

タイトル	具材たっぷり!! カパオライス!
使用食材	ひき肉、小松菜、 ^(赤・緑) ピーマン、卵
イラスト	<p>ひき肉 小松菜 赤・緑 ピーマン</p> <p>米 卵 卵の殻を混ぜながら混ぜると美味しく!!</p>
コメント	具材をたくさん使い、色とりどりに!! 辛いのが苦手な小さい子供でも卵をまぜて食べればおいしく食べられることかできる。まろやか 7/17/2020

タイトル	ラタトゥイユ
使用食材	オリーブオイル、パプリカ、ローリエ、トマト、ナス、ズッキーニ、玉ねぎ、トマト缶、にんにく、オリーブ
イラスト	
コメント	夏に失われかたな栄養素が、使用食材から摂取できる。 冷めて食べるのがいい。 パンにあわせたり、何れでも食べれる。

タイトル	THE 西東京オリジナルスパゲッティ
使用食材	パスタ 1パック 300~200g、パプリカ、ナス、玉ねぎ、ピーマン、にんにく、オリーブ油、トマトソース
イラスト	<p>店内優先</p>
コメント	野菜 = サグセリ 先に麺をまろめて、煮けてから、デコレーションする。子供でも食べやすい野菜たっぷりパスタ

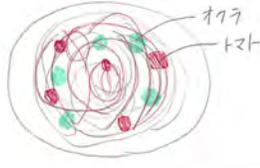
タイトル	魔法のオムライス
使用食材	卵、トマト、コマツナ
イラスト	<p>オムレツはトマト</p> <p>オムレツの中心にコマツナを小さく切ったものを混ぜておくと、美味しく食べられるよ!!</p>
コメント	使用する野菜を小さく切って、ライスに入れることで、誰でも美味しく食べられるよ!! 野菜、米、卵をうまく使い、バランスの良い食事!

タイトル	夏野菜たっぷりグラタン
使用食材	ナス、ズッキーニ、チーズ、ブロッコリー、トマト
イラスト	<p>ズッキーニ ブロッコリー ナス トマト</p>
コメント	ナス、ズッキーニなどのみずみずしい夏野菜をふんだんに!! 色とりどりで栄養満点!

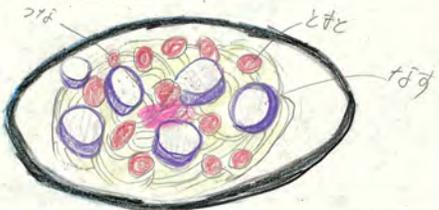
タイトル	トマトパスタ
使用食材	トマト、ほうれん草、チーズ
イラスト	<p>トマトソース トマト チーズ ほうれん草</p>
コメント	トマトやほうれん草などの野菜がたっぷり!! バランスのとれた食事ができる!! 温めても、冷やしてもおいしい。

タイトル	トマトとホウレン草の冷製スーパ
使用食材	トマト、ホウレン草、コーン
イラスト	
コメント	夏野菜 3種類を使い、夏にぴったりの冷製スーパを作りました。

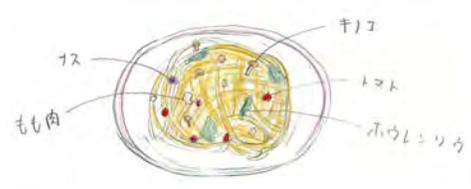
タイトル	トマトミートソーススパゲッティ
使用食材	スパゲッティ、トマト、にんにく、チーズ、小麦粉
イラスト	<p>トマト チーズの粉 スパゲッティ</p>
コメント	ソースを1にした、めんはこでもあつた、 持って帰れる。 トマトとにんにくを使い、スパゲッティの味に、さらにチーズの粉をのせて、より風味がよくなります。

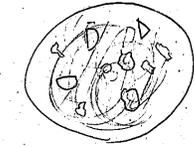
タイトル	夏のさわやかパスタ
使用食材	トマト、オクラ
イラスト	
コメント	夏にぴったりのさわやかな夏パスタ。冷えた店内でずんずんしよう。

タイトル	夏野菜の冷製パスタ
使用食材	トマト、オクラ、めん、バジル
イラスト	
コメント	暑・夏パスタの王道とした、冷製パスタで涼めるメニュー。色も鮮やかでおしゃれ。

タイトル	なすとトマトの冷製パスタ
使用食材	トマト、なす、つな、たまご、パセリ
イラスト	
コメント	なすととまとをたくさん使う。夏らしく、冷製パスタでニヤカなパスタに。冷製パスタからのひるまは、持ち帰りができる。

タイトル	夏野菜がたっぷり冷製パスタ
使用食材	ミニトマト、スノーニ、ベーコン
イラスト	
コメント	ミニトマト、スノーニなどの夏野菜を多く使う。赤と緑でカラフルな盛り。冷たくすることで夏らしい。

