

| | |
|------|---|
| タイトル | 夏のミネストローネスープ |
| 使用食材 | トマト、とうもろこし、かぼち、 パプリカ 、たまご、とり肉 |
| イラスト | |
| コメント | • トマトの食感をのこす。・西東京市でできるものを作りたい • 野菜メインにする。(たっぷり入れる) • パン(市販のものでもいいよ)。 • 持ち帰りOK! |

| | |
|------|---|
| タイトル | 五色たっぷり野菜やき |
| 使用食材 | なす・ズッキーニ・じゃがいも・かぼち・ トマト・とろけるチーズ (お好み) |
| イラスト | |
| コメント | • お好みの味付けにできるので野菜がおいしくたくさん食べられます • お持ち帰りかたでホットプレートで作れます。 |

| | |
|------|---|
| タイトル | トマトと夏野菜のスノロゲッティ |
| 使用食材 | ミニトマト、ズッキーニ、パプリカ、カレー粉、オクラ、 オクラ、パプリカ、赤とうがらし、スノロゲッティ、油、オリーブ油 |
| イラスト | |
| コメント | 夏野菜をつかってても、冬な季節にのびのびとできる 夏野菜がたっぷり入ってかわかっている 持ちかえって家でたべることが出来る |

| | |
|------|--------------------------|
| タイトル | 星スープ |
| 使用食材 | オクラ、タルト(星形) スープのざい |
| イラスト | |
| コメント | オクラとタルトは同じ量で 持ちかえりできる |

| | |
|------|--|
| タイトル | さっぱりパスタ |
| 使用食材 | トマト・ナス・オクラ・パスタ(つめたい) |
| イラスト | |
| コメント | めんは、す。ごくつめたくする。 しんせんは、野菜色をつける。 まわりのナスは、ちいさく。 |

| | |
|------|--|
| タイトル | ピソツと ^{から} 華西東京キムチ丼 |
| 使用食材 | トマト、ほうれん草、キムチ、お米、コマツナ |
| イラスト | |
| コメント | トマトは、□の形で(ミニトマト)ほうれん草は2〜3cmくらい (コマツナ+お米)キムチは、7ミリくらいとあじか のころぐらゝ |

| | |
|------|---|
| タイトル | ラタトゥーユ |
| 使用食材 | ズッキーニ、なす、トマト、かぼち、にんじん、肉、 パプリカ |
| イラスト | |
| コメント | 夏野菜がおいしくたくさん食べられる! うんたんを作れる あめん! ^か い ^い ろ ^ろ ア ^ア ヨ ^ヨ ク ^ク (パスタ、スープ、リゾット) |

| | |
|------|---------------------------|
| タイトル | かじき2セウキ野菜 |
| 使用食材 | きゅうり、トマト、かじき、たまご、たまご(お好み) |
| イラスト | |
| コメント | キュウリとトマトたまごを、にんにくをたくさんつかう |

| | |
|------|---|
| タイトル | 夏野菜たっぷりカレー |
| 使用食材 | かぼちや、オクラ、トマト、ネ、サラダシ由 パーモントカレー、とり肉、玉ねぎ、なす、ピーマン、パプリカ |
| イラスト | |
| コメント | 夏野菜をたくさん使う！ソースをかける！ 持ち帰りもできる！ |

| | |
|------|---|
| タイトル | ぶどうとなしのミックスゼリー |
| 使用食材 | ぶどう、なし、ゼリーの材料 |
| イラスト | |
| コメント | ぶどうとももをならべく、タック ぶどうやももは、一口サイズに 持ち帰りもできる |

| | |
|------|--|
| タイトル | ねこ野菜カレー |
| 使用食材 | ごはん、ブタニク、ニンジン、トウモロコシ、ナス、 ジャガイモ、カレーのルー |
| イラスト | |
| コメント | ナスをたっぷり、 ねこがたです。 |

| | |
|------|---|
| タイトル | 夏のフルーツタルト |
| 使用食材 | キウイ、スイカ、梨、夏みかん、パイナップル、ぶどう マスカット、マンゴー、メロン |
| イラスト | |
| コメント | 夏のフルーツをたくさん使ったタルト！ スイカのたねはぬいてあります。 |

| | |
|------|---------------------------|
| タイトル | 小松菜とパインのマフィン |
| 使用食材 | 小松菜、パイン、夏みかん |
| イラスト | |
| コメント | 小松菜は小さく切る きじは夏みかんも入れる。 |

| | |
|------|--|
| タイトル | 夏のフルーツパフェ |
| 使用食材 | スイカ、アイス、クリーム、シラタマ、パイナップル、 パセリ、フルーツ、ベリー、コンフレグ、いちご、しるし、サクラホ |
| イラスト | |
| コメント | フルーツはいちりたくさん！！ |

| | |
|------|-----------------------------|
| タイトル | なしシェクリーム |
| 使用食材 | シェクリーム、なし、ぶどう、なまクリーム |
| イラスト | |
| コメント | 生クリームをソフトクリームが、たじたじ味 うがい |

| | |
|------|--|
| タイトル | 夏にぴったりさっぱりサラダ |
| 使用食材 | トマト、レタス、オクラ、コマツナ、ホウレンソウ |
| イラスト | |
| コメント | おいしい。 えいようたっぷり ドレッシングを工夫すれば、めっちゃおいしい |

| | |
|------|---|
| タイトル | フルーツたっぷり! 西東京パズ |
| 使用食材 | ぶどう、マスカルト、なし、スポンジ、カスタード、生クリーム、ヤマメレンゲ、パナライス |
| イラスト | |
| コメント | カスタードクリームと生クリームでほしにする。 フルーツをいっぱい使う! ヤマメレンゲはピンクに色つけする。 |

