

タイトル	西東京市の野菜！ヘルシーラザニア
使用食材	トマト、ナス、ホウレンソウ、ひき肉、じゃがいも、かぼちゃ、ラザニア
イラスト	
コメント	上の野菜に焼き色がつくまでオーブンで焼く野菜タッパーのせるできるだけ野菜を西東京市産にする。

タイトル	野菜たっぷり枝豆パスタ
使用食材	えだ豆、バジル、ミートソース、玉ねぎ、ひき肉
イラスト	
コメント	持ち帰りもできる。えだ豆とひき肉が、合ってるおいしい。

タイトル	トマトパスタ(カルボナーラ) ミートソースめみパスタ
使用食材	じゃがいも、ナス、かぼちゃ、ひき肉(肉のすり)、パスタ、ミートソース、カルボナーラソース
イラスト	
コメント	タイトルにもあるように、ミートソースとカルボナーラのソースを混ぜたもので、おいしいかどうかはわからないと思います。

タイトル	西東京野菜のカルボナーラスパゲッティ
使用食材	パセリ、トマト、ナス、ピーマン
イラスト	
コメント	口味付けは「トマト味」粉チーズを少しかける。野菜をたくさん。

タイトル	野菜たっぷりパスタ
使用食材	やさしい
イラスト	
コメント	野菜たっぷり栄養

タイトル	西東京 シャキシャキスパゲッティ
使用食材	きゃり、トマト、ぶどう、ナス
イラスト	
コメント	きゃりをメインにいれる。ナスもあえてトマトスパゲッティにする。ぶどうを少しおいて目立たせる。

タイトル	野菜たっぷりパスタ
使用食材	パスタ、トマト、ピーマン、枝豆、じゃがいも
イラスト	
コメント	野菜をたくさん使っています。野菜が足りない人も、これに食べればおいしいと思います。

タイトル	西東京市夏野菜スパゲッティ
使用食材	トマト、ピーマン、じゃがいも
イラスト	
コメント	持ち帰りOK。じゃがいもは少し。

タイトル	西東京野菜さい、ナスやさいのカーズわ
使用食材	ナス、チーズ、ケチャップ、パプリカ
イラスト	
コメント	おしゃべりもやさいをいれて、おさらばのせて。ナスにトマトをのせて、ナスにトマトをのせて、おしゃべりもやさいをいれて、おさらばのせて。

タイトル	野菜づめトマト
使用食材	ワラタン・ポテト・ハム類(ハム・コン・生ハムなど)、コーン・パプリカ・大きいトマト
イラスト	
コメント	トマト=大きい トマト=中身は全てしてね! モリつけ=自分のせいでok!! (おしゃべりもやさい)

タイトル	デミオムライス
使用食材	コーン、トマト、小松菜、キャブ、ブドウ、デミグラス
イラスト	
コメント	ケチャップの量は少しめ、ごは量は多め

タイトル	めぐみちゃん ラーメン
使用食材	キャベツ、めん、肉、めんま、めぐみちゃん、しょうゆ
イラスト	
コメント	めぐみちゃんか、ポイント! しょうゆのあじかき! パッケージもかわいい!

タイトル	トマトとナスのグラタン
使用食材	トマト、ナス、チーズ、パプリカ
イラスト	
コメント	果野菜きらいな人にもチーズで食べられる! 色々な栄養をとれる!

タイトル	夏にぴったりの、うま辛西京担々麺
使用食材	担々麺、小松菜、トマト、肉、しょうゆ、めん
イラスト	
コメント	夏になると辛いものが食べたときに、ぴったりの品! 西東京産の野菜も! はち1,500円

タイトル	トマトのロールキャベツ定食
使用食材	トマト、キャベツ、カボチャ
イラスト	
コメント	カボチャのコンポタ、トマトのロールキャベツ

タイトル	エビチリとサラダのめぐみちゃんメニュー
使用食材	エビチリ、サラダ、めん、肉、めんま、めぐみちゃん、しょうゆ
イラスト	
コメント	おチーズたくさん! (サラダ) (材料多くておいしいんですけど) おみんなデザートが多かったので、みんながやっこないものになりました。たまねぎ、にんにく、甘とうからし、レタス、トマト、きゅうり、枝豆で西東京産でつくっているものになりました。

