野菜を肉にまくだけでおいしい! テイクアウトもできる。

タイトル	夏野菜のみそしる
使用食材	なす、かぼちゃ、たまねぎ、人参
イラスト	
コメント	暑いバテ対策になる 栄養がたくさんとれる

タイトル	なすのチーズやき!
使用食材	なす・ピーマン・チーズ・ピザ用ソース
イラスト	
コメント	ナスをピザきじにみたてました。 とてもおいしいです。

タイトル	トマトとナスのいためもの
使用食材	トマト・ナス・お肉(カリカリに焼く)・塩
イラスト	
コメント	◦お肉はカリカリに焼いてください。 ◦ソースをいれると味変になります。(ばかったらチーズも!!) ※トマトのオススメの切り方 大きめに切ってください。

タイトル	ひんやりちゃわんむし
使用食材	えだまめ、コーン、トマト、とり肉、ズッキーニ。
イラスト	
コメント	夏のおやさいも入っていて、つめたくて、 おいしい!!

タイトル	とうがんスープ。
使用食材	とうがん、たまねぎ、キャベツ
イラスト	
コメント	スープはしゃくしコンスメのつやっを入れる

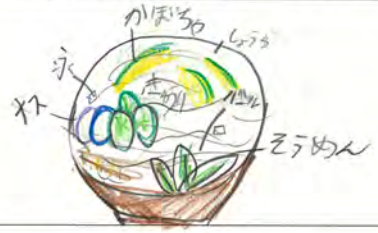
タイトル	生チンゲンサイのはく米丼
使用食材	卵、チンゲンサイ、米、コショウ
イラスト	
コメント	シャキシャキチンゲンサイたっぷり 米に卵とのせたもの。

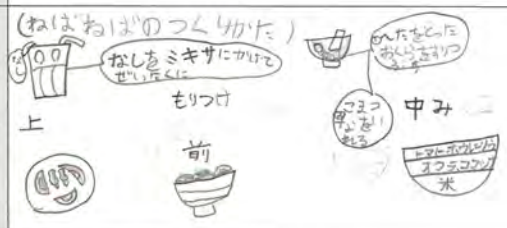
タイトル	西東京市野菜たっぷりうどん
使用食材	たまご、トマト、ほうれんそう
イラスト	
コメント	・あったかめで、めんモチモチ!

タイトル	夏野菜のすききらいなくそう丼
使用食材	ぶた肉、ごまあぶら、オイスターソース、みりん、なす、ピーマン、トマト、しょうゆ、酒、こしょう、バラ、そうめん、小さいトマト、たまねぎ、サラダ油、ピーマン、みりん、酒、しょうゆ、ごはん
イラスト	
コメント	みんなが好ききらいをなくしてもらいたいので、なすとピーマンを入れてみました。

タイトル	緑いっぱい西東京星空そうめん(つめたい)
使用食材	そうめん、コマツナ、ホウレンソウ、オクラ、キュウリ、にんじん、そうめんのしる
イラスト	
コメント	・緑の野菜をたくさん使用する! ・そうめんのしるを上からかける。 ・すずしげなお皿を使用する。(例えば青・水色など) ・そうめんの上に野菜をのせる! (例) ・にんじんを星がたにして、2つぐらいのせる!

タイトル	夏野菜を使ったスタミナ丼
使用食材	レタス、じゃがいも、お米、にんにく、バター、しょうゆ、たまご、豚肉、オクラ、とけるチーズ
イラスト	
コメント	旬の野菜をいっぱい使う! 味つけもする! 豚肉も使うからがっつり食べられる。

タイトル	野菜たっぷり冷やしそうめん
使用食材	かぼちゃ、氷、ナス、きゅうり、しょうが、そうめん、バジル
イラスト	
コメント	ひんやりしていてすずしい

タイトル	夏のねばねばどんぶり
使用食材	オクラ、コマツナ、ホウレンソウ、トマト
イラスト	
コメント	夏のたいりょくずけにぴったり てごろでたべやすい

タイトル	夏野菜うどん
使用食材	トウモロコシ、トマト、ナス
イラスト	
コメント	つめたいうどんをつくり つめたいトマトをつかう こうりもいれる

タイトル	夏野菜たっぷり冷しうどん
使用食材	トマト・オクラ・レタス・マヨネーズ・キュウリ うどん・めんつゆ
イラスト	
コメント	さっぱりした味 夏にぴったりのうどん　食べたらすずしくなる 暑い時によい

タイトル	なすとオクラたっぷり肉みそいため
使用食材	なす　オクラ　ぶたひき肉　ニンニク　玉ねぎ　みそ
イラスト	
コメント	少しあじはこいめにする　かずをたっぷりいれる さとうを少しいれてみても！ おきいは少し大きめに。

タイトル	西東京天ぷらそばデザート付き
使用食材	オクラ、ナス、カボチャ、ぶどう、梨
イラスト	
コメント	めんつゆを冷たく！　ぶどう梨は少なく！ そばのめんは細く！ 天ぷらはあげたて！

タイトル	西東京ハンバーガーセット
使用食材	トウモロコシ、トマト、バジル、枝豆
イラスト	
コメント	野菜を沢山使う。 枝豆が飛び出ないようにする。

25

タイトル	なすのいためもの
使用食材	なす　おかか　しょうゆ
イラスト	
コメント	なすを、少しにげ　がでたら皿にうつす。 おかかをたくさん。 しょうゆは、半分のなすにかけるぐらい

