

タイトル	なすのラザニア
使用食材	チーズ、なす、ひき肉、ソース
イラスト	
コメント	なすが小さいから食べやすい。 ぶあついから太る心配がある。

タイトル	カラフルサラダビーンズ 西東京
使用食材	トマト、ナス、オクラ、なし、ごはん(はまり)
イラスト	
コメント	トマトを小さく切った、ごはんを炊いた'7777'の はまり(ナス)はごはんにたしてかけられてるかんじです。

タイトル	トマトドリア
使用食材	ごはん、チーズ、トマト
イラスト	
コメント	おもしろいようもある。 小粒、中粒、大粒がある。 キッズセットがある。

タイトル	ナスと豆腐のマーボーと豆腐とん
使用食材	ひき肉、ナス、豆腐、ごはん
イラスト	
コメント	新生な豆腐を使う! 持ち帰りができる。

タイトル	トマトケチャ so-men
使用食材	トマト、ナス、オクラ、ニンニク、オクラ、ウエイパー、しょう油、ソース、オイル、おけ
イラスト	
コメント	甘い夏野菜を加えていたほうが ウエイパー、しょう油、味付けする? トマトケチャはみずけてたほうがいい?

タイトル	ナス、ピーマン、トマトのひきにくずめ
使用食材	ナス、ピーマン、トマト、ひき肉、チーズ
イラスト	
コメント	やいかに味がたぎってなかに隠れてるかなと思ったり。 なをのり紙でみるしたべれるかなと思ったり。

タイトル	星空ラーメン
使用食材	トマト、ホクレンオクラ、たまご、ニギネチーズ
イラスト	
コメント	フカヤメをベフベフにして持ち帰りもできる。 星形のオクラと半月のたまごをのり紙で星空のようラーメン だよ

タイトル	ナスとピーマンのみそいため
使用食材	ナス、ピーマン、みそ、おさけ、おたま
イラスト	
コメント	ごはんがすすみます。 おいしいです。

タイトル	めぐみちゃんバーガ
使用食材	トマト、ホウレンソウ、チーズ
イラスト	
コメント	チーズは、ひらたい四角をっかう! パンは、丸い物。 中に、野菜をたして美味しい。(おこのみ) 4)

タイトル	夏野菜たっぷりカレーセット
使用食材	ニンジン チーズ 肉 ナス じゃがいも ウインナー キャベツ ハンバーグ トマト ぶどうなしジュース
イラスト	
コメント	夏にたべたらおいしいとおもって どうかなーと思いました。もちがりも

タイトル	野菜がたくさん! サンドイッチ
使用食材	キャベツ、キュウリ、ハム
イラスト	
コメント	キャベツ、キュウリ、ハムの具材をたくさん入れる! 持ち帰れるようにする! 83

タイトル	なっぺいさかだ
使用食材	トマト(赤)、レタス、きゅうり、トウモロコシ
イラスト	
コメント	トウモロコシをみそさかにいれを さかだにかけます。

タイトル	野菜がいっぱい! ホットドッグ
使用食材	キャベツ、ソーセージ、にんじん
イラスト	
コメント	キャベツ、にんじんをたくさん入れる! 84

タイトル	里野菜たっぷりサラダ
使用食材	トマト、キャベツ、コーン
イラスト	
コメント	キャベツとコーンをいっぱい使う! 持ち帰ることができる。

タイトル	夏野菜たっぷりカレー
使用食材	かぼちゃ、ゴーヤ、オクラ、パプリカ、トマト、ナス
イラスト	
コメント	ビタミンがたくさんとれる。(夏バテがい。) 持ち帰りもできる。

タイトル	ごまかおるきゅうりのシャキシャキサラダ
使用食材	ごま、ごま油、レタス、きゅうり
イラスト	
コメント	風味をたすために、ごま油とレタス、きゅうりのおりにあいで作る。きゅうりをたくさん使う。

タイトル	やさしいちびりサラダ
使用食材	
イラスト	
コメント	1000文字以内

タイトル	さわシャリドリンク
使用食材	フレッシュアイス、かき氷、サイダー、ぶどう、さくらんぼ、オレンジ(輪切り)、かき氷シロップ
イラスト	
コメント	①の状態でお客さんに渡します。お客さんは②のシロップを選んで好きな味をかけることができます。

