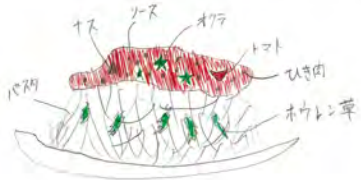
タイトル	サマー タコライス
使用食材	トマト・ナス・オクラ・米・ひき肉・チーズ・レタス 細かくする 細かくする 炒める ごはんの上
イラスト	
コメント	・夏野菜をふんだんに使う！ → 体にも良い！ ・お弁当にすればテイクアウトもできる！ ・カラフルだが写真を撮ってもきれい！ ・食感もシャキシャキ感があって良い！

タイトル	西東京のなすとトマトグラタン（ナス入り）
使用食材	トマト ナス，チーズ
イラスト	
コメント	中の食材はなんでもOK。アレンジ可能 なすと食べられるから食品ロス削減と満腹感UP

タイトル	夏野菜の鶏だしフォー
使用食材	トマト，レタス，牛肉，フォー，レモン，にんにく
イラスト	
コメント	・トマト・レタス・にんにくなど，旬のものを多く使用する。 ・色どり鮮やかに見えるよう，野菜の盛りつけを工夫する。

タイトル	夏野菜の冷製パスタ ⑥
使用食材	トマト，ズッキーニ，パプリカ，なす など
イラスト	
コメント	トマトたっぷり パプリカは黄色にして彩りを！ タイトルの ⑥ ← 超重要

タイトル	野菜スパゲッティ
使用食材	オクラ・ホウレンソウ・トマト・スパゲッティ
イラスト	
コメント	野菜をたっぷり取れる。 あはあはは

タイトル	野菜たくさんミートパスタ（激辛）
使用食材	パスタ、ひき肉、トマト、ナス、オクラ、ホウレン草
イラスト	
コメント	野菜をたくさん使う。 パスタとホウレン草は，いっしょに中でる。 からくする。（ソース）

タイトル	白身魚のソテー トマトバターソース
使用食材	ナス，トマト，バジル，ソース，白身魚 油，バター，しょうゆ，小麦粉，こしょう
イラスト	
コメント	こしょう・小麦粉を多少しかつふるとよりおいしくできる!! ソースは野菜をごっちゃにさせ，6．べごたえが増えるし。 バターでソースにコクをプラス!!

タイトル	ホウレンソウの和風パスタ
使用食材	ホウレンソウ，生パスタ，あさり
イラスト	
コメント	生パスタを使ってもちもちにする ホウレンソウとあさりの量をバランスよく！

タイトル	トマトとバジルの冷製パスタ
使用食材	トマト、バジル、モッツァレラチーズ、オリーブオイル、パスタ
イラスト	
コメント	夏だからサッパリした冷製パスタをヘルシーに。 トマトのピューレもソースに使う！

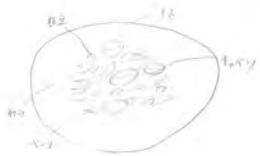
タイトル	ワゼパスタ
使用食材	トマト、なす、エビ、まねが、にんにく、生クリーム、生パスタ
イラスト	
コメント	・生パスタを使うことで、モチモチ食感に。 ・さらにチーズをかけることでgood!!

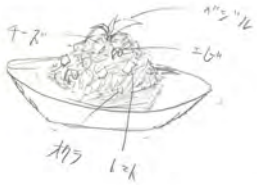
タイトル	れいせいパスタ！
使用食材	パスタ、トマト、オクラ、オリーブオイル、塩、バルサミコ酢
イラスト	
コメント	夏らしさを出すために、冷せいパスタにしました。 バルサミコ酢入れるとすごくサッパリして美味しくなります。

タイトル	トマトたっぷりスパゲッティー
使用食材	トマト、バジル
イラスト	
コメント	・トマトを、めんにからめて、トマトの風味がアップ！ ・えいようまんてん。

タイトル	今旬のトマトパスタ
使用食材	トマト、ナス、オクラ、パスタめん、塩、チーズ
イラスト	
コメント	今旬の野菜をふんだんに使ったパスタです。

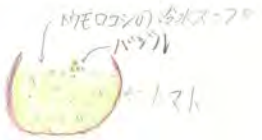
タイトル	地本パスタ
使用食材	トマト、ナス、オクラ。
イラスト	
コメント	トマトパスタをベースにナスを追加して東京タワーをイメージして立てたオクラとプラネタリウムのドームをイメージしたまるとうきびとは手をかえず中にかり込みを入れてお好みのスパイスにパスタと一緒に食べる