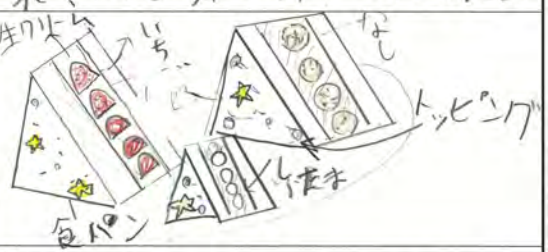
タイトル	マスカットと梨のクリームたっぷりサンドウィッチ
使用食材	・食パン・梨・マスカット・生クリーム
イラスト	
コメント	・生クリームをたっぷり ・梨はいちばん上にのせる。まんなかはウサギ形 ・マスカットは半分にする。

27

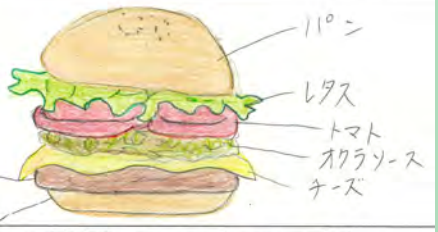
タイトル	オクラとナスのベジタブルうどん
使用食材	オクラ、ナス
イラスト	
コメント	ナスはうどんのしるでつけておくからしるの味がしみこむ。 オクラはたねのぷちぷちしょっかんがうどんにあう

タイトル	マヨネーズと夏野菜のパン
使用食材	マヨネーズ、トウモロコシ　ホウレンソウ
イラスト	
コメント	・トウモロコシ、ホウレンソウは周りに入れる　・大きすぎないようにする！ たくさん ・マヨネーズは大きすぎないようにする。→真ん中からへ中心に入れる

34

タイトル	西東京くだものサンドイッチ
使用食材	梨、ぶどう、生クリーム、しらたま
イラスト	
コメント	生クリームをたっぷり入れて、そこにくだものを入れる。とくに夏のくだものを入れる。 37

タイトル	お野菜たっぷりとくせいパン
使用食材	ナス(半分くらい)、コマツナ(小さめ)、ピーマン(1つ)、ごまこしぎこ、トッピングしお
イラスト	
コメント	お野菜たっぷり! ごまを、すこしだけ大めにすると、おいしくみえる! お野菜がきらいな子どもたべられる! 60

タイトル	オクラソースの具だくさんバーガー
使用食材	オクラ、トマト
イラスト	
コメント	オクラソースはオクラを2cmぐらいに切り、しょうゆやバターで味つけをする。 トマトはあつ切り!! 39

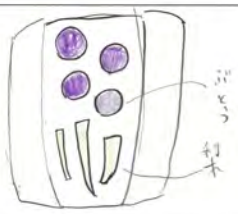
タイトル	夏やさいパン
使用食材	パン、トマト、コマツナ、オクラ、ナス、ホウレンソウ
イラスト	56
コメント	トマトは、半分くらいのかつにする。 オクラは、はしがたにする。おとどけしてくれる。しゅうバイーツ)まんなかのトマトはトマトとウレンソウをかこむ。

(例)

タイトル	夏野菜のハンバーガー
使用食材	パン、ピーマン、きゅうり、トマト、ハンバーグ、マヨネーズ、オリーブ、パン
イラスト	
コメント	かさしけ=。パプリ 子どもよろこぶ ハンバーガー。 48

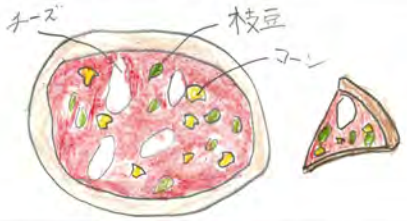
タイトル	ココアカレーパン
使用食材	ココア、ふんまつカレーパン、キャベツ
イラスト	
コメント	小学生が女子きそうな物をとりあえず入れてみた。 64

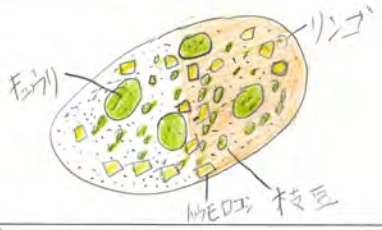
タイトル	いろいろハンバーガー
使用食材	肉、トマト、チーズ、とうもろこし
イラスト	
コメント	肉は肉じゅうかいしておいしい。 チーズもとろみがあっておいしい。 49

タイトル	ぶどうと梨のフルーツサンド
使用食材	ぶどう・梨
イラスト	
コメント	・おやつでも、昼ごはんでも食べれる。・お花みたい! ・テイクアウトできる。 ・インスタ映え◎ 70

タイトル	ぶどうジャムたっぷりぱん
使用食材	パン　ぶどう
イラスト	
コメント	ぶどうで作ったジャムをたくさんのせる。 ジャムは他のゼリーなどに使える。 11

タイトル	夏野菜まんてん！栄養カレー
使用食材	ナス、ズッキーニ、カボチャ、ジャガイモ
イラスト	
コメント	・じっくりにこむ。・食べやすい大きさに切る。 ・子どももおいしく食べれる！

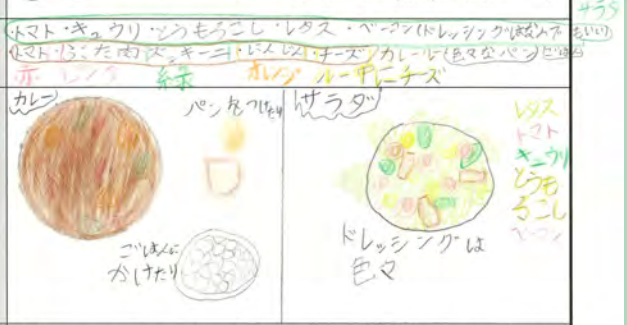
タイトル	西東京の新鮮夏野菜ピザ
使用食材	トウモロコシ、枝豆、トマト、チーズ
イラスト	
コメント	・枝豆とトウモロコシは少し多め！ ・チーズも少し多く！・とれたての野菜になるべく使う！ ・生地はパリパリ、みみはカリッと！・持ち帰りもできる。

