

タイトル	まるごとトマトカップ
使用食材	トマト、とうもろこし、クラッカー
イラスト	
コメント	菜、魚、羊、な、や、さい、を使う トマトのなかみくりぬき、それをソースに使う！ 持ち帰りOK

タイトル	夏野菜たっぷりリ Pasta
使用食材	ピーマン、トマト、なす、Pasta
イラスト	
コメント	野菜をたくさん使う！ いろんな具材が入っていて最後まで味を楽しめる！

タイトル	保谷梨のホウターノ
使用食材	梨、たまねぎ、パセリ、牛肉
イラスト	
コメント	梨とたまねぎはおろして入れる。 パセリをちらして、カルトンをまいてサクサク。 肉のうまみ、味においさをプラスし、果実を出す。

タイトル	西東京夏野菜の牛肉カルパチョ
使用食材	トマト パナカ、キュウリ、パプリカ、青ねぎ、トマト
イラスト	
コメント	野菜がたっぷり！夏野菜いっぱい、今の時期にぴったり！ トマトもあじいよ！

肉、野菜、おろし、モシ、オリ、オイル

タイトル	西東京野菜たっぷりピザ
使用食材	トマト、バジル、チーズ
イラスト	

タイトル	野菜たっぷりスープ
使用食材	オクラ、コマツナ、ベーコン
イラスト	
コメント	・ベーコンはだ、2cm、オクラ1cmぐらい。 ・コマツナは、葉とくきの部分をを使う。 ・オクラは、小口ぎりに

タイトル	夏野菜たっぷりハンバーガー
使用食材	トマト、トウモロコシ、ズッキーニ
イラスト	
コメント	夏野菜をたっぷり使う。 肉をたっぷり使う。 ハンバーガーに旗をさす。

タイトル	野菜たっぷりリトロねばオムライス
使用食材	トマト、オクラ、コーン、たまご、チーズ
イラスト	
コメント	たまごの上にチーズが乗っていてとろとろしている。 トマトは食べやすいよう小さくカット。 チキンライスの中にコーンのあまみをたした！！

タイトル	西東京夏野菜のスープぎょうざ
使用食材	トマト、きゅうりなど
イラスト	
コメント	きゅうりの食感と、トマトのさわやかさを 感じることで、夏にぴったりの スープぎょうざです。

タイトル	夏野菜たっぷり ショーゼーめん
使用食材	トマトナス、キュウリ、ひき肉、みそ、しょうが、ねぎ 女子きなめん
イラスト	
コメント	めんは、そうめん。うじん、中かめん女子きな牛丼でOK! 肉みそにも、ピンクにも夏野菜をたっぷり!! 暑い夏でもモリモリ食べられそう!! 98

タイトル	みん大女子!! 夏野菜 カレーめん
使用食材	トマト、カレー、ナス、ネギ、しょうが、カレーこな、めん、チン
イラスト	
コメント	おいしい!! ニュー!! その場で食べて、おいしいよー!! やさいを車までいためてつけてます。あとは、おいしい食べて牛丼をトッピングしていい!!

タイトル	西東京版夏野菜のはのひら
使用食材	とんこつ、しょうが、ねぎ、トマト、ナス、キュウリ、ひき肉
イラスト	
コメント	めんは、トマトをねりこま。しるしめとろろにしをいっはいのせろ。しょうが、トマト、ナス、キュウリをのせる。肉のくはでも焼けて

タイトル	チーズなすのキャベツまき
使用食材	なす、チーズ、キャベツ、ひき肉
イラスト	
コメント	キャベツにチーズをかけたなすと、ひき肉を包んだ料理です。西東京版ロールキャベツ。

タイトル	シャリシャリ花火の サラダうどん
使用食材	キュウリ、トマト、とうもろこし、えだ豆、オクラ
イラスト	
コメント	花火は、ナスとキュウリとトマト! ドレッシングはかき氷にして、夏らしく! 夏を表現した一品。

タイトル	ネバネバしているオクラ
使用食材	オクラ、かつおだし、めんつゆ
イラスト	
コメント	ずこくネバネバでめんのような感じでおいしいです。

タイトル	夏の大き三角 そうめん
使用食材	そうめん、かつおだし(オクラのまわり)、オクラ(3こ)
イラスト	
コメント	オクラを壁にみたくて、夏の大き三角の形にしました。 そうめんがつかないの、あつぱりにみたり。

タイトル	クールアンドベジタブル
使用食材	トマト、オクラ、そうめん、ほうれん草
イラスト	
コメント	オクラ、トマトをたしさん使う! そうめんは、1人分上にとさとのせる。 ほうれん草は、オクラ、トマト以外のせでたしさんもる。 そうめんをかき氷のようにする。米ツレ氷もいれる。