タイトル	夏のくだものたぐさんマスク!!
使用食材	梨、ぶどう、メロン、スイカ
イラスト	
コメント	梨、スイカ、メロンが口にあるところにあておまきり帯りできる!! お家でつけられるかも? 26

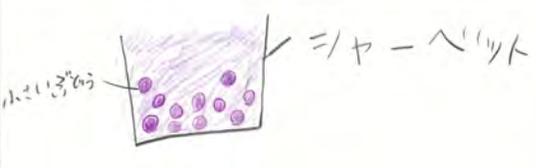
タイトル	ぶどうラズベリーのカクテル
使用食材	ぶどう、チェリー
イラスト	
コメント	カフェのメニューにしでた!! ねーん 550円

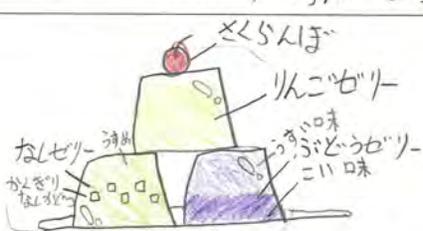
タイトル	なしの110%
使用食材	なしアイス、生クリーム
イラスト	
コメント	生クリームは、おっつた 50

タイトル	西東京ナシのシャーベット
使用食材	ナシ、ミント
イラスト	
コメント	ミントは、甲が小さくはきつけておえる ナシはミキサーにかけ水と、レモン汁を加えておける。(ミントも入れて) (ナシ・水1の割合)

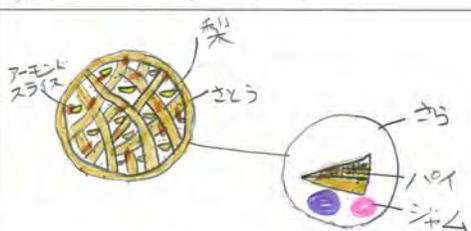
タイトル	さっぱりするやさしいジュース
使用食材	トマト、ぶどう、にんじん、なし
イラスト	
コメント	にんじんに見えるけど、じつはぶどうやトマトが入っている! いろんなやさしい食材を使っている!

タイトル	夏みかんシャーベット
使用食材	夏みかん
イラスト	
コメント	さくつめたくする 夏みかんをいっぱい利用する

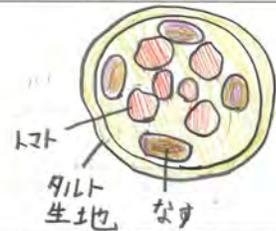
タイトル	西東京 フイとらシャーベット
使用食材	ふいとら
イラスト	
コメント	・小さいふいとらをたくさん入れる ・おちかりもできる

タイトル	夏のくだものとリンゴのゼリー
使用食材	ぶどうゼリー、なしゼリー、りんごゼリー、 なす
イラスト	
コメント	いろいろな味が楽しめる! うすい味と、こい味がある。 ゼリーたくさんできる。 ゼンぶんたべれながらおもちかえりができる。 32

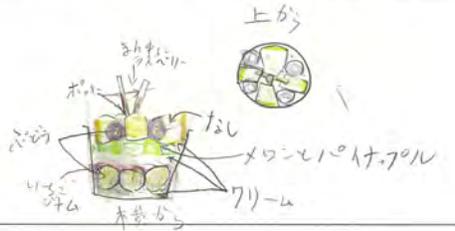
タイトル	くだものいろいろシャーベット
使用食材	ぶどう、すいか、もも、マスクット
イラスト	
コメント	マスクットをたくさん使う シャーベットを大きくする

タイトル	梨のジューシーパイ
使用食材	梨、アーモンドスライス
イラスト	
コメント	・ジューシーでおいしい。 ・梨を蒸してなくて、梨の本来のおいしさ分かる。 ・ロムが足りない時は、シロムをつける。 ・梨を蒸していないから、さとうをつけてやく。

タイトル	スイカケーキ
使用食材	スイカ、メロン
イラスト	
コメント	スイカケーキだけかきまいたのかわかいはかかした スイカゼリーをたっぷりつけて

タイトル	トマトとナスのタルト
使用食材	トマト、ナス
イラスト	
コメント	・トマトとナスをたくさん使います。 ・外側のタルト生地はきざししています。 ・トマトとナスはぐちゃぐちゃにします。