| | |
|------|--|
| タイトル | 野菜たっぷりパン おいしさアップフルーツパン |
| 使用食材 | チーズ、トマト、オクラ、ぶどう、なし、ジャム(果) |
| イラスト | |
| コメント | おパンにセリリにオクラをいれトマト、オクラ、チーズをたっぷり入れるのがおいしいです。 ジャムをバリエーションいろいろ使ってみるとおいしいです。 |

| | |
|------|---------------------------------------|
| タイトル | とれたて! ぶどうとなしのスムージー |
| 使用食材 | ぶどう、なし |
| イラスト | |
| コメント | あまくてこおは"しい。 スムージーにかわつきのぶどうがはいっている。 |

| | |
|------|--|
| タイトル | えいようまんてん! 17のいたあもの |
| 使用食材 | とろろごぼう、ナス、パプリカ、キャベツ、4/15、1/16、ふたにく、パプリカ、しょうゆ、中華油、オクラ、ナス、キャベツ |
| イラスト | |
| コメント | 小さい字でも、たべれる。 えいようまんてん。 かんたんにつくれて、りえでも、つくってほしい。 |

| | |
|------|--|
| タイトル | 夏のフルーツたくさんタルト |
| 使用食材 | タルト、スイカ(皮なし)、マンゴ、ぶどう、なし、ぶどう、パプリカ、トマト |
| イラスト | |
| コメント | うしろのフルーツをつかってうしろのあじを楽しむ! 持ちばこびでできる ひかせば3日もつ! (ツルツルアゲアゲおいしい!) |

| | |
|------|----------------------------|
| タイトル | チーズがのびる!! ホウレンソウたっぷりピザ |
| 使用食材 | チーズ、ホウレンソウ、オクラ、トマト |
| イラスト | |
| コメント | チーズがのびる!! ホウレンソウがいっぱい!! |

| | |
|------|---|
| タイトル | キュウリとドレッシングのサラダ |
| 使用食材 | キュウリ、ドレッシング(アボカド) |
| イラスト | |
| コメント | キュウリとドレッシングを混ぜるとおいしい。 アボカドはおいしい。 ドレッシングはおいしい。 |

| | |
|------|--|
| タイトル | コマツナハンバーグ |
| 使用食材 | 合いひき肉、まつな、トマト |
| イラスト | |
| コメント | トマトソースは自分でかけられる! コマツナも! おいしいか分からないけど食べてみてね!! |

| | |
|------|---------------------------------------|
| タイトル | 夏野菜 カントイ |
| 使用食材 | マヨネーズ パン、レタス、キュウリ、トマト、とうもろこし |
| イラスト | |
| コメント | とうもろこしを、よめさる!! コーンは、とうもろこしを、よめさる!! |

| | |
|------|-------------------------|
| タイトル | ちびぞす |
| 使用食材 | 肉、トマト、コブツナ |
| イラスト | |
| コメント | 手のひらサイズのハンバーガー (6cmぐらい) |

| | |
|------|---|
| タイトル | ハエる? おし+れパンケーキ!! |
| 使用食材 | はちみつ、ぶどうクリーム |
| イラスト | |
| コメント | クリームをたくさんはさむ。(たれるようにする) 少し小ぶりのぶどう! おかわり可能!! |

| | |
|------|---|
| タイトル | まりごと、ブドウ大福パフェ!!! |
| 使用食材 | なし、ブドウ、マスカット、ブドウ大福、クリーム、 コンフレク、ミカン、ワッキー、アイス |
| イラスト | |
| コメント | ・上のブドウにマスカットは、ミカトになる。 ・ブドウをたくさん使う。 ・ワッキーを置ききれいに、ブドウ大福を置く。 ・上のブドウがたおれないようにブドウの下にクリームをのせる。 |

| | |
|------|----------------------------|
| タイトル | 夏にヒツタリ!! なっやさいセット |
| 使用食材 | |
| イラスト | |
| コメント | 夏が旬のナッやさいをたっぷり つかいました!! |

| | |
|------|--|
| タイトル | くだものたっぷり!! チョコパフェ!!! |
| 使用食材 | ぶどう、みかん、リンゴ、コンフレク、板チョコ、いちご、 レモンアイス |
| イラスト | |
| コメント | ・レモンアイスでさっぱりしたパフェ!! ・たまにはさっぱり!! ・コンフレクがさっぱりしている。 |

| | |
|------|--------------------------------------|
| タイトル | 西東京ももももピーチパフェ |
| 使用食材 | もも、生クリーム、スポンジ |
| イラスト | |
| コメント | 白が生クリーム、ピンクがもも、はだいろがスポンジ。なっやさいがスポンジ。 |

| | |
|------|--|
| タイトル | ネバネバ丼 |
| 使用食材 | オクラ、モロヘイヤ、なっやさい、めかぶ、ごぼう |
| イラスト | |
| コメント | ・全部栄養があるから、おすすめだよ!! ・オクラや、モロヘイヤがおいしいんだよ、ごぼうや、なっやさいは、お肉や、お魚や、お野菜や。 |

| | |
|------|--|
| タイトル | 西東京フルーツのぶどう&梨ゼラート |
| 使用食材 | 梨、牛乳、生クリーム、ぶどう |
| イラスト | |
| コメント | 暑いとき、心も体もすずしくなるゼラートにしました。ゼラートだけでなく、こおらせた果物をのせて、みばえをよくしました。 |

| | |
|------|---|
| タイトル | 夏のさわやか丼 |
| 使用食材 | きゅうねぎ、半熟たまご、米、豚肉、塩 |
| イラスト | |
| コメント | 豚肉は、冷やしておいて、おいしくいただけます。半熟たまごで、お肌を綺麗に保ちます。 |