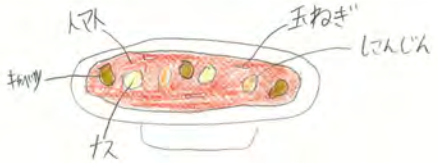
タイトル	お野菜たっぷりペペロンチーノ
使用食材	ナス、枝豆、ベーコン、オクラ、キャベツ、ニンニク
イラスト	
コメント	・夏野菜を色どり良くたっぷり使う 枝豆多め

タイトル	トマトとチーズの冷製パスタ
使用食材	トマト、チーズ、オクラ、バジル、エビ
イラスト	
コメント	トマトとオクラでさっぱり！ 色どりをきれいに！

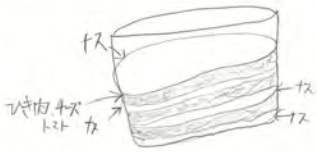
タイトル	サマーパスタ
使用食材	パスタ・トマト・ナス・オクラ・コーン・ホウレン草
イラスト	
コメント	トマト味のパスタに野菜を沢山入れる。 野菜は小さく1口サイズに切って入れる。

タイトル	さっと野菜たまごスープ
使用食材	トマト、オクラ、キャベツ、たまご
イラスト	
コメント	色どりがいい えいようたっぷりのたまごスープ! やさいタッぷ! たまご 4 : やさい 6 くらい!

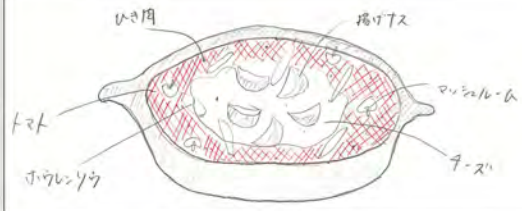
タイトル	トマトとトウモロコシ マシマシ冷水スープ
使用食材	バジル トマト トウモロコシ
イラスト	
コメント	うつわをとまと代わりにできる。 トウモロコシは のうこうでトマトはとてもあまい。 冷水スープなので暑い中食べてさっぱりする。

タイトル	西東京の野菜たっぷり!!トマトスープ
使用食材	トマト、ナス、ニンジン、タマネギ、キャベツ
イラスト	
コメント	スープの味に、西東京の旬のトマトを使う。 キャベツは、芯の部分もやわらかく煮て、捨てる部分を少なくする。

タイトル	夏野菜のトマトスープ
使用食材	トマト、ブロッコリー、ナス、キャベツ
イラスト	
コメント	野菜たっぷり具だくさん

タイトル	ナスのラザニア!!
使用食材	ナス、トマト、ひきにく、チーズ
イラスト	
コメント	お肉より、野菜の割合を高くする。 あくまで野菜メイン! パスタのところもナスで代用!!

タイトル	夏野菜のミネストローネ
使用食材	トマト、ナス、キャベツ
イラスト	
コメント	フレッシュ!!!!

タイトル	たっぷり夏野菜のミートドリア
使用食材	トマト、ナス、ホウレンソウ、ひき肉、きのこ、チーズ
イラスト	
コメント	ナスは揚げナスにする。 チーズをたくさんかける。 ひき肉をたっぷり入れる。

タイトル	ラタトゥユ
使用食材	トマト、ズッキーニ、パプリカ、たまねぎ、なす
イラスト	
コメント	夏野菜をたくさん使う！ 温かくても冷めてもおいしい

タイトル	西東京夏野菜パエリア
使用食材	トマト、ナス、パプリカ、ムール貝、小松菜など
イラスト	
コメント	・トマトは、米とまぜ合わせて炒る。 ・がらがらムール貝は外せない！

タイトル	とり肉とナスのトマト煮
使用食材	ナス、トマト、とり肉
イラスト	
コメント	・ナスは皮ごと（皮には、生活習慣病の予防になる成分が含まれている） ・とり肉はとりもも肉 ・トマトは多めに

タイトル	T・M・T ツナ・とうもろこし
使用食材	とうもろこし、ツナ、マヨネーズ
イラスト	
コメント	とうもろこし、ツナ、マヨネーズをたくさん使ったスパゲッティ。西東京で でとれたとうもろこしを使っている。 子供でも食べやすい。 私は食べたくない。

タイトル	野菜たっぷりトマトロールキャベツ
使用食材	キャベツ、ひき肉、トマト、チーズ
イラスト	
コメント	ひき肉たっぷり！ 採用されたい―！

タイトル	西東京冷やし中華
使用食材	ぶどう、トマト、きゅうり、ほうれん草、たまご、水菜
イラスト	
コメント	夏といえば冷やし中華！ 食べると体が冷えて元気モリモリ ぶどうが甘くてアクセントになる！