タイトル	トマトソース仕立て夏野菜のひんやりパスタ
使用食材	トマト、オリーブオイル、ナス、ベーコン、もも肉、キノコ
イラスト	
コメント	ナス・トマトは、大活躍させる。野菜は多め。夏でも気軽に冷たく食べられるように冷製パスタにする。夏の海老の回復のためにビタミンB1のたくさんあるもも肉を使う。

タイトル	西東京パスタ
使用食材	ポテト、パセリ
イラスト	
コメント	たくさんの野菜を使ったボリュームのあるパスタ。白と緑の野菜、持ち帰りできる。

タイトル	夏野菜の色どり冷製パスタ
使用食材	トマト、なす、きゅうり、スノーニ、パプリカ
イラスト	
コメント	・色どり鮮やかな夏野菜がたっぷり！ ・夏の味、作りなすの冷製パスタ！ ・野菜を大きめに切り、食べやすい！

タイトル	西東京野菜を使ったスパゲッティ
使用食材	トマト、ほうれん草
イラスト	
コメント	・ほうれん草とトマトをたっぷり使ってニヤカな味。 ・チーズを使わずに、おいしい。

タイトル	夏野菜のペペロンチーノ風パスタ
使用食材	トマト、ナス、ズッキーニ、ベーコン
イラスト	
コメント	トマトの風味が特長な夏野菜をたっぷり使った素材の味をみかしたパスタ。

タイトル	ナスのパスタトマトソース仕立て
使用食材	ナス、トマト、スパゲティ、バジル
イラスト	
コメント	ナスの食感を活かす。トマトの爽やかさを酸味も活かす。バジルを最後に添える。

タイトル	夏野菜のトマトソースパスタ
使用食材	トマト、ナス、ほうれん草
イラスト	
コメント	・トマトソース手作り ・色とりどりきれいな野菜

タイトル	夏野菜とトマトの冷製スープ
使用食材	トマト、ズッキーニ、コマツナ、キャベツ
イラスト	
コメント	野菜が苦みや嫌いな人でも大丈夫のようにトマトスープだけではなく、コンソメなどもつけて野菜嫌いな人も食べれて、冷めたスープが夏の定番です。

タイトル	カラフル野菜の冷製パスタ
使用食材	トマト、ナス、きゅうり、パプリカ
イラスト	
コメント	・具材は細かく切って、子どもも食べやすいようにする。 ・夏なので冷たいパスタと!! ・見た目がカラフルなので、見た目も楽しい。

タイトル	どうもろしの冷製スープ
使用食材	どうもろし、ほうれん草、パプリカ
イラスト	
コメント	・夏なので冷製 ・ほうれん草をたたくようにする

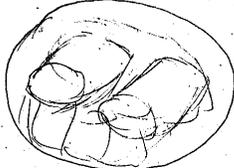
タイトル	トマトとナスの冷やしパスタ
使用食材	トマト、ナス、パスタ、トマト、パルメザンチーズ
イラスト	
コメント	・旬の野菜をふんだんに使って、少し糸畑のパスタを使う。 ・冷やしパスタなので夏にぴったり! ・トマトをたっぷり使用することで風味がよくなる。

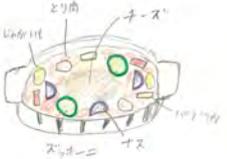
タイトル	夏バテ防止トマトスープ
使用食材	トマト、ほうれん草、パプリカ、にんじん、玉ねぎ
イラスト	
コメント	夏は暑いので夏バテ防止に、夏の野菜を入れてみました。

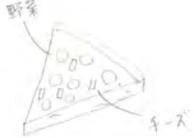
タイトル	西東京市オリジナルグラタン
使用食材	鶏肉、なす、トマト、ホウレンソウ、小松菜、チーズ
イラスト	
コメント	小さい子供から大人までみんなが好きなグラタンに西東京市の野菜を入れる。色合いもきれいになる。チーズを上にかける。

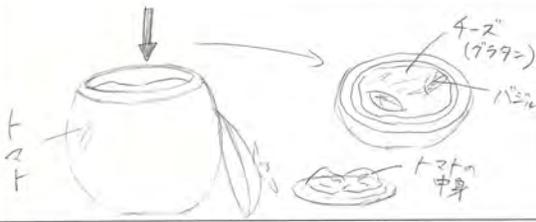
タイトル	ラタトゥイユ 西京野菜Ver.
使用食材	ピーマン、トマト、ナス、人参、チーズ
イラスト	
コメント	チーズを上にかける野菜を細かく切り、たくさん入れる。冷めてもおいしい。

タイトル	夏野菜グラタン / ロールアイス
使用食材	ナス、オクラ、ホウレンソウ、コマコマトマト / ぶどう、梨
イラスト	
コメント	(アイスを使う。ひき肉は使わない。) ぶどうと梨をたくさん使う。ロールアイスもあわせて冷凍食品として買えば可能。

タイトル	キャベツましましロールキャベツ
使用食材	キャベツ、肉(牛、豚)
イラスト	
コメント	キャベツをたくさん使う! 他にも夏野菜をたくさん使う。以外にお店にない料理なのでこれを増えたらいい!