タイトル	ヘルツートセット
使用食材	やさしい小松菜、カリフラワー、ぶどう
イラスト	
コメント	パンにのみかきつけた小松菜をつかいて、なにか書けばいいと思います。

タイトル	みんがくすき スパイシー夏野菜ピザ
使用食材	旬の野菜、ナス、トマト、ゴーヤ、トウモロコシ、ズッキーニ
イラスト	
コメント	みんがくすきなカレー味に夏野菜をたっぷり使いました。なのでこれもおいしく食べられます。

タイトル	夏野菜たっぷりのおさしパン
使用食材	
イラスト	
コメント	うまかけながら、たてず、パンを1つは1つ、1つは2つに作る小松菜以外、2つ

タイトル	ホットペッパーピザ
使用食材	ナス、トマト、ゴーヤ、トウモロコシ、ズッキーニ、ナス、ピーマン
イラスト	
コメント	

タイトル	スヌーピーパン
使用食材	なしチョコ、チョコ、チョコ
イラスト	
コメント	なしチョコをたっぷり

タイトル	夏野菜たっぷり栄養満点のピザ
使用食材	ピーマン、トマト、ピーマン、ピーマン
イラスト	
コメント	

タイトル	ぶどうパン
使用食材	ぶどう、レーズン、まちが
イラスト	
コメント	パンはぶどう風味

タイトル	夏野菜たっぷりカレーライス
使用食材	夏野菜、カレーライス、パプリカ
イラスト	
コメント	夏野菜がたっぷりあるので栄養満点!

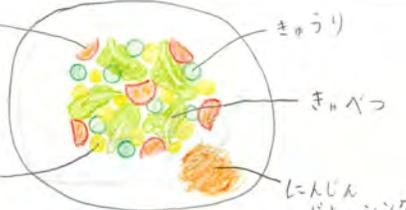
タイトル	西東京の野菜カレー
使用食材	・なす 枝豆 ・オクラ ・じゃがいも ・トマト
イラスト	
コメント	ルーには、少しだけトマト 野菜はそれぞれに七割。(枝豆以外)

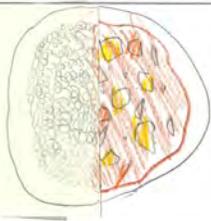
タイトル	夏野菜サラダ
使用食材	オクラ、じゃがいも、ミニトマト、ぶどう、キャベツ、玉ねぎ
イラスト	
コメント	おとなも子どもも食べられるおいしいサラダ。 野菜をいっぱい使う

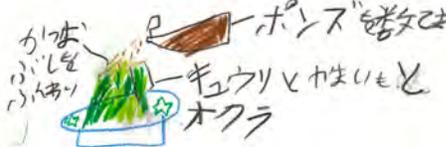
タイトル	野菜がたっぷりかき混ぜるカレー (夏野菜カレー)
使用食材	トマト、ナス、オクラ、チーズ
イラスト	
コメント	野菜がたっぷりかき混ぜるカレー 夏にぴったりのカレー

タイトル	野菜がたっぷりかき混ぜる野菜サラダ
使用食材	ズッキーナ、大根、きゅうり
イラスト	
コメント	ズッキーナをあまり大きく切らない。 きゅうりや大根を多く使う!

タイトル	西東京市の野菜カレー
使用食材	たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ミニトマト、とりにくヒヨコチキンのルー
イラスト	
コメント	西東京市で採れる野菜をたくさん使う! 野菜がおいしいのも食べられるようにした。 西東京市の産物なかに食や味や匂いに甘い糖質、繊維

タイトル	夏野菜たっぷり! うまうまサラダ
使用食材	・トマト ・キャベツ ・にんじん ・とうもろこし ・きゅうり
イラスト	
コメント	夏野菜で美味しく! 水でひいた野菜を使う! にんじんドレッシングにつけて食べる!

タイトル	西東京県だくさんスタミナカレー
使用食材	にんにく、甘とうがらし、たまねぎ、じゃがいも、米
イラスト	
コメント	夏バテした体に、ピリッと辛くて、少しお辛いカレーを食べれば、元気が出てくるはず!