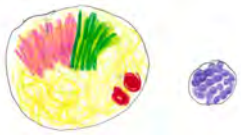
タイトル	トマトチーズ
使用食材	トマト オリーブオイル 塩コショウ バジル とけるチーズ
イラスト	
コメント	チーズをたっぷり使う トマトをたくさん使う。

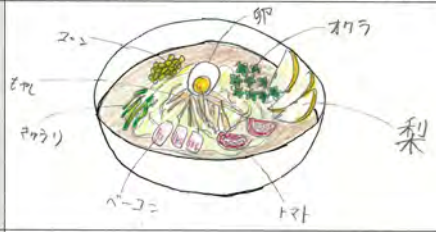
タイトル	めぐみちゃんもびっくり!!「オクラーメン」
使用食材	オクラ、スープ（トマトベース）、トマト、麺、ネギ、チャーシューなど
イラスト	
コメント	夏に食べたら特においしい冷たいラーメンです。 とてもさっぱりしていておいしいです。 たくさんの野菜を使っています。 お酢を入れてもおいしいです。

タイトル	五輪野菜小籠包
使用食材	赤 トマト、黄 パプリカ、緑 オクラ、黒 こしょう、青 なす
イラスト	
コメント	・オリンピックと関連させた。 ・夏で暑いけど、熱いものを食べたいときしきっとあるし 6

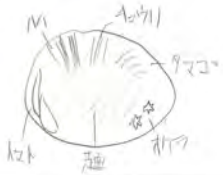
タイトル	冷し中か
使用食材	めん、キュウリ、たまご、トマト、オクラ、ネギ、つゆ
イラスト	 ・ひやし中かようのめんを使う ・オクラを星がたに切る ・たまごをやく ・たまごとキュウリを千切りする ・ネギを小さく正方形に切る
コメント	・さっぱりしている ・冷たいから夏にぴったり ・具を小さく切って子どもでも食べやすくする ・作りやすい(家でもかんたんに使れる) 10

タイトル	夏野菜のさっぱり冷麺
使用食材	トマト、オクラ、ナス
イラスト	
コメント	・夏にぴったり! ・今が旬の野菜を使っている。 ・味付けがさっぱりだからあきない。 7

タイトル	ていばんのひやし中か
使用食材	ハム、メン、キュウリ、ぶどう
イラスト	
コメント	タイトル全部漢字にしていてください! お仕事がんばってください。 11

タイトル	野菜たっぷりさわやか冷麺
使用食材	卵、もやし、梨、ベーコン、とうもろこし、きゅうり、オクラ、トマト
イラスト	
コメント	ごまもふりかける!! 野菜、フルーツをたくさん使う。 8

タイトル	ヘルシーラーメン
使用食材	トマト、ナス、オクラ、ホウレンソウ、など
イラスト	
コメント	・夏の野菜をたくさん使ってヘルシーでおいしいラーメンにする。 ・夏バテにきく 13

タイトル	TTOH (トマトとオクラの冷やし中華)
使用食材	トマト、オクラ、ハム、キュウリ、タマゴ麺
イラスト	
コメント	具盛りだくさんにする! 新鮮なものを使う! おいしいものを作る!(この料理を教えて貰ったPAPAを流して、TTOHだがってる) 9

タイトル	トマトラーメン
使用食材	トマト、チーズ、コマツナ
イラスト	
コメント	チーズはたくさん 14

タイトル	夏のひやしラーメン
使用食材	トマト・オクラ・ナス・コマツナ・チャーシュー
イラスト	
コメント	いろどるラーメン しょうゆ味

15

タイトル	シンプル麻婆茄子
使用食材	ナス、
イラスト	
コメント	夏野菜のナスをタタくつかっている

23

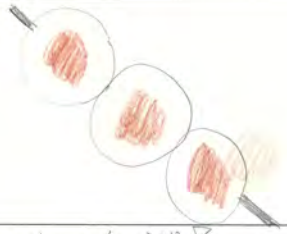
タイトル	カレー味のぎょうざ
使用食材	西東京市のキャベツ、ぶたのひきにく、カレー粉
イラスト	
コメント	西東京市のキャベツがたくさんはいっている。 チーズをいれてもいい

19

タイトル	おひたし達
使用食材	オクラ、コマツナ、ホウレンソウ
イラスト	
コメント	おひたしがおいしい野菜を集めました。

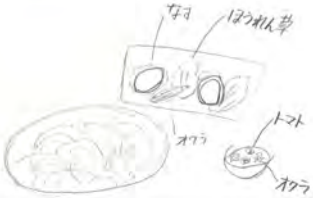
タイトル	西東京ギョーザ
使用食材	トマト、コマツナ、肉、梨
イラスト	
コメント	ギョーザに梨を入れてシャキシャキ食感にした。 トマトも入れて中身の色どりもよくした

20

タイトル	じゃがいもだぜ!
使用食材	じゃがいも
イラスト	
コメント	・じゃがいもたっぷり! ・お弁当などにも! ・おやつなどにも!