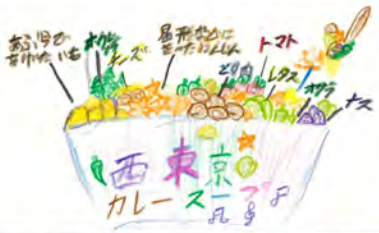
タイトル	野菜　たっぷり　カレー
使用食材	トウモロコシ、キュウリ、枝豆、リンゴ
イラスト	
コメント	野菜をたくさん使う！キュウリがうすい 枝豆もたくさんのせる！

タイトル	ナスと、梨のななピザ
使用食材	ナス、梨、トマト、コマツナ、ぶどう
イラスト	
コメント	しなしなのじょうたいのなすを乗せる 梨の甘みと食感をいかすために中ぐらいの梨を乗せる 持ち帰りもできる 12

タイトル	西東京市の夏野菜カレー
使用食材	ジャガイモ、ニンジン、ナス、牛肉
イラスト	
コメント	・野菜やお肉具材をいっぱい使う ・カレーを小、中、大3つせんたくできるようにする。 ・持ち帰りもできる

タイトル	西東京オクラたっぷりピザ
使用食材	オクラ、トマト、コマツナ
イラスト	
コメント	オクラをたっぷり使う！ デリバリーもできる！ コマツナをたっぷり使う！ 22

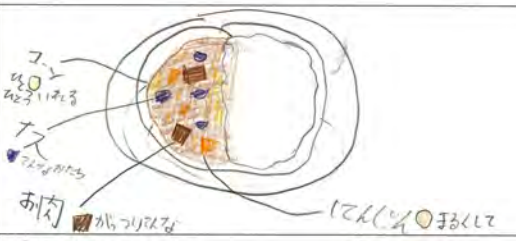
タイトル	ここだけの、アレンジ風カレーセット
使用食材	トマト・きゅうり・とうもろこし・レタス・ベーコン（ドレッシングは好みでいい） トマト・ふとた肉・ズッキーニ・にんじん・チーズ・カレール（色々なパンとごはん） 赤　レンズ　緑　オレンジ　ルーやレーチーズ
イラスト	
コメント	・なつはやしないよう、体作りのカレー。（季節によってちょくざいがちがう） ・60円で、ドリンクがつく。 ・ごはんにかけたり、パンにつけれる。 ・からさはえらべる（甘い、ふつう、ちょとから い、からい） ・テイクアウト、おもちかえりOK

タイトル	西東京夏野菜たっぷり！チーズ入りカレースープ。
使用食材	あぶらであげたいも、長形なとにきったにんじん、なす、レタス、鳥にく、とろろオクラ、他にも夏野菜、チーズ（たっぷり）
イラスト	
コメント	チーズたっぷり！ みためもかわいく！ テイクアウトOK！ えいようたっぷり！

タイトル	夏野菜くさんカレー
使用食材	ごはん・夏野菜カレー・トマトorミニトマト（なす・にんじん・ながねぎ・ほうれんそう・肉など）
イラスト	
コメント	・トマトを耳にする ・ごろごろしたカレーが下にかくしている ・ごはんをれくする ・目と息はやさい

タイトル	やさいたっぷりでおいしい！夏カレー
使用食材	トマト、オクラ、サツマイモ、ジャガイモ、にんじん、カボチャ、リンゴ
イラスト	
コメント	やさいがきらいな子でも食べれる！ めっちゃかんたん！ めっちゃおいしい！

タイトル	夏里予菜カレー
使用食材	ナス、ピーマン、カボチャ
イラスト	
コメント	里予菜をたくさん入れる カレーを甘口・中辛がある

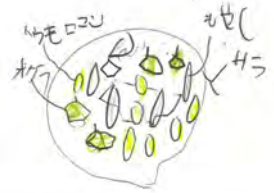
タイトル	ナツナツカレー
使用食材	ナス、とうもろこし、おにく、にんじん おこめもとーでん
イラスト	
コメント	パラパラコーン♡ あ♡まロでだから。 だれでもたべれる♡

タイトル	ゴーヤとオクラのネバネバサラダ
使用食材	ゴーヤ、オクラ、うめ、しそ、とうもろこし
イラスト	
コメント	うめできるだけかりかりしたもの。しそは少め とうもろこしは甘めで、ネバネバ感を強めにして。

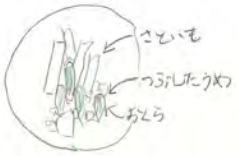
タイトル	西東京野菜のハヤシライス
使用食材	トマト、ナス、コマツナ、オクラ、トウ
イラスト	
コメント	野菜をたくさん使う 具をたくさん入れる

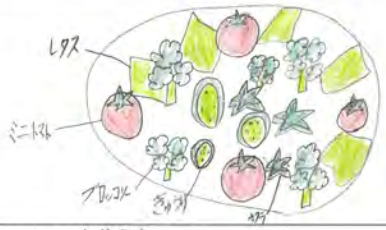
タイトル	野菜たっぷりサラダ
使用食材	キュウリ、トマト、オクラ、トウモロコシ、キャベツ
イラスト	
コメント	いろいろな野菜をたくさんつかう。 トウモロコシなどの小さい野菜を うえにのっける。