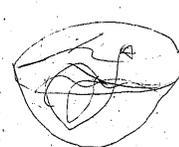
タイトル	トロトロチーズの夏野菜トリア
使用食材	スッキーニ、ナス、パプリカ、じゃがいも、とり肉、チーズ
イラスト	
コメント	色とりどりが目になるように野菜をたばん使う! チーズにはこの日がつくようにし、かり焼き!

タイトル	野菜のキッコー
使用食材	夏の野菜、チーズ、卵、生地
イラスト	
コメント	夏の野菜を使う土日は細かくきざんで使う。切った食べやすいサイズにする。

タイトル	イタリア風トマトグラタン
使用食材	トマト、チーズ、パセリ
イラスト	
コメント	トマトの上を切り、中身をくり抜いてグラタン。パセリをたばんに入れる。くり抜いた中身は別皿などでセージレコにする。イタリアン風

タイトル	にんじんチーズのかり焼き
使用食材	にんじん、チーズ、小麦粉
イラスト	 にんじんを削り、チーズを小刻みにした。小麦粉に平たくして焼く。 ムートロ
コメント	チーズを使うことで、にんじんが少しは柔らかくなる? 野菜嫌いで食べられる! (うさぎさん)

タイトル	ペーパの野菜パスタ
使用食材	ペーパ、トマト、ほうれん草
イラスト	
コメント	野菜をたくさん入れた、野菜の味がよく分かる、おいしい。

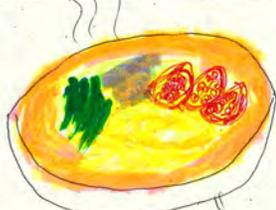
タイトル	トマトとコーンの色鮮やかなパスタ
使用食材	トマト、コーン
イラスト	
コメント	トマトとコーンを入れて、色鮮やかに、トマトとコーンが絡む、おいしい。

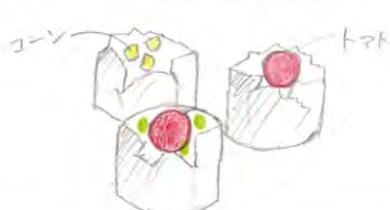
タイトル	夏野菜のアカアボリツツ
使用食材	トマト、ズッキーニ、ナス、アサリ、白身魚
イラスト	
コメント	夏野菜たっぷり！白身魚新鮮！

タイトル	西東京野菜たっぷりチャーハン
使用食材	たんぱん、ほうれん草
イラスト	
コメント	夏野菜を使い、塩、こしょうで味つけたさっぱりとした味。

タイトル	西東京野菜冷やし中華
使用食材	キャベツ、人参、トマト、卵、コーン、パスタ、中華めん、めん油
イラスト	
コメント	野菜をたくさん入れた、新鮮、トマト以外の野菜はすべて。

タイトル	西東京チャーハン
使用食材	西東京の野菜
イラスト	
コメント	野菜をたくさん使った、おいしい。

タイトル	夏野菜の冷たいラーメン
使用食材	トマト、ナス、チーズ、めん、ほうれん草
イラスト	
コメント	夏野菜をたっぷり使ったラーメン。ラーメンが冷たいという意外性が備わっている。

タイトル	色鮮やかな江マイ
使用食材	トマト、コーン、おたまごめ
イラスト	
コメント	トマトやコーンで色鮮やかにする。たんぱく質とビタミンと一緒にとれる！

タイトル	マーボ(梅)
使用食材	なす、オクラ
イラスト	
コメント	肉のなすを使っています。 少しオクラをトッピング。 暑いので夏にピッタリだと思います。

22

タイトル	夏野菜の西東京 元気そうめん
使用食材	トマト、オクラ、ナス、キウリ、しそ、えだまめ、しらす、梅肉、アスパラガス
イラスト	
コメント	7種類の夏野菜を使用した、栄養満点のそうめん。夏の疲れもとれるよう、梅肉を乗せている。それぞれの野菜のおいさをより感じるよう、食感を意識し、最適な切方で野菜をカット。さっぱりと食べられるよう、梅肉はカマエ、しそもたっぷりとのせている。カラフルな見た目にも楽しい、そうめんはたして美味。