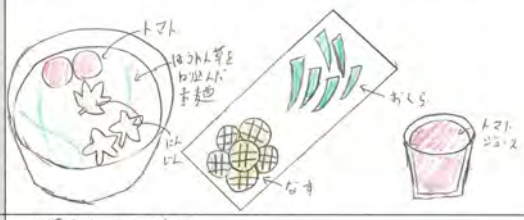
タイトル	西東京ジャンボぎょうざ
使用食材	キャベツ、ねぎ、玉ねぎ、ひき肉
イラスト	
コメント	・ひき肉と野菜を混ぜ合わせる。 ・大きめにつくる ・かくし味にこしょうをかける

21

タイトル	夏野菜うどんセット
使用食材	なす、ほうれん草、トマト、オクラ
イラスト	
コメント	つゆの中にトマトとオクラが入っている。 食べ応えUP!! 夏の野菜を味わえる。夏にピッタリ!

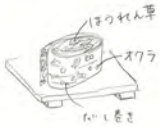
タイトル	夏のねばるうどん
使用食材	オクラ、レモン、とろろ
イラスト	
コメント	栄養があって、夏にさっぱりと食べられる。 暑い日に冷たいうどんで食べられる。 納豆をとゆでいれるとねばねば度up

タイトル	おいしい! 西東京うどん
使用食材	なす、えび、おくら
イラスト	
コメント	夏野菜をたくさん使う くりかえしできる

タイトル	夏野菜の赤素麺
使用食材	トマト、ナス、オクラ、人参、ほうれん草、素麺
イラスト	
コメント	野菜をたっぷり使う。 ほうれん草を麺に練り込むことでビタミンアップ

タイトル	見分けられるかな? コマツナとホウレンソウのみそしる
使用食材	コマツナ、ホウレンソウ
イラスト	
コメント	※つみれも入っています! コマツナとホウレンソウは意外とあるのでは笑いでしょうか!

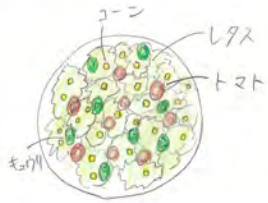
タイトル	ねばねば!! 夏野菜うどん・そば
使用食材	オクラ、トマト、ナス、のり
イラスト	
コメント	うどんかそば選ぶことができる。 サイズも選べる(大盛り、並、小)

タイトル	急がしい方への手入りのだし巻き卵
使用食材	ほうれん草、おくら　他だしまきつくる材料
イラスト	
コメント	・すごい栄養が高いほうれん草 and オクラ ・巨大(以外とたさい) ・テイクアウトのお弁当にもok

タイトル	ぶどうのヒエヒエそうめん
使用食材	ナス、オクラ、ぶどう、そうめん(レモン)
イラスト	
コメント	ぶどうの甘味とナスの苦味、オクラのサッパリ感が合いそう。そうめんをキンキンに冷やして氷も入れても良いかもしれないし夏きなんはレモンをかけてもおいしいと思う。 ぶどうは皮をむく。

タイトル	ネギ塩レモン焼きチキン
使用食材	鶏肉、万能ねぎ 鶏がらスープの素、塩、こしょう、ごま油、サラダ油、レモン汁
イラスト	
コメント	作るのかんたん おいしい

タイトル	ひやしトマト
使用食材	トマト
イラスト	
コメント	トマトだけを使う

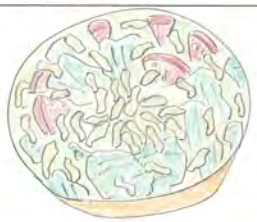
タイトル	野菜たっぷりサラダ
使用食材	レタス、コーン、トマト、キュウリ
イラスト	
コメント	夏といえばコーンときゅうり。 栄養まんてんなおいしいサラダ。