タイトル	西東京市の大きな力
使用食材	トマト、コーン、オクラ
イラスト	
コメント	オシャレ！ 顔みたい！

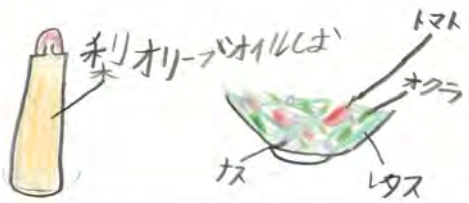
タイトル	オクラとトウモロコシのサイ
使用食材	オクラ、トウモロコシ、もやし
イラスト	
コメント	

タイトル	トマトとかしぢなの野菜
使用食材	トマト、かしぢな、レタス、とうもろこし、ドレッシング
イラスト	
コメント	カブな、レタス、トウモロコシ多め トマトは少しかな

タイトル	あっさりうめサラダ
使用食材	さといも、おくら、うめ
イラスト	
コメント	うめのすっぱさ、さっぱりさが野菜に合う。 ねばねばの野菜を使っているからこそ合う。 かんたんにつくれる。

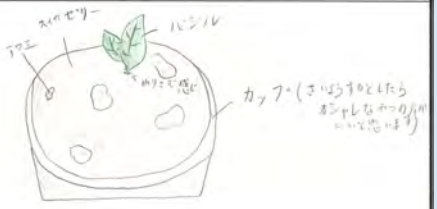
タイトル	西東京緑色のサラダ
使用食材	ミニトマト、レタス、オクラ、きゅうり、ブロッコリー
イラスト	
コメント	赤いトマトを使う！ 緑色の野菜を使う！ シャキシャキしていておいしい。

タイトル	夏野菜のシャキシャキ塩分補給サラダ
使用食材	キュウリ、ピーマン、トウモロコシ、ゴーヤ(ママ)など 塩
イラスト	
コメント	・ゴーヤと塩は、少しだけ ・サイドメニューぐらいの手軽さで食べられる量 ・夏野菜のシャキシャキしたものを入れる

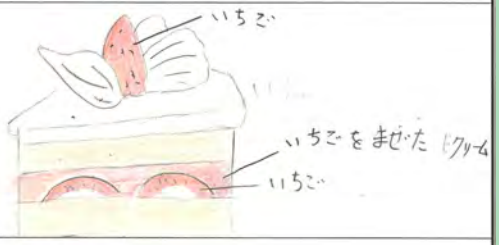
タイトル	西東京市夏野菜サラダ
使用食材	トマト、ナス、オクラ、レタス、梨
イラスト	
コメント	ナスはすあげします。 オクラはゆでます。 梨はすいはします。

タイトル	フルーツサマーフェスティバル
使用食材	スイカ、ぶどう、なし、さくらんぼ、もも、クリーム、マスカット、チョコ、メロン
イラスト	
コメント	夏くだものをたくさんつかったデザートです！ 夏のくだものでできたおしろでライブをしたイメージをしたメニューです

(例)

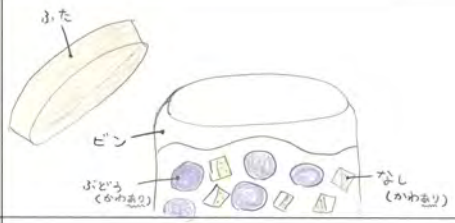
タイトル	スイカのプルプルゼリー
使用食材	スイカゼリー・アロエ・バジル
イラスト	
コメント	・バジルでオシャレに。 ・アロエをゼリの中に入れて、スイカの味をさっぱり。 ・持ち帰り際は上の絵のような入れものにいれてフタをできるような 24

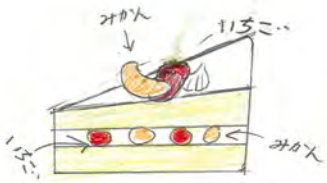
タイトル	ラブリーいちごパフェ♡
使用食材	いちご
イラスト	
コメント	○いちごをたくさんつかう ○いちごをハートの形にする 38

タイトル	いちごたっぷり ショートケーキ
使用食材	いちご
イラスト	
コメント	いちごを使う 33

タイトル	夢のパフェ
使用食材	いちごジャム・スポンジ・コンフレイク・ホイップクリーム・リンゴ(皮ぎり)・いちご・みかん
イラスト	
コメント	コンフレイクとリンゴ(皮ぎり)でシャキシャキかんをだしている。 かんたんにできる ひえてるほうがおいしい 44

タイトル	いちごたっぷりショートケーキ
使用食材	いちご
イラスト	
コメント	いちごをのせるだけでなく、 クリームもいちご味にしいちごたっぷりにしました。 34

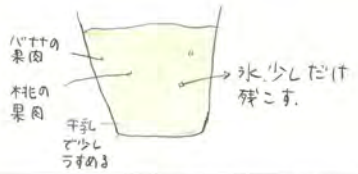
タイトル	フルーツサイダー
使用食材	なし、ぶどう
イラスト	
コメント	ぶどうは、そのまま!(かわ) なしは、かわがあってもなくてもOK! ビンはプラスチックでも!