タイトル	色とりどり夏野菜の酢豚
使用食材	パプリカ(赤、黄)、ピーマン、ナス、鶏ささみ
イラスト	
コメント	パプリカ(赤、黄)、ピーマン、ナスは表面を少し焼く。鶏ささみは片割れを付けて湯ける。 野菜は全部、同じ量の量使う。

24

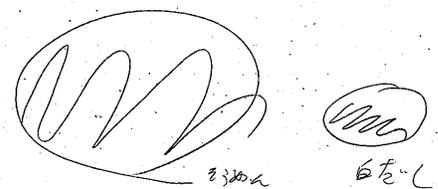
タイトル	夏野菜うどんセット
使用食材	鶏肉、トマト、ナス、オクラ (刺身、おろし)
イラスト	
コメント	ナスは皮を剥いておく。 鶏肉はおろしにする。 お味はお好みで。

タイトル	夏野菜 トマトとなすのナリソース
使用食材	トマト、ピーマン、なす、玉ねぎ、トトク、生姜、豚肉
イラスト	
コメント	豚肉は薄切りにしてフライパンで焼いて使う。 夏の野菜を多く使う。

25

タイトル	夏野菜盛り合わせ / フライパンで焼く
使用食材	トマト、オクラ、梅干し
イラスト	
コメント	夏野菜をたくさん使う。 お味はお好みで。 暑い夏にぴったりのアイス。 お味はお好みで。

タイトル	夏野菜の揚げびたし
使用食材	ナス、オクラ、トマト、かぼちゃ、大根、しょうが
イラスト	
コメント	西東京市の野菜をたくさん使った揚げびたしです。 しょうがや大根おろし、ナスなど、夏バテでもさっぱり食べられます。

タイトル	そうめん
使用食材	そうめん、しそ
イラスト	
コメント	1-2mmのそうめんを使う。

タイトル	えいようた。ぷりそうめん (夏野菜の素あげをえいようた)
使用食材	ミニトマト(蜜赤) ナス ほうめい ズッキーナ
イラスト	
コメント	夏野菜を素あげにして、火をとおし、色とりどりにする。 ↑ おろすことで料理するよりも、えいようたがとれる。

タイトル	西東京夏野菜うどん(冷)
使用食材	ミニトマト 柿(ゆず) ナス とうもろこし 味噌
イラスト	
コメント	西東京市の野菜を、夏野菜を中心に使用。 夏にぴったりの冷たいうどん。

タイトル	梨のおわん 夏野菜うどん
使用食材	梨、ぶどう (かまぼこ) もやし、わかめ、オクラ、ホウレンソウ
イラスト	
コメント	梨の皮をむく。皮の中を洗ってくりぬく。その中に、ぶどうをいれ、お湯に小分けして冷凍しておく。 ホウレンソウは少し細切。 かまぼこが入っていいから、ラッキー。 スープの味は、お湯がメインなので、決めます。 とろろ系、ごぼり系のうどん。

タイトル	フレッシュラーメン
使用食材	オクラ、レモン、ラーメン、つゆ
イラスト	
コメント	暑いときに、すずしさを味わえる、フレッシュな味と香りだから夏、暑いときにさっぱり。

タイトル	はやくはやくそうめん
使用食材	オクラ、トマト、ぶどう
イラスト	
コメント	さっぱりと食べられる。夏にぴったりの色。 見た目もかわいく。(オクラ、ぶどう) 作りやすさ。

タイトル	具だくさんみそ汁
使用食材	じゃがいも、豚肉、小松菜、ねぎ、アケ
イラスト	
コメント	具だくさん使っている体にいい

タイトル	ニホ夏の暑さも大丈夫!! 野菜たっぷり色とりどりの汁
使用食材	わかめ、アケ、トマト、じゃがいも、パン粉
イラスト	
コメント	とろろを真ん中におき、わかめ、わかめをさしこく。

タイトル	旬の食材を使った汁物
使用食材	アケ、ジャガイモ、ホウレンソウ、大根の葉
イラスト	
コメント	お鍋で他の野菜も入るのであり、夏の料理は肉をメインにした料理が多いので、アケがおすすめです。

タイトル	カラフルトマトミゼレ
使用食材	トマト、ナス、コマツナ、アケ、ホウレンソウ
イラスト	
コメント	トマトをたくさん使う、いろいろな材料を使う、お皿に盛り、スプーンが付いてくる。

タイトル	キャベツたっぷりお女子み焼き
使用食材	キャベツ、小麦粉、豚肉
イラスト	
コメント	キャベツをあらかじめ小さく切ったものを、ソースをかけるきないようにする。

タイトル	夏野菜のコロッケ ~フレッシュトマトソースを添えて~
使用食材	トマト、とうもろこし、枝豆、じゃがいも
イラスト	
コメント	枝豆やとうもろこしをたくさん使う、トマトソースは粗みじん切りにして食感を残し、コロッケの生地の外にかけるとサクサク感じが増すようにお、トマトソースもおすすめです。

タイトル	ほうれん草のこまめ
使用食材	お味噌、ほうれん草
イラスト	
コメント	ほうれん草をコンブを使う、夏野菜

タイトル	アケてびっくり!! 中カラフル
使用食材	キャベツ、じゃがいも、お米、アケ、バジル、トマト、ソース、肉
イラスト	
コメント	色々な夏の食べ物を使ったからカラフル!! スープだけでなくお米があるからあきない!! ソースをお肉と混ぜて、今までにはないおもしろい作り方をしてみました。中華カラフルの組み合わせにしました!! 肉はたくさん!!