タイトル	解示変換
使用食材	トマト、キャベツ
イラスト	
コメント	シスカトと美味しい。 低コスト 作りやすい

タイトル	みんなを応援!! 青空満天☆元気百点!夏野菜野菜サラダ!!
使用食材	トマト、カボチャ、オクラ、オリーブオイル、レモンジュ、塩、ベーコン
イラスト	
コメント	トマトには、β-カロテン、ビタミンCなどの栄養が含まれていて体に良いです。また、リコピンという色素もあり、油といっしょに調理すると体への吸収量が増えます。また、カボチャにもβ-カロテンをはじめとした、たくさんの栄養分が入っていて、夏バテ予防にもなります。

タイトル	西東京スペシャル
使用食材	トマト、コマツナ、米、梨、ホウレンソウ(クリントウ)
イラスト	
コメント	米をトマトの果実でだしで湯でた ホウレンソウを切って まぜる デザートは、梨をミキサーにかけ、シャーベットにして、かりんとうを、粉のパウダーで梨のシャーベットにかける

タイトル	西東京マリネ
使用食材	ナス、トマト、オクラ
イラスト	
コメント	素材を活かす! 野菜のおいしさを伝える!

タイトル	カリカリかりんとう THE サラダ どのたで まず…
使用食材	トマト、レタス、とうもろこし、かりんとう←種類は合うものを選んでください。(ぜんぶ、1つ、やめるもの) (ドレッシング←無くてもあってもどっちでも
イラスト	
コメント	タイトルの「カリカリ」は、西東京市の新鮮で色とりどりな、レタス トマト とうもろこしと甘みがあり、西東京市の名物であるかりんとうを加える ことで、面白い食感のかりんとうがうまれるのではないかと思いました。(その味? 無味で刺激がない 人を傷つける 毒舌 ex 辛口 直球です) (味は保障できません←作ったことないし食べたこともないので (ご了承下さい)

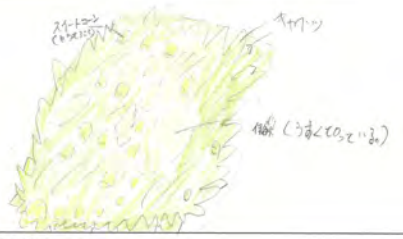
タイトル	西東京の梨で一息。
使用食材	梨(無糖バター、グラニュー糖、ラムネンパウダー)
イラスト	
コメント	一息するのにぴったりな梨のデザート!!!!!。 アボカドの梨 サンドイッチ or 梨のジェレブもいいかも 夏なら冷たいジェレのほうが気分が… 梨のジェレ

タイトル	西東京ナスとトマトのトポガトースト
使用食材	食パン、チーズ、ナス、トマト
イラスト	
コメント	ナスとトマトとチーズの組み合わせは最高!! こんがりと焼く!

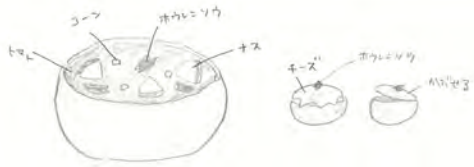
5

タイトル	西東京フルーツジャムトースト
使用食材	食パン、バター、ジャム
イラスト	
コメント	ジャムには人工的に作られた物は極力入れずに、自然の甘みだけで! ジャム単体のはんたも可能

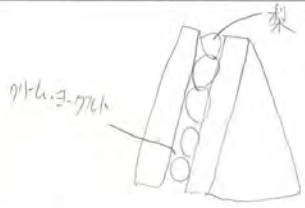
9

タイトル	甘パン
使用食材	とうもろこし、ヨーグルト、保冷剤、パン
イラスト	
コメント	とうもろこしをまんべんなく使う。

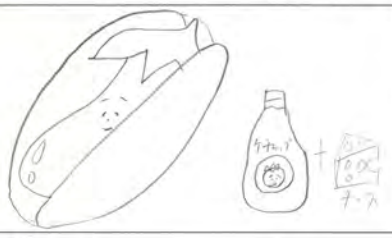
6

タイトル	トマトパン
使用食材	トマト、ナス、ホウレンソウ、コーン、チーズ
イラスト	
コメント	・パンの中にトマトソースと他の野菜を入れる ・ポットパイみたいな感じ 丸めのパンを使う ・上にチーズをのせる、またはパンの上の部分をのせる ・見た目をトマトっぽく ホウレンソウを べたのようにする

10

タイトル	西東京梨のフルーツサンド
使用食材	梨、クリーム、ヨーグルト(半分)
イラスト	
コメント	名前を聞いたら食べたくなる。クリームも半分をヨーグルトと半分の割合だして、更にさっぱり、食べやすいようにしました。暑くても食べやすい!!