タイトル	いちごみかんケーキ
使用食材	みかん、いちご 生クリーム
イラスト	
コメント	みかん、いちごは西東京市の物を使う! みかん、いちごはたくさん使う! 35

タイトル	西東京市の果物で作った果物ムース	スッキリ 果物 スムージー Refreshing fruit smoothie
使用食材	・梨 ・キウイ ・ぶどう 西東京市産	・なし(水) ・その色のスッキリできる ・ブルーベリー ぶどう 果物
イラスト		
コメント	・下のきじはフワフワしみ。 ・もちかえりができる ・冷たくておいしい夏にはぴったり ・上にトッピングのように果物をもってつかいのせる。	・色々な味がたのしめる。 夏には、スッキリ! ・もちかえりができる。

(例) ※このふたつで1セットです。

24

タイトル	夏のミックスジュース
使用食材	桃、バナナ、牛乳、氷
イラスト	
コメント	バナナ、桃、牛乳を 3:3:4にする バナナ、桃、氷、をすべてミキサーをかける。 少し、果肉を残こす。(氷も)

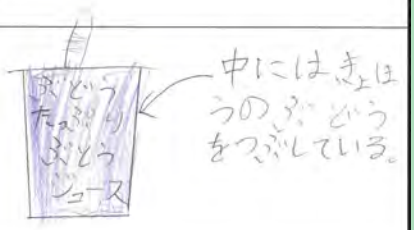
タイトル	桃の冷製パスタと桃サイダー
使用食材	桃、バジル
イラスト	
コメント	内容や材料を少し変えてもいいです。 パスタは甘さひかえめにしてほしいです。 サイダーは甘くしてほしいです

タイトル	かじゅう99%ブドウジュース
使用食材	ブドウ、なし
イラスト	
コメント	子どもも飲めるような味 全て飲みきれるような量　持ち帰り可能。 ストローを入れる、色は客に選んでもらう。

タイトル	ぶどう100パーセントジュース
使用食材	ぶどうのしる・こおり
イラスト	
コメント	100パーぶどう！ つめたい！

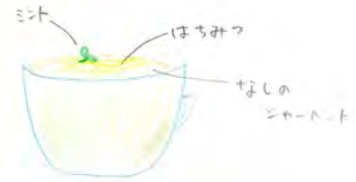
タイトル	レインボージュース西東京のにじ
使用食材	たんさんミカン、リンゴ、みかん、メロン、ぶどうのジュース、のみもの入れ
イラスト	
コメント	アレルギーの人でもめるようにアレルギーぶっしつをつかわないでください たんさんはじょうようです。パイナップルなどでカバーもOK

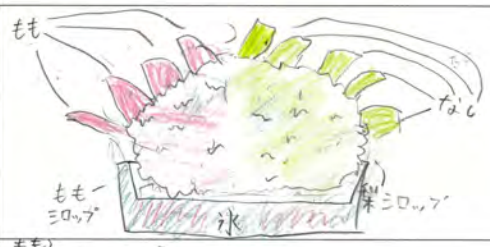
タイトル	夏のヒンヤリアイス
使用食材	牛乳、生クリーム、卵黄、砂糖、いちご、ちゃんちゃん、まっちゃポーキー、ちゃくしゅくりょう、チョコ
イラスト	
コメント	・すぐとけるのでチョコはX ・みどり色をイメージして！ ・ひんやりおいしいアイス。店でも持ち帰りもできる。

タイトル	西東京ぶどうたっぷりぶどうジュース
使用食材	ぶどう
イラスト	
コメント	ぶどうをたっぷり使う！ のみ歩きもできる！ ・ぶどうが中にたっぷり入っているからおいしい！

タイトル	果物たっぷりアイス
使用食材	ぶどう、オレンジ、梨、アイス
イラスト	
コメント	アイスたっぷり 果物大量　持ち帰り可能

タイトル	たっぷりくだものかき氷
使用食材	ぶどう・梨・いちご・オレンジ
イラスト	
コメント	くだものをたくさんいれる。!! いっぱいくだものの、しろぶとかける。!!(しろぶはいろいろ) ミッキーの形!!トッピングもいろいろ

タイトル	なしのしゃくしゃくシャーベット
使用食材	なし、はちみつ、ミント
イラスト	
コメント	しゃくしゃく食かんがたまらない!子供も大人もおいしくて、ちょっと映えるシャーベット!おいしい! はちみつとなしのくみ合わせがレア!さっぱりした味で食べやすく!

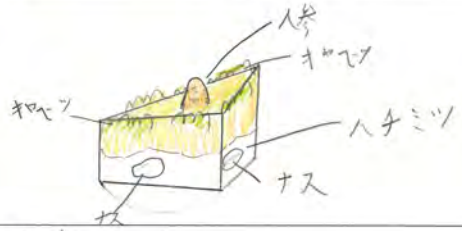
タイトル	ももと梨のかき氷
使用食材	もも、梨、氷
イラスト	
コメント	・ももなしを氷にさす? ・フワフワのかき氷?

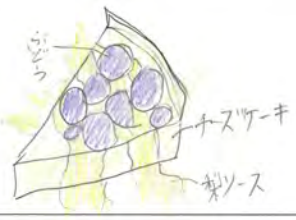
タイトル	西東京のシャリシャリぶどうシャーベット
使用食材	ぶどう(300g)・水(250cc)・砂糖(70g)
イラスト	
コメント	・暑い夏にぴったり! ・体が冷やされる。(たくさん使う) ・ぶどうの味がしっかりあっておいしい。 ・カップだから、持ち帰りも、食べ歩きもできる!