タイトル	なすの 珠と天ぷら
使用食材	なす、みそ
イラスト	
コメント	お刺身はあまり食べすぎない。 そばとそば汁にたす。

タイトル	オクラとかつおぶし
使用食材	オクラ、かつおぶし、しょうゆ
イラスト	
コメント	しょうゆは少量かけるだけ。 このイラストは大きいものを描く。

タイトル	西東京市野菜&果物てんぷりセット
使用食材	トマト、キュウリ、ニンジン、水菜、ジャガイモ、 ソーセージ、ふたつ、ふたつ、ナス、えのき
イラスト	
コメント	ふたつ肉の中にむしたキャベツが入っている味のきつね肉と違い おみそ汁の水菜が一番最後に入れてしゃもじ感を残す。 お刺身は帰りはできない。ふたつは花からに並べる(上のほうに)

タイトル	パリパリ！西東京野菜の天ぷらセット
使用食材	オクラ、コマクサ、米、ナス、ホウレンソウ、つゆ、みそ
イラスト	
コメント	オクラは、丸のものも一口サイズのものも。 コマクサも天ぷらに!! おみそ汁の具も何の野菜! おながもいばい!!

タイトル	オクラとナスのおひたし
使用食材	6本 2本 50cc ②1/1.5 200cc ① オクラ、ナス、麺つゆ、おみそ汁、水、サラダ油(小瓶用)
イラスト	
コメント	盛り付け時、とにかき混ぜる。山のよう。 おみそ汁、盛り付け時に、麺つゆと一緒に。

タイトル	西東京 たんぽうりた
使用食材	ナス、かつおぶし、ポン酢
イラスト	
コメント	西東京のたんぽうりたを、おみそ汁に仕上げました。 小さなお子様にも食べやすい料理。

タイトル	小松菜とほうれん草のバターしょう油炒め
使用食材	小松菜、ほうれん草、バターしょう油炒め
イラスト	
コメント	野菜が舌に当たるくらい下火で炒めるように、器を下好きだけバター の味付けにした。 夏に旬の野菜がたっぷり食べられる。

タイトル	夏バテ防止!! 夏野菜のさっぱりサラダ
使用食材	ナス、大根、大葉、しょうが、キャウリ、オクラ (西京)
イラスト	
コメント	大根おろしに10分酢をかけておろしに混ぜました。 キャウリを小さくして舌に当たるように食べやすくしました。 暑い夏でもさっぱり食べられる、栄養のあるものを目指しました。

タイトル	夏野菜たっぷりサラダ
使用食材	トマト、オクラ、キャベツ、ホウレンソウ
イラスト	
コメント	とにかく野菜をいっぱい使う！ ドレッシングは自分の好みに合わせて変えられる。 野菜の切り方を覚えることで食事が楽しめる。

タイトル	西東京野菜等と合わせホウレンソウ
使用食材	ナス、パプリカ、オクラ、トマト、キャベツ、パプリカ、ホウレンソウ
イラスト	
コメント	ナス以外の全て使う。 野菜を全部使う。 定番の物。

タイトル	夏野菜たっぷりさっぱりサラダ
使用食材	トマト、オクラ、卵、春雨
イラスト	
コメント	トマトの身の部分を取り出し、トマトを皿のように使った。また身の部分も食べられるのでサラダに入れた。夏だからさっぱりした料理が良いと思ったから春雨を使って食べやすいようにした。そして色とりも良くなるように赤、黄、緑を全部使った。

タイトル	野菜バーガー
使用食材	牛肉、トマト、ナス、オニオン、パン
イラスト	
コメント	トマトとナスを一緒に使った。 食べやすいようにした。

タイトル	夏野菜たっぷりカレー
使用食材	カレー、オクラ、キャベツ、トマト
イラスト	
コメント	カレーは嫌いな人が多いイメージがあるから、カレーは食べない。 お肉も子豚もあればいい。 野菜をたくさん使う。