タイトル	夏のさわやかタルト
使用食材	(チョコボウ) ふいとら、もも、サクラんぼ
イラスト	
コメント	ふいとらを入れてゼリーを出す。 夏のフルーツをたくさん入れてアレンジする。

タイトル	お花のカラフルパフェ
使用食材	クリーム、いちじく、ラズベリー、ポメロ、ぶどう、なし、メロン、パイナップル
イラスト	
コメント	くだものほたけ以外で小さく切ります。 気軽に食べられるサイズ。 持ち帰りもできる。

タイトル	あついなりにびりだり! フルーツたっぷりパフェ
使用食材	ぶどう、なし、チョコ、すいか、バナナ、パイナップル
イラスト	
コメント	つめたいからあつい夏にぴったり! フルーツもたくさんだからえいようたっぷり! おきずいろいろな味が楽しめるぞ

タイトル	くだものたのしみソリハフェ
使用食材	ぶどう、なし、バニラ、チョコレート
イラスト	
コメント	これとかなにもって話がいしれ!!! バニラとチョコレートもたくさん!! その土曜でもってしあわせになろう

タイトル	西東京メロンパン、ニハフェ
使用食材	メロン、コーンフレーク、生クリーム、バニラアイス
イラスト	
コメント	

タイトル	今がしゃん! フルーツたっぷりパフェ
使用食材	生クリーム、チョコ、ぶどう、なし、ソーダアイス、コーンフレーク、ポッキー、マスカット、ミルク
イラスト	
コメント	フルーツをたっぷり使う! チョコも、たっぷり! ソーダアイスは、つめたい!

タイトル	なしとぶどうの西東京タルト
使用食材	タルト生地、ぶどう、なし、カスタードクリーム
イラスト	
コメント	サクサクのタルト生地にたっぷりのカスタードクリーム! 上にはうす切りのなしを2層に重ねて、お花のよう!! 外がめには、ぶどうを1層かざりつけ(中心にもぶどう!)

タイトル	もさもさ 野菜まんじゅう
使用食材	にんじん、かぼちゃ他
イラスト	
コメント	野菜ざらいな子でも食べれる!!

タイトル	何の果物を使った 飲みやすく冷たい!! ゴールドアリスジュース
使用食材	ぶどう、梨、ミディカルトマト
イラスト	
コメント	冷たい!! 飲みやすい!! ミディカルトマトを 入れておいしい!! 使うことがポイント!!

タイトル	梨を使ったドリンク
使用食材	梨、レモン、ミントの葉、水、炭酸水
イラスト	 作り方 梨を切って、皮も取り除いて皮を水で洗う。かき混ぜてミキサーで砕く。炭酸水を注ぎ、最後にミントを飾る。
コメント	とてもフレッシュで、 梨が入っているのが夏らしい!!

タイトル	西東京フルーツサラダ
使用食材	レタス、モウリ、グレープフルーツ、キウイ、ブロッコリーなど
イラスト	
コメント	西京の野菜と果物を使ったフルーツサラダ!

タイトル	ぶどうをたっぷり使ったフルーツサンド
使用食材	ぶどう、生クリーム、ハロン、マスカット
イラスト	
コメント	ぜひたくさん旬のぶどうをたっぷり使ったおやつにぴったりなデザート

タイトル	ヘルシー!! カボチャプリン
使用食材	カボチャ、卵、牛乳し(お好みでシント)
イラスト	
コメント	おこのみでシントかシラネほそをのせるといよいよごろかた皿にのせるとおいしい

タイトル	栄養たっぷりパセーサラダ
使用食材	アボカド1/2個、トマト4個、アーモンド6つ、チーズ、オリーブオイル、レモン汁、タネ、黒こしょう
イラスト	
コメント	

タイトル	西東京のフルーツたっぷりサイダーホップ
使用食材	梨、みかん、パイナップル、サイダー
イラスト	
コメント	子どもが大好き。西東京のフルーツがたっぷりはいっている。

タイトル	(自己流) かぼちpの中の夏のフルーツ野菜
使用食材	夏の野菜、リンゴ、みかん、キウイ
イラスト	
コメント	小さいかぼちpで、おやつにしてもいい!!