7

タイトル	ナスドッグ
使用食材	ナス パン ケチャップ(トマト) チーズ
イラスト	
コメント	とてもジューシー。

11

タイトル	ゴロゴロ梨デニッシュ
使用食材	梨・クリーム、パイ。
イラスト	
コメント	梨がゴロゴロ入ってる! クリームはカスタードクリームで、子供でも食べやすい! 食べやすい!

8

タイトル	果物バーガー
使用食材	メロン、ぶどう、なし、パイナップル、マンゴー 生クリーム、パン
イラスト	
コメント	果物たっぷり使う なるべく同じ果物が1か所にかたまらないようにする。 持ち帰りもできる。

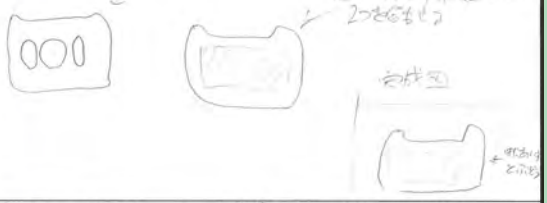
12

タイトル	ぶどう入りマリトッツォ
使用食材	ぶどう、パン、生クリーム
イラスト	
コメント	流行ってる。 パン屋さんで販売する。 生クリームを甘さ控えめにしてぶどうの味をいかす。

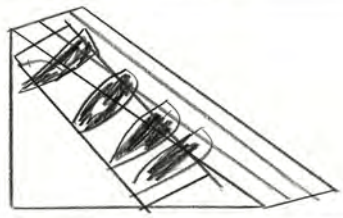
13

タイトル	夏野菜カレーパン
使用食材	トマト、ナス、ズッキーニ、とうがらしパン
イラスト	
コメント	具がゴロゴロ入ってて食べごたえがあるパンです。 カレーは少しさっぱりめな感じがいいかに思う。 とうがらしっていってもピリっとなくてもいい。 とうがらしとパンってあんまりあわないかも。

18

タイトル	ぶどうアイスパン
使用食材	アイス(バニラ)、パン、ぶどう
イラスト	
コメント	暑い夏にぴったり!! 子どもが食べやすいかくしで大きさ小さすぎ クッキーにアイスをぬる フルーツサンドみたいな感じで食感に合べる。

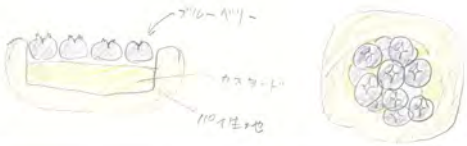
14

タイトル	オクラたくさんのチーズサンドイッチ
使用食材	オクラ・チーズ・パン
イラスト	
コメント	オクラたくさんチーズを大くさん、サンドイッチ

19

タイトル	西東京かりん糖サンドイッチ
使用食材	かりん糖、パン、キャベツ、梨
イラスト	
コメント	かりん糖をパンに大量投入(そのままでも細かくしても良い) 特産物のキャベツも中に入れる。梨も。 甘いです。

15

タイトル	ブルーベリーとカスタードのデニッシュ
使用食材	ブルーベリー
イラスト	
コメント	甘さひかえめのカスタードの上に生のブルーベリーをたくさんのせる!

22

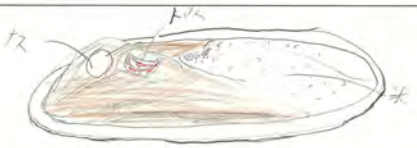
タイトル	いこいーなもぎなぱん
使用食材	ぶどう、ぱん、ピーナッツ
イラスト	
コメント	・ぶどうをたくさん使う ・パンはモチモチ ・上からピーナッツをかける

17

タイトル	安いハンバーガー
使用食材	強力粉200g、塩4g、グラニュー糖10.5g、ドライイースト1.6g、牛乳40g、水105g、バター ケチャップ、マヨネーズ、レタス、牛肉
イラスト	
コメント	見た目もGOOD!!