タイトル	デザート
使用食材	フルーツ、ヨーグルト
イラスト	
コメント	デザートはフルーツとヨーグルト。

タイトル	夏野菜サラダ
使用食材	キャベツ、レタス、オクラ、トマト
イラスト	
コメント	ヨーグルトとトマトで飾り付け。

タイトル	ナスがたっぷりトマトカレー
使用食材	ナス、トマト、スパイス、オクラ、キャベツ、トマト、パン
イラスト	
コメント	ナスとトマトのスパイスはおいしい。 スパイスの味とトマトの酸味がマッチしてコクがある。 ナスの食感がトマトのように少し大きくなる。

タイトル	めぐみちゃんからの夏カレーライス
使用食材	トマト・ナス・オクラ・肉
イラスト	
コメント	誰でも食べれるように、具材は細く切る。 トマトの味がひきでるようになる。 からくない、甘くカレーにするのもいい。

タイトル	西東京野菜 たぶりのカレー
使用食材	トマト、ナス、オクラ、大豆
イラスト	
コメント	野菜はなるべく大きく切る。 ナスは素揚げでOK 肉は切り替えてきた。

タイトル	西東京市 野菜のハヤシライス
使用食材	トマト、肉、にんじん、玉ねぎ、もろこし
イラスト	
コメント	野菜を多く使うし、お肉が旨い料理

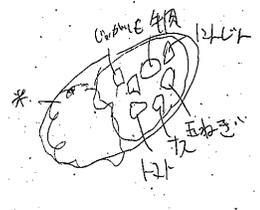
タイトル	夏野菜と夏果物のカレーライス
使用食材	ナス、オクラ、人参、じゃがいも、ぶどう、なし
イラスト	
コメント	カレーの中になしのスムーズさを隠し味として、投入し、 具は夏野菜をたくさん使い、そこにぶどうも投入。 程こどカレーの塩味と辛味とぶどうの味がマツル。 でもおいしいカレーライスになると思う。

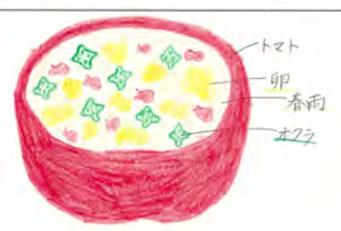
タイトル	夏野菜のオーマカレーとトロンカ
使用食材	牛肉、玉ねぎ、にんじん、トマト、水、カレー、米、トロンカ、牛肉、玉ねぎ、ナス、パプリカ
イラスト	
コメント	夏野菜をたくさん使 カレーにはあまってしまうから、トロンカで牛肉やパプリカ たないもいためたものをつくる

タイトル	野菜たっぷり夏カレー
使用食材	にんじん、肉、玉ねぎ、パプリカ、チーズ、トマト
イラスト	
コメント	たくさん野菜を入れる。 カレーは甘口 おいしいと思うようにする。

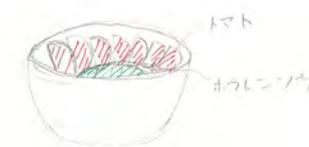
タイトル	栄養まんてんカレー
使用食材	トマト、ナス、オクラ、ほうれん草、コマツナ(肉)
イラスト	
コメント	・西東京市の野菜をたくさん使う ・いろいろな野菜を合わせるように

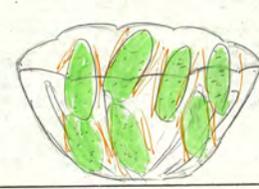
タイトル	ほうれん草たっぷりカレー
使用食材	じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、牛肉
イラスト	
コメント	じゃがいもは大きめにCUT、お肉は小さくして入れる にんじんは小さく、薄く、たまねぎは原形のままにする ほうれん草は小さく切ると、ほうれん草はほうれん草、肉は肉、たまねぎはたまねぎ、じゃがいもはじゃがいも 2 : 2 : 1 : 1 : 1 : 1

タイトル	野菜たっぷりカレー
使用食材	じゃがいも、玉ねぎ、にじり粉、油
イラスト	
コメント	野菜をたくさん(たくさん) (肉はあまり使わない) 夏野菜を入れた。

タイトル	夏野菜たっぷりさっぱりサラダ
使用食材	トマト、オクラ、卵、春雨
イラスト	
コメント	トマトの身の部分を取り出し、トマトを皿のように使った。また、身の部分も食べられるのでサラダに入れた。夏だからさっぱりした料理が良いと思ったから春雨を使って食べやすいようにした。そして色とりも良くなるように赤、黄、緑を全部使った。

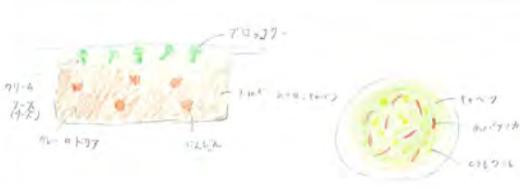
タイトル	夏野菜たっぷりサラダ
使用食材	トマト、オクラ、キャベツ、ホウレンソウ
イラスト	
コメント	とどかく野菜をいっぱい使う! ドレッシングは自分の好みに合わせて変えられる。野菜の切り方を覚える=とどかく食事が楽しめる。