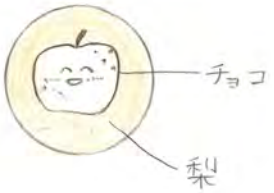
タイトル	西東京くだもとたっぷりかきごうり
使用食材	ぶどう、さくらんぼ、バナナ、なし、りんご、いちご、いちごシロップ、氷
イラスト	
コメント	くだものをたっぷり使う! いろとりよくもりつけする。! 持ち帰りもできる。

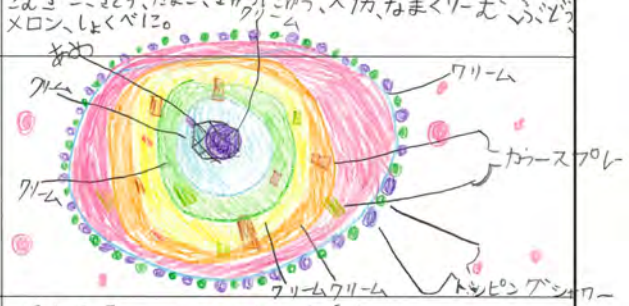
タイトル	大すきなぶどうアイス!
使用食材	ぶどう、こおり、さとうしすくなめ)
イラスト	
コメント	さとうをすくなめにする。あとはぶどうがすき なんはかえるからたべてみてね!!!

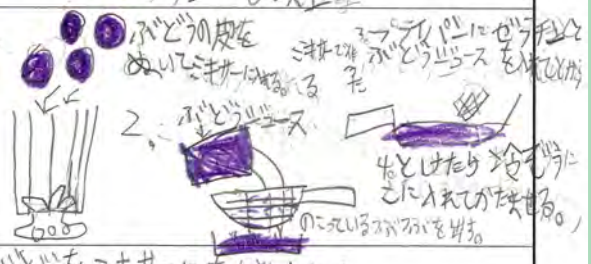
タイトル	ぶどうヨーグルト
使用食材	ヨーグルト、ぶどう、ぶどうジャム
イラスト	
コメント	ぶどうの皮をとる ヨーグルトとジャムをまぜる

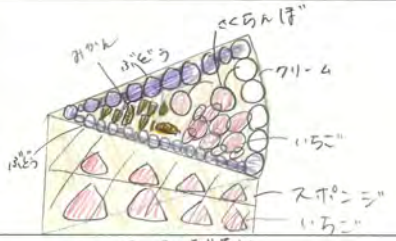
タイトル	野菜ケーキ
使用食材	ナス、キャベツ、人参、ハチミツ
イラスト	
コメント	意識高め!! 持ち帰りもできる。 野菜たっぷり!

タイトル	西東京市特製、梨ソースがけチーズケーキ
使用食材	○クリームチーズ、○お湯 ○卵黄、○卵白、○砂糖 チーズケーキ ○ぶどう(白山産) ○梨
イラスト	
コメント	ぶどうはできるだけ多くのせる。 持ち帰りもできる。

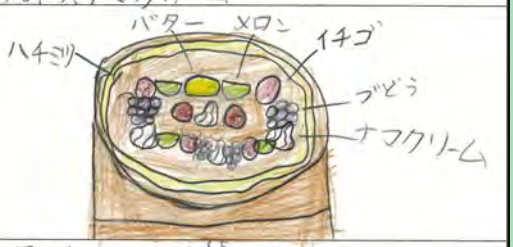
タイトル	ニコッと梨ゼリー
使用食材	チョコペン、梨
イラスト	
コメント	梨のイラストをつける。できれば持ち帰りもできるように! 梨をたっぷりつかう! 梨のイラストはニコッと書く 20

タイトル	オンリー レインボーケーキ
使用食材	こむぎこ、さとう、たまご、ぎゅうにゅう、スポンジ、なまクリーム、ぶどう、メロン、しょくべに。
イラスト	
コメント	いろんな色の、クリームをつかう! こまかいところをくふうする!! もちかえりできる!!

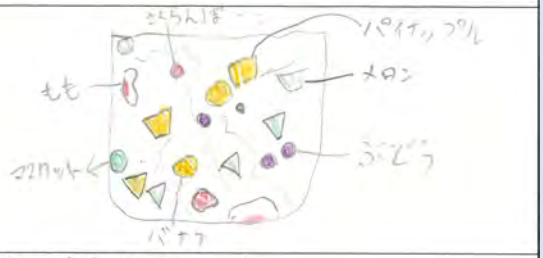
タイトル	ぶどうゼリー
使用食材	ぶどう、ゼラチン 10g以上
イラスト	
コメント	ぶどうをミキサーにたくさん入れる。 ゼラチンは3:1に。 33

タイトル	果物ケーキ
使用食材	生クリーム ・ぶどう、みかん・スポンジ、いちご
イラスト	
コメント	果物をたくさん使ってください

タイトル	西東京ぶどうゼリー
使用食材	ぶどう
イラスト	
コメント	ゼリーの中に、ぶどうのつぶが入っている。 34

タイトル	西東京くだものたっぷりパンケーキ
使用食材	ぶどう、メロン、いちご、バター はちみつ、ナマクリーム
イラスト	
コメント	ナマクリームが口でとろける〜。 くだものたっぷり。さいだい三まいまで。 もちかえりOK! ハチミツたっぷり〜

タイトル	西東京のくだものたっぷりゼリー
使用食材	ブルーベリー、みかん、いちご、キウイ、梨、ぶどう。
イラスト	
コメント	くだものもたくさんつかう!! 持ち帰りできる!(トッピングはかえる)→トッピングのしゅるい(クッキー、くだものをふやす) ラムネがついてくる!! 44

タイトル	夏のくだものゼリー
使用食材	マスカット、もも、さくらんぼ、ぶどう、パイナップル、メロン、バナナ
イラスト	
コメント	・くだものをたくさんれれる。 ・夏がしゅんのものをたくさんれれる。

47

タイトル	ぶどうパイ
使用食材	ぶどう、イチゴ、チーズ
イラスト	
コメント	さとうが少なめ チーズ多め ぶどうが多め いちごが多め

タイトル	子ども食べれる、夏の食べ物タルト
使用食材	ぶどう、なし、もも すいか カボチャ、枝豆 いちご
イラスト	
コメント	みんながすきないちごを一こをいっぱい入れてカラフルになるようにつくる。 なかにはゼリーを入れて食べやすくし、和をたのしむ。

