

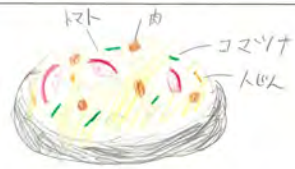



タイトル	天の川のキャベツ
使用食材	キャベツ、パプリカ、トマト、オクラ
イラスト	
コメント	キャベツの葉は手でちぎって食べるとおいしい。オクラは皮を剥いて食べるとおいしい。


タイトル	オクラの月家キムチ
使用食材	オクラ、豚バラ肉、キムチ、しょうゆ
イラスト	
コメント	ご飯がすすむ。夏にぴったり。


タイトル	夏野菜のトマトスープ
使用食材	トマト、ナス、カボチャ、ヤングコーン、パルメザンチーズ
イラスト	
コメント	<ul style="list-style-type: none"> ナスとカボチャは煮揚げにする チーズはトッピングに！ トマトは果肉も入れる 野菜は大きめに切る

タイトル	~夏バテ予防にビュッリ!! 梨スムージー~
使用食材	梨、ヨーグルト、ぶどう、ゼラチン
イラスト	
コメント	<p>梨には夏バテ予防 疲労回復に役立つビタミンCが豊富に含まれている。スムージーにする事でおいしく予防回復できる。夏にぴったり。</p> <p>スムージーとゼリーと2つの食感が楽しめる。梨とヨーグルトは相性が抜群なので、おいしく食べられる。</p>

タイトル	西東京夏野菜チャーハン
使用食材	トマト、(細かい)人肌、肉、コマツナ
イラスト	
コメント	トマトなどが辛い人にも、チャーハンにすれば食べやすくなる。野菜がたくさん入っているから健康にも良い。

タイトル	旬のフドゥアイス
使用食材	生クリームアイス、フドゥ
イラスト	
コメント	<ul style="list-style-type: none"> 小さなフドゥをのせて 生クリームアイスはゆめ

タイトル	暑さ=負けるな! 夏野菜丼ぶり
使用食材	ナス、ピーマン、パプリカ、オクラ、トマト、豚肉
イラスト	
コメント	野菜を素あげする! 酢をベースとした、たれと一緒に食べることで、さっぱりとした味わいになる。

タイトル	夏のフレッシュゼリー
使用食材	ぶどう、梨、サイダー
イラスト	
コメント	<ul style="list-style-type: none"> フレッシュな果実のゼリーの中に、夏らしいフルーツを土にのせる おいしい正房の、形にする 梨は1/4にカットして食べやすいようにする。

タイトル	贅沢な桃のゼリー
使用食材	桃、桃のゼリー、マスカットジュース、タタデココ
イラスト	
コメント	<p>期間限定で出すと良いと思う。 見た目もおしゃれにする。 デザートにする。</p>