20

タイトル	おやつかんかくで食べれるミニピザ
使用食材	きょうざのかわ・トマト・トマトソース・キャベツ・チーズ・そぼろ肉・きゅうり
イラスト	
コメント	具材を全部のっけたら、トースタやフライパンでやくとまずやく時にきょうざのかわをパタンと半分にする。 野菜をたくさん使う。夏野菜を使うとさらに美味しいと思う。

タイトル	トマトカレー
使用食材	米、トマト、肉、ナス、カレー
イラスト	
コメント	具材にはトマトを使用し、カレーのルーに、トマトを混ぜる。 ナスはかるくいためて、入れる。 旬の野菜を多く使用する。

タイトル	お名前募集中ピザ+α
使用食材	ナス・トマト・ミニトマト、枝豆、ピーマン、(チーズ)
イラスト	
コメント	下の例に引っぱられちゃいけないよ。 西東京のやさいをたっぷり使う! 梨ジュースは果汁100%! 2

タイトル	夏野菜のカレーライス
使用食材	米 トマト、ナス、人参、コーン
イラスト	
コメント	野菜をたっぷりつかう。

タイトル	トコブシとナスのペペロンチーノ
使用食材	トコブシ、ナス、チーズ
イラスト	
コメント	トコブシをナスをたっぷりつかう チーズもたっぷりつかう。 3

タイトル	西東京の夏野菜カレー
使用食材	ナス、トマト、オクラ、カブ、ネギ など
イラスト	
コメント	・低カロリー ・野菜がたくさんはいっている ・簡単につくれる

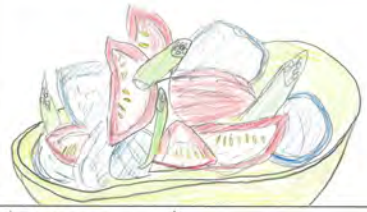
タイトル	『コロナに負けるな』夏野菜のカレー
使用食材	トマト・ナス・カレーホウレンソウ・ご飯・ニンジン
イラスト	
コメント	夏野菜をつかったカレーです! コロナに負けないよう、野菜をたくさん食べるといいと思いました! 具だくさんのカレー。

タイトル	ドライカレー
使用食材	トマト、ナス、アボガド、ズッキーニ、パプリカ
イラスト	
コメント	野菜を沢山つかう。ゆでたまごを上からのせる。 辛くて美味しい。

タイトル	西東京 夏野菜カレー
使用食材	トマト、ナス、オクラ、ホウレンソウ
イラスト	
コメント	・トマトベースの味つけ ― スパイスなども ・夏野菜をたくさん使う ・ナンでも食べられる。

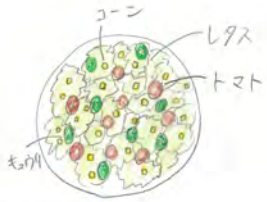
タイトル	みんなを応援!! 青空満天☆元気百点！夏野菜野菜サラダ!!
使用食材	トマト、カボチャ、オクラ、オリーブオイル、レモンジュ、塩、ベーコン
イラスト	
コメント	トマトには、β-カロテンビタミンCなどの栄養が含まれていて体に良いです。また、リコピンという色素もあり、油といっしょに調理すると体への吸収量が増えます。また、カボチャにもβ-カロテンをはじめとした、たくさんの栄養分が入っていて、夏バテ予防にもなります。

タイトル	インド風夏野菜カレー
使用食材	トマト、ナス、ホウレンソウ、梨、オクラ
イラスト	
コメント	トマト、ナス、ホウレンソウ、オクラは食べごたえのあるサイズと硬さです。 かくし味に梨をいれます。 肉、にんじん、じゃがいもなどカレー定番の具は一切いれません。 中はフワフワ、外はカリッとおいしいナンです。

タイトル	西東京マリネ
使用食材	ナス、トマト、オクラ
イラスト	
コメント	素材を活かす！ 野菜のおいしさを伝える！

タイトル	カリカリかりんとう THE サラダ ぜったいおいしい
使用食材	トマト、レタス、とうもろこし、かりんとう←種類は合うものを選んでください。(ほんものごまかりんとう) (ドレッシング←無くてもあってもどちらでも
イラスト	
コメント	タイトルの「カリカリ」は、西東京市の新鮮で色とりどりな、レタス・トマト・とうもろこしと甘みがあり、西東京市の名物であるかりんとうをかける ことで、面白い食感のかりかりとうがうまれるのではないかと思いつきました。(タルトとみたいで美味しそう) (味は保障できません←作ったことないし食べたことないので (ご了承ください) その中は？ 何かとかりかりする 何かのれる？ 主食は 麺がいい

タイトル	西東京市サラダパフェ
使用食材	
イラスト	
コメント	

タイトル	野菜たっぷりサラダ
使用食材	レタス、コーン、トマト、キュウリ
イラスト	
コメント	夏といえばコーンときゅうり。 栄養まんてんなおいしいサラダ。

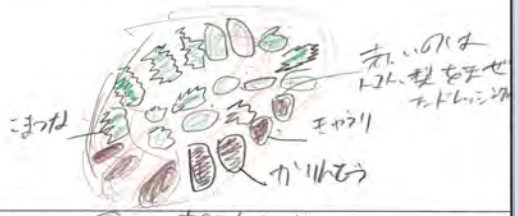
タイトル	健康サラダ
使用食材	ミニトマト、キャベツ、コーン、レタス、スイカ、さくらんぼ、ドレッシング、きゅうり
イラスト	
コメント	みずみずしい果実、野菜を使う。