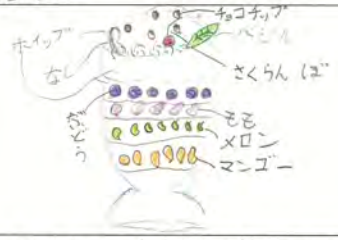
タイトル	くだものたっぷりアップルパイ
使用食材	うぐいす、りんご、梨、さくらんぼ、オレンジ、生クリーム、シロップ
イラスト	
コメント	くだものを円にしてのせる 生クリームを外にトッピングする。 シロップをかける

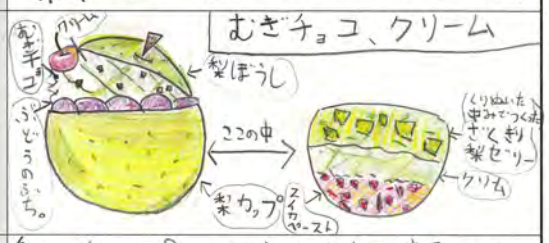
36

(例) おきまりに盛りできる。

タイトル	西東京野菜たっぷりピザ

タイトル	カラフルーツパフェ
使用食材	ぶどう、梨、シャーベット(いちご、もも、りんご) 生クリーム(オーダー制)
イラスト	
コメント	フルーツをいっぱいもりつける! シャーベットをグラスからはみ出すぐらいにもりつける!

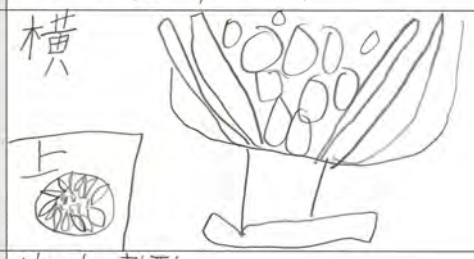
タイトル	くだものいっぱいパフェ
使用食材	ホイップ バジル なし ぶどう チョコチップ ももさくらんぼ メロン マンゴー
イラスト	
コメント	・しゅんのくだものをたくさん使っている。 ・さくらんぼを1つのっける。 ・くだものの回りにすきまがあるからもこをできるだけホイップでうめる。

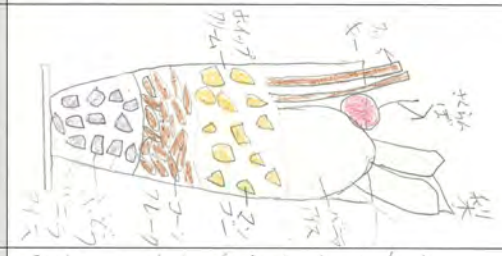
タイトル	夏のくだものいーっぱい! 梨のぼうしパフェ
使用食材	梨、ぶどう、さくらんぼ、スイカ、むぎチョコ、クリーム
イラスト	
コメント	梨をカップとぼうしにしてまるごと使うようなかんじにします! むぎチョコをぶどうでふちをつくります! チョコチップがありにします。

(例)

カップはぶあつめ

タイトル	ぶどうのパンナコッタ入りパフェ
使用食材	ぶどう、クリーム、パンナコッタ、いちごソース、フルーツ
イラスト	
コメント	甘い牛乳や、果物をそえかに使用。 食べ終わりにさっぱりできる

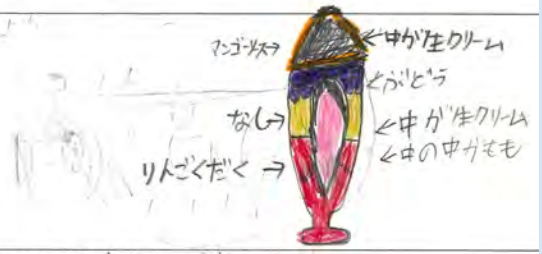
タイトル	花みたいパフェ
使用食材	なし ぶどう
イラスト	
コメント	花みたいな形

タイトル	フルーツたっぷり夏パフェ
使用食材	ぶどう、梨、マンゴー、さくらんぼ
イラスト	
コメント	フルーツをたくさん使う。

タイトル	フルーツたっぷりパフェ
使用食材	メロン、ぶどう、生クリーム、いちご、チョコレート
イラスト	
コメント	茶色のなみなみせんしはチョコレートです。 フルーツはたくさんのせてください。 (例) 持ち帰りできる。

50

タイトル	ミックスフルーツパフェ
使用食材	メロン、すいか、ぶどう、梨、クリーム、ソフトクリーム
イラスト	
コメント	メロンはたねを取る。 クリームの中にぶどうや梨を入れる。

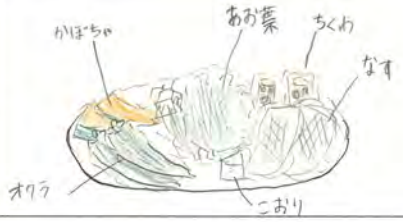
タイトル	西東京くだものたっぷりのうどうおお盛りパフェ
使用食材	ぶどう、なし、りんご、生クリーム、マンゴーソース、もも
イラスト	
コメント	くだものをたっぷり使う お持ち帰りOK 生クリームを使っている!!