タイトル	めぐみちゃんのえだまめバーガー
使用食材	えだまめ・コーン・トマトなど
イラスト	
コメント	見た目がかわいくて、夏野菜もたくさん入っているのので、子どもから大人まで楽しめます。えいようまん点なので、夏バテたけいにもぴったりメニューです。

タイトル	コロコロ夏野菜カレー
使用食材	ズッキーニ、ピーマン、人参、たまねぎ、ナス、オクラ、ぶたひき肉
イラスト	
コメント	野菜を1cm×1cmくらいのサイズにセカる。旬の夏野菜をたくさん使う。かくしあじに、ウスターソースをちょこといれ部

タイトル	西東京ぶどうジュリアン
使用食材	おいしいパン、ぶどうジュリアン
イラスト	
コメント	ぶどうジュリアンはとびきりおいしいものを。中までぶどうたっぷり。

タイトル	夏野菜たっぷりいろいろサラダ
使用食材	レタス、トマト、オクラ、コーン、きゅうり
イラスト	
コメント	ドレッシングは、えらべる！えらべるしるいは、たまねぎ、青じそ、ツェザー、の3しゆるい。ゆるどりがよく見えるように、モロコクぶ。

タイトル	野菜たっぷりねはねはどん
使用食材	オクラ、なっとう、山いも、めかぶ、しそ、めんつゆ、お米
イラスト	
コメント	ねはねはした野菜を使う。体にもいい！

タイトル	西東京市のたまものおすすめサラダ
使用食材	生ハム、梨、ルッコラ
イラスト	
コメント	ドレッシングはお店の方におまかせ！梨の上に生ハムをのせて一番下にルッコラが入ります。梨をたくし入れてください。

タイトル	キョウサ風ミニピザ
使用食材	トマト、チーズ、キョウサのかわ、バジル
イラスト	
コメント	野菜をたくさん使う！すぐに作れちゃう！（レンジアチン！）気がるに食べられる。（小さいから）

タイトル	フルーツたっぷりシャーベット
使用食材	ぶどう、レモン、ミカン、モモ
イラスト	
コメント	フルーツをたっぷりっかう。用器はお家でいろいろ用できるよ。シャーベットはレモンあじ。夏にぴったり

タイトル	夏のさっぱりくだものシャーベット
使用食材	なし、もも、パイナップル、ブルーベリー、さくらんぼ
イラスト	
コメント	くだものをたくさんつかう。 あつい日に食べたいようなつめたデザートにする。 あますぎなく、さっぱりした味にする。

タイトル	梨丸ごとゼリー
使用食材	ゼリー、梨、りんご
イラスト	
コメント	水みずしくて夏にぴったり! 食べておいしい・あけてびくりするゼリー

タイトル	夏のフルーツたぷりヨーグルト
使用食材	ヨーグルト、ブドウ、梨、マスカット、はちみつ
イラスト	
コメント	ブドウ、マスカットは、たぷり〜! マスカットは、ちいさ〜! はちみつは、ちいさ〜! マスカットは、いちばんしたに、いれる。 おまさんおめたすどきに、さす、まぜて、食べたいです。

タイトル	あま〜い夏のくだものパゼ!
使用食材	すいか、メロン、なし、ミルクアイス、ぶどう
イラスト	
コメント	すいかは食べやすいくらい! いちごはあまりのち! どうれいカップに、いれる、ふたも! 下のあたりのなしは、小さく!

タイトル	レインボーパンケーキ
使用食材	トマト、とうもろこし、かぼちゃ、ほうれんそう、ぶどう、ブルーベリー、もも
イラスト	
コメント	小さい子でも食べやすい! 野菜が苦手な人でも、食べやすい。 パンケーキの色がカラフルで楽しい!

タイトル	くだものたっぷりカスタードサンド
使用食材	メロン、梨、ぶどう、カスタードクリーム
イラスト	
コメント	くだものは大きくセッる。 カスタードもたっぷり入れる

タイトル	くだもの、はっぴい! 夏パンケーキ
使用食材	さくらんぼ、ぶどう、パイナップル、スィカ (巨峰)
イラスト	
コメント	夏の海をイメージして作った。 しゃんのくだものをたくさん使う。 子どもも大人も楽しめるパンケーキ。

タイトル	くだもの、はっぴい! 夏パンケーキ
使用食材	さくらんぼ、ぶどう、パイナップル、スィカ (巨峰)
イラスト	
コメント	夏の海をイメージして作った。 しゃんのくだものをたくさん使う。 子どもも大人も楽しめるパンケーキ。