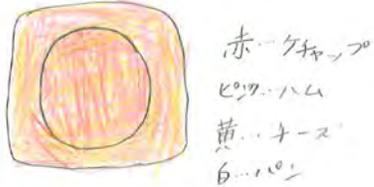
タイトル	野菜から作るジュース
使用食材	野菜、リンゴ
イラスト	
コメント	野菜から作るジュース、おいしい

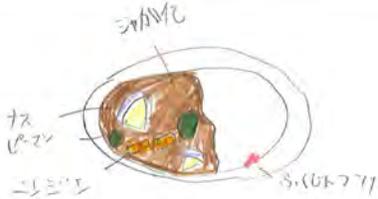
タイトル	ヘルシージュース
使用食材	トマト、にんじん、レタス
イラスト	
コメント	冷たい。野菜をたくさん使うとてもヘルシー

タイトル	マヨネーズたっぷりパソ
使用食材	食パン、卵、卵黄、マヨネーズ、好みの塩、マカリ、好みの塩、ブラックペッパー、マ
イラスト	
コメント	マヨネーズたっぷり、卵黄もおいしい、材料は少し多い

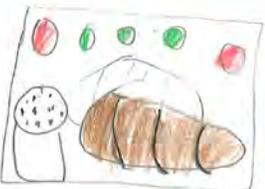
タイトル	なすのトマトソーススパゲッティ
使用食材	なす、トマト、チーズ
イラスト	
コメント	夏にぴったりの夏野菜を使用。

タイトル	夏野菜トマトスープ
使用食材	トマト、キャベツ、ソーセージ
イラスト	
コメント	トマトをいっぱい使う、キャベツを少し使う、ソーセージをこまかく切る

タイトル	ハムチーズソテー
使用食材	ハム、チーズソテー、ケチャップ
イラスト	
コメント	10分以内で作れる、チーズを使う、5分以内で作れる

タイトル	野菜たっぷりカレー
使用食材	ナス、ニンジン、ジャガイモ、ささげ、ピーマン
イラスト	
コメント	野菜をたっぷり使う、持ち帰りできる。

タイトル	西東京市野菜カレー
使用食材	にんじん、じゃがいも、ピーマン、ナス
イラスト	
コメント	いろいろとり、あまろ、やさしいが小こく食べやすい。

タイトル	野菜たっぷりステーキ定食
使用食材	キャベツ、トマト、ステーキ、ご飯
イラスト	
コメント	野菜もあって健康もたてる、持ち帰りもできる

タイトル	ヘルシーなサンドイッチ
使用食材	トマト、レタス、たまご、ベーコン
イラスト	
コメント	レタスを多めに使う、持ち帰りもできる。

タイトル	野菜たっぷりラタトゥイユ
使用食材	ズッキーニ 玉ねぎ なす パプリカ 人参 ローストオリーブオイル トマト缶 白ワイン さとう しょうが 塩 コンソメ
イラスト	
コメント	トマトをたっぷり粉チーズをいれてほにもでた。しいー (レミーのおいしいレストラン)

タイトル	夏野菜のラタトゥイユ
使用食材	ソーセージ、なす、パプリカ(赤、黄)、ズッキーニ、トマト
イラスト	
コメント	わりをたくさんつる。いろとりとりにする。

タイトル	西東京野菜カレー
使用食材	とうもろこし、パプリカ、なす
イラスト	
コメント	栄養がたっぷりある西東京の野菜を使っている

タイトル	夏野菜スパゲッティ
使用食材	トマト、ナス、コマツナ、ホウレンソウ
イラスト	
コメント	※イラストはイメージです。 野菜(コマツナ) ・ルミー ・家で作れる

タイトル	夏野菜スパゲッティ
使用食材	トマト、ナス、マッシュルーム
イラスト	
コメント	トマトをたくさん使う。

タイトル	夏野菜ロールキャベツ
使用食材	キャベツ、トウモロコシ、ニンジン、肉
イラスト	
コメント	ロールキャベツの上はコンとニンジンもつける。

タイトル	カラフルピザトースト (カラピザ)
使用食材	パン・チーズ・ケチャップ・トマト・コマツナ・ナス・パプリカ
イラスト	
コメント	色とりとりのピザ!! サブリナさんのおいしい食べ方。食べたくてなるほど。小さくてもおいしい。食べたい。具材がいろいろとある。

タイトル	カラフルピザトースト (カラピザ)
使用食材	パン・チーズ・ケチャップ・トマト・コマツナ・ナス・パプリカ
イラスト	
コメント	色とりとりのピザ!! サブリナさんのおいしい食べ方。食べたくてなるほど。小さくてもおいしい。食べたい。具材がいろいろとある。