タイトル	夏野菜たっぷりサラダ、ドレッシング
使用食材	ホウレンソウ、トマト
イラスト	
コメント	新鮮な野菜を使う。キレイに盛りつける。

タイトル	キュウリの健康サラダ
使用食材	キュウリ、ごま油、しょうゆ
イラスト	
コメント	

タイトル	夏野菜サラダ
使用食材	トマト、キャベツ、とうもろこし、キュウリ
イラスト	
コメント	夏なのでさっぱりする味のサラダが中心で、シブシブなので、この家庭でも作れる。

タイトル	夏野菜サラダ
使用食材	キュウリ、レタス、コーン、オクラ、トマト
イラスト	
コメント	コーンとトマトで彩りませ!

タイトル	カレーの7/4チーズトリアc 夏野菜のコールスローサラダ
使用食材	キャベツ、アロ、コーン、トマト、パプリカ、チーズ、オクラ、しょうゆ
イラスト	
コメント	・7/4チーズトリアはアロ、コーン、とろろまよう! ・サラダは、色とりよ! ・トリアには、クリームソーダとチーズをたかじんかけると、さっぱりめがつかまえる。

タイトル	夏を感じるサラダ
使用食材	トマト、コーン、きゅうり、レタス、いちじく
イラスト	
コメント	夏を感じる様な、色とりとりにした。

タイトル	夏野菜たっぷりサラダ
使用食材	トマト、オクラ、コマツナ、ホウレンソウ
イラスト	
コメント	コマツナ、ホウレンソウを多めに使う。ゴマドレッシングがはセルフレジがけれる。こぼれしサラダ

タイトル	夏サラダ
使用食材	キュウリ・トマト・ナス・オクラ・レタス
イラスト	
コメント	色どりがよくなる。夏野菜をたくさん使う。

タイトル	旬のまじりめしか
使用食材	なし、トマト、おくら、しょうゆ
イラスト	
コメント	なしを半分にしたものの、中身をぐり替。そこはトマトを半分にしたものを、トマトの液体やじりを混ぜそこに、おくらを糸切にしたものを入れて、全体にしょうゆを少量かける。

タイトル	な。レ。サラダ
使用食材	なし・トマト・レタス・いちじく
イラスト	
コメント	夏野菜で、健康的なサラダにしたい！ 水も入れて、美味しく作るサラダにする！ なレサラダは便利だ！

タイトル	おくらサラダ
使用食材	おくら、かつお節
イラスト	
コメント	おいしいよ

タイトル	トマトと伊豆かんづつサラダ
使用食材	トマト、伊豆かんづつ
イラスト	
コメント	トマトと伊豆かんづつを混ぜ、そのまゝで味をつける。さ、ぱりて電子レンジをかける。

タイトル	まるごとトマト in オクラ on ぶどう汁
使用食材	トマト、オクラ、ぶどう汁
イラスト	
コメント	おいしいトマトを使う！ そのまゝがじりつにオクラは油は！ 砂糖をかけるもいい！ ぶどう汁はおいしいぶどう汁は200ml！

タイトル	夏にむ、たいりいこいーなパワ
使用食材	チョコ、アイス、ポッキー、イチゴ
イラスト	
コメント	西東京市のキラワタのハニールなチョコにして 食べられるようにする 夏に暑いので、ぱりぱりなチョコをかかしくていいと思った。 5

タイトル	おいしい野菜スムージー
使用食材	1/2cup 1/2cup 1/2cup 1本 ② 3 100cc 1/2cup ゴーヤ、ゴーヤ、ホウレンソウ、トマト、ほうろこ、牛乳
イラスト	
コメント	つばさの産物を出す、映え度UP ほうろこ、バナナ、野菜が苦手な人も大丈夫 ストローを可愛くデコると、お客さんの反応UP

タイトル	おいしい夏の丸焼き
使用食材	じゃがいも、きゅうり、トマト
イラスト	
コメント	じゃがいもっておいしいよね。 じゃがいもにいろいろな野菜をのせて焼く。

(例)

タイトル	夏の野菜&果物アイス
使用食材	ホウレンソウ、トマト、夏野菜、ブルーベリー、セロリ、夏の野菜&果物、牛乳
イラスト	
コメント	夏にはやっぱりアイス！ たくさんの野菜&果物で栄養満点！ アイスが手軽にしかも、アイスが野菜嫌いな子供にも食べられるかも。