タイトル	サクサクサラダ
使用食材	キュウリ、やまいも、オクラ、かつまぶし、ポンズ
イラスト	
コメント	オクラを多めに切らな かつまぶしをきんぎょのせて ポンズをきかす

タイトル	4キニサラダ
使用食材	4キニ きゅうり、トマト、はくさい、のり、たまご、しょうが、お酢
イラスト	
コメント	4キニはカキアツあるけどあとからあぶる。きゅうりは、はくさいと一緒にする。シーフードは、サラダにあわない。

タイトル	タイのサラダ
使用食材	スパゲッティ、トマト、じゃがいも、にんじん、レタス
イラスト	
コメント	えいぼうをとれるようにやさしくある

タイトル	西東京野菜かぼちゃサラダ
使用食材	かぼちゃ、きゅうり、枝豆、オクラ、マヨネーズ
イラスト	
コメント	ポテトサラダになんかかぼちゃサラダにした。かぼちゃとマヨネーズをまぜる。

タイトル	西東京フルーツ
タイトル	フルーツサラダ
使用食材	小玉スイカ、きゅうり、イチゴ、みかん、ブドウ
イラスト	
コメント	小玉スイカがメインなのがよかった。牛乳がメインか？ 作り直すと、おもしろいので、お喜んでもらった。

タイトル	西東京の野菜たまごサラダ
使用食材	トマト、オクラ、キャベツ
イラスト	
コメント	おいしい

タイトル	ズンゴリサラダ
使用食材	
イラスト	
コメント	おいしいです

タイトル	みそキュー
使用食材	みそ、キュウリ
イラスト	
コメント	キュウリは、お酢で持帰りOK キュウリは、お酢で持帰りOK みそは、お酢で持帰りOK キャベツ、大根、人参、お酢で持帰りOK お酢は、お酢で持帰りOK

タイトル	西東京のフルーツタピオカ
使用食材	ぶどう、なし
イラスト	
コメント	なしをこまかく切る ぶどうをまわりじゃらす ぶどうをとるために、スプーンをいれる

タイトル	めくみちゃん ミックスジュース
使用食材	ぶどう、梨、トマト
イラスト	
コメント	トマトはあまりはくなくて梨やぶどうに合いそう

タイトル	梨とぶどうのムースケーキ
使用食材	梨、ぶどう、ビスケット、ぶどうシロ
イラスト	
コメント	西東京市の梨、ぶどうを使ったムースケーキ! 梨の形してる ぶどうシロを使う! くたいたビスケットを使ってる!

タイトル	カラフルスムージー
使用食材	バナナ、ぶどう、いちご
イラスト	
コメント	西東京市のぶどうも使っています。 カラフルでかわいいです。 フルーツがいっぱい入ってます。

タイトル	西東京の果物たっぷりチョコケーキ
使用食材	いちご、ぶどう、チョコ、クッキー
イラスト	
コメント	とにかく好きなものをせてみました? チョコクリームは少し苦め

タイトル	フレッシュぶどうアイス
使用食材	ぶどう、レモン、アザラン、ゼリー
イラスト	
コメント	さっぱりした味!! ぶどうをまわりにいっぱいつける。 アザランをいっぱいかける。

タイトル	西東京市のぶどうサイターゼリー
使用食材	ぶどう
イラスト	
コメント	ゼリーをたんぱくにして、たんぱくも美味しいと思えるようにしました。 少しでも気分がよくなるように、コップにこぼしてみました。

タイトル	フルーツヨーグルト
使用食材	なし、ブルーベリー、ぶどう、プレーンヨーグルト
イラスト	
コメント	果物は西東京市どとれた物です。

タイトル	果物たくさんフルーツゼリー
使用食材	ストロウ、ブルーベリー、クワイ、もも、さくらんぼ
イラスト	
コメント	サイダーをゼリーのようにする なるべくたくさんフルーツをいれる たくさんのおいしいをあげる

タイトル	西コバーガー ←
使用食材	パン・トマト・やさい・カツ
イラスト	
コメント	西東京市のトマトを } 西東京市の子ども ハンパカーにいれた。 } が作ったバーガー 50

タイトル	ほろりうれしいフルーツピザ
使用食材	ぶどう、梨、スイカ
イラスト	
コメント	フルーツはたぶりがたごほし...! スイカはたかきとてよくつぶしてほしい! 持ち帰ると食べられる! 25

タイトル	西東京市フルーツケーキ
使用食材	マスカド、ブルーベリー、イチゴ、ココ
イラスト	
コメント	くだものをいっぱい入れる。 (マスカド、ブルーベリー)