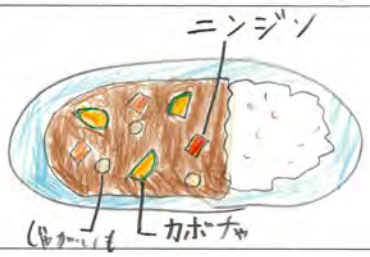
タイトル	くだもの野菜パフェ
使用食材	トマト、ぶどう、なし、いちご、クリーム、もも
イラスト	
コメント	味がたくさん楽しめる! 子どもには、トマトをいちごだと思わせ食べたトマトがおいしいといってもらう!スッパッタ!たます。 クリームといちごをこうごにのせていく。

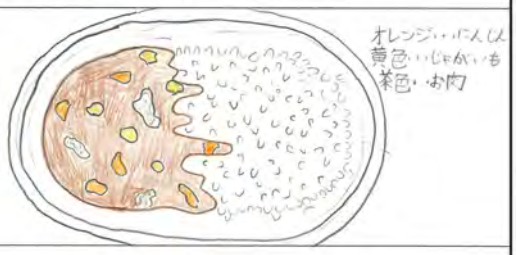
タイトル	ホウレンソウとコマツナの西東京ポータージュスープ
使用食材	ホウレンソウ、コマツナ
イラスト	
コメント	・低学年のときコンソメスープの次(2番目)においしいと思っていた 最近また食べたらよりおいしいと感じている ・ベーコンとかもいれてみるといい!

タイトル	西東京市旬の野菜みそしる
使用食材	コマツナ・ホウレンソウ・オクラ
イラスト	
コメント	コマツナをたくさん使う

タイトル	西東京市の野菜うどん
使用食材	コマツナ、うどん、ホウレンソウ
イラスト	
コメント	野菜をたっぷり使ってだしをちゃんとしてるコマツナとホウレンソウを太くできる。

タイトル	夏野菜の天ぷら
使用食材	かぼちゃ、あお葉、なす、オクラ、天ぷら粉 油、氷
イラスト	
コメント	・つゆにこおりと水を入れる。(それをつけてたべる。) ・天ぷらの野菜に天ぷら粉をたくさん入れる。 ・しおをかける。

タイトル	カボチャカレー
使用食材	カボチャ、ニンジン、玉ねぎ、牛肉、じゃがいも
イラスト	
コメント	あまくておいしいもちかえりできる

タイトル	具材ゆっぱいカレー
使用食材	じゃがいも・にんじん・お肉
イラスト	
コメント	・具をいっぱい使う。 ・園児でも食べれるように、りょうを少なくしたりする! ・物ちり帰りもできる。

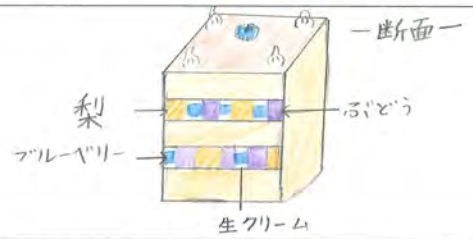
タイトル	さわやかフルーツサラダ
使用食材	みかん・パイナップル・キャベツ・イチゴ・レタス
イラスト	
コメント	夏のパイナップルと西東京市産のキャベツを使う! フルーティでとれたての果物をたくさん使う! さわやかドレッシングをかける。

タイトル	夏やさいのサラダ
使用食材	トマト、レタス、オクラ
イラスト	
コメント	いろんなトッピングを選ぶ(お好みで)

タイトル	フルーツたっぷりケーキ
使用食材	生クリーム、パイナップル、ぶどう、マンゴー オレンジ、キウイ、もも、なし
イラスト	
コメント	フルーツをたっぷり使う! クリームもつかう。 持ち帰りもできる。

タイトル	フレッシュマンゴーとももゼリー
使用食材	マンゴー、ゼリー、クリーム、ミント、もも
イラスト	
コメント	ミントーまい。 もも $\frac{2}{7}$ マンゴゼリー $\frac{4}{7}$ クリーム $\frac{1}{7}$。 マンゴーゼリー、ももゼリー、とませて。

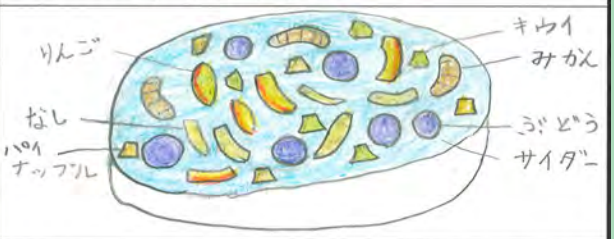
タイトル	ビックプリン アンド フルーツ パフェ
使用食材	でかいプリン・ポッキー・ぶどう・いちご・生クリーム・チョコクリーム。
イラスト	
コメント	プリンは少しでかく！生クリームチョコクリームとじゃんじゃんに入れるポッキを2本

タイトル	フルーツ生クリームカステラ
使用食材	梨・ぶどう・ブルーベリー・生クリーム
イラスト	
コメント	少し小さめに切った梨・ぶどう、そしてブルーベリーを入れる。

19

タイトル	西東京市の旬フルーツポンチ
使用食材	ぶどう、梨、スイカ、メロン、サイダー（ジュース）
イラスト	
コメント	夏休み！どこでも食べれるおいしいポンチ

70

タイトル	西東京のくだものフルーツポンチ
使用食材	ぶどう、なし、りんご、パイナップル、キウイ、みかん、サイダー。
イラスト	
コメント	・ぶどうとなし、しゅんのくだものをたくさんつかう！ ・くだものをたくさん入れる。 ・子どもや大人、いろんな人が食べられる！

69

タイトル	西東京ガラフルフルーツポンチ
使用食材	パイナップル、さくらんぼ、マンゴー、桃、ライチ
イラスト	
コメント	・パイナップル多め ・フルーツ多め

68