タイトル	梨ジュース
使用食材	梨
イラスト	
コメント	夏のジュース

タイトル	夏野菜たっぷりカレー&梨のゼラチン
使用食材	カレー、ナス、トマト、豚肉、梨、ゼラチン
イラスト	
コメント	夏野菜たっぷりカレーのヘルシーなカレーに さわやかな梨のゼラチンを合わせて 食べよう。

タイトル	梨のゴロゴロ特製ジュース
使用食材	梨、ナメタマゴ、アロエ
イラスト	
コメント	梨の果肉も果汁、梨をふんだんに 使ったジュース。

タイトル	西東京代表フルーツヨーグルト
使用食材	ヨーグルト、ぶどう、梨
イラスト	
コメント	西東京産のぶどうと梨をたくさん使 それにヨーグルトを合わせる。 ぶどうの酸味と梨の甘みからみあわせはおいしく 出来たと思う。

(例)

タイトル	フルーツのほこいケーキ
使用食材	ぶどう、なし、ブルーベリー、スポンジ、いちご
イラスト	
コメント	フルーツを飾って、スポンジをふわふわに。

タイトル	梨とぶどうの夏ゼリー
使用食材	梨、ぶどう、+99ココ
イラスト	
コメント	+99ココを入れてゼリーにすると、かき氷を入れて梨やぶどうの味をしっかりと出す。夏季限定！子供から大人まで食べやすいように糖分少なめに作る。 4

タイトル	西東京果物&いこいーなケーキ
使用食材	ぶどう、梨、ミント、ホイップクリーム、チョコレート
イラスト	
コメント	ぶどうをたくさん使う！クッキーにいこいーなを描いて、西東京を感じてもらう。チョコレートとクリームを重ねることで、食べごたえがでる！

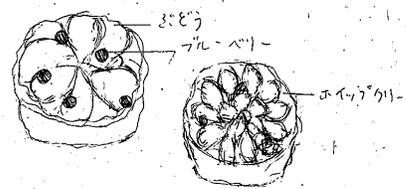
タイトル	夏のフレッシュソーダゼリー
使用食材	さくらんぼ、梨、桃、ブルーベリー、ソーダ
イラスト	
コメント	夏が旬のさくらんぼ、梨、桃、ブルーベリーを使って作ります！夏のさわやかな様子ができるように、ベースはサイダーを使い、そこに夏の色鮮やかな果物を入れてゼリーにしました。また子供でも大人でも美味しく食べて、食感が残るよう梨のジュレとブルーベリーソースも入れてみました！ 12

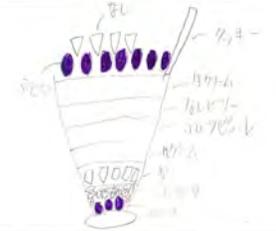
タイトル	梨のフレッシュケーキ
使用食材	梨、レモン
イラスト	
コメント	梨がたっぷり使ったフレッシュケーキです。レモンを加えてさわやかな酸味のある夏のデザートにしました。

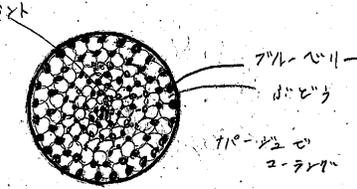
タイトル	夏くまのフルーツパフェ
使用食材	さとう、バナナ、マカ、なし、ぶどう
イラスト	
コメント	口の中はフルーツの甘さや酸味が、口に残りに残る。

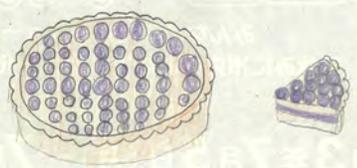
タイトル	フルーツのほこいケーキ
使用食材	なし、ぶどう、生クリーム、パフェの材料
イラスト	
コメント	たっぷりの生クリームとフルーツでおいしいパフェに！さわやかな味が楽しめます。

タイトル	ぶどうとなしのタルト
使用食材	なし、ぶどう
イラスト	
コメント	なしをたくさん使う。

タイトル	旬のぶどうのタルト
使用食材	ぶどう
イラスト	
コメント	旬のフルーツを使う。 小さくて、食べやすい。 サッパリとした食感。

タイトル	季節限定 フロウティングのゼリーケーキ
使用食材	梨、ぶどう
イラスト	
コメント	フロウティングケーキを下に使用して 非食用のものでもよくペリペリ感が かかるとか、これをしたい。 イチゴのゼリーは底

タイトル	西東京青のタルト
使用食材	タルト生地、ぶどう、ブルーベリー、ミント、(パウンド型)
イラスト	
コメント	全体にしきつめて、ミントは一番最後に どとも食べさせ、ぶどうとブルーベリーが いっしょに食べられるように。 8等分、提供は

タイトル	ブルーベリーたっぷりタルト
使用食材	ブルーベリー
イラスト	
コメント	西東京市でいっぱいあるブルーベリーをたくさん使う！ コロナ過なので1切れにして使うこともできる。