タイトル	なんでもサラダ
使用食材	梨、ぶどう、トマト、キャベツ、コマツナ、オクラ
イラスト	
コメント	西東京市の物を入れました。 体に良い夏野菜を入れ、アクセントにぶどうと梨を入れました。ドレッシングはオニオンソースです。

タイトル	野菜サラダ
使用食材	オクラ、トマト、レタス
イラスト	
コメント	夏バテしたときも食べれるようなサラダ

タイトル	野菜たっぷりサラダ
使用食材	トマト、チーズ、きゅうり、レタス
イラスト	
コメント	チーズはモッツァレラ。 トマトは半分にする。 きゅうりは輪切り。 レタスはチぎり。

タイトル	夏にぴったり！ なすとトマトとオクラの和風マリネ
使用食材	なす、トマト、オクラ
イラスト	
コメント	野菜たっぷりで栄養満点！ 夏野菜がジューシー！ かつおぶしやポン酢で味つけでおいしい！ さっぱりしていて夏にぴったり！ 簡単に作れる！

タイトル	コマツナときゅうりそして、かりんとうを入れたサラダ
使用食材	コマツナ、トマト、梨、きゅうり、かりんとう
イラスト	
コメント	すごいと思います！味がつ 健康に良いと思います。 すっぱいのが好きな人おすすめ。

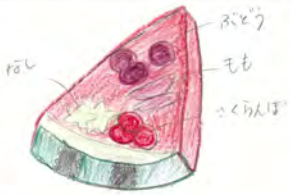
タイトル	トマトの楽園（エデン）
使用食材	トマト、ミニトマト、オクラ、こまつな
イラスト	
コメント	ヘルシー　オイシイ

タイトル	ひんやりつぶつぶコーンスープ&しゃきしゃきサラダ
使用食材	・スイートコーン（コーン） レタス　・トマト　・きゅうり
イラスト	
コメント	・冷たくてつぶつぶのコーンをたくさん使う！ ・食感がしゃきしゃきの野菜を使う！ ・スープは甘く、コーンも甘く！

タイトル	チョコ&ココア
使用食材	生クリーム、チョコソース、チョコクランキー、ゼリー、コーヒー
イラスト	
コメント	コーヒーゼリーとたくさんつかう！ チョコソースをかける。 コップは、プラスチックで。

タイトル	梨の塩もみ
使用食材	梨
イラスト	
コメント	甘いものに塩をかけると、より甘くなる。 6

タイトル	スプーンで食べれるスイカ
使用食材	スイカ
イラスト	
コメント	スプーンで食べれるように上を少し切る。または粉ぐらいにする。 10

タイトル	夏のフルーツのせ
使用食材	スイカ、もも、さくらんぼ、ぶどう、なし
イラスト	
コメント	スイカを、ピザのようにする。 夏を感じれる とにかく、スイカにたくさん果物を乗せる! 星型にしたり ただ切るだけでなく、見た目がよくする! 7

タイトル	西東京's ぶどうと梨のタピオカスムージー
使用食材	梨、ぶどう、石少とう、タピオカ、はちみつ、牛乳、レモンジュ、ブルーベリー
イラスト	
コメント	オイシイヨ!

タイトル	ニトリ・ミックス
使用食材	梨、トマト、ぶどう
イラスト	
コメント	ニトリ・ミックスのように梨をあげるとトマト、トマトをあげるとぶどうがでてくるようにする! 8

タイトル	夏のフルーツ入集合!! 旬のミックスジュース
使用食材	梨、ぶどう、りんご
イラスト	
コメント	夏が旬のフルーツをたくさん使ったジュースです

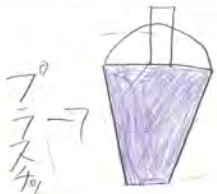
タイトル	ぶどうあめきょうだい
使用食材	ぶどう
イラスト	
コメント	そざいの味を生かしました。 9

タイトル	西東京 ミックスジュース
使用食材	トマト・ナス・オクラ・コマツナ・ホウレンソウ・ぶどう・なし
イラスト	
コメント	旬の野菜とくだものをたくさん使用したジュース。 水分、栄養がしっかりとれる。

タイトル	地酸地消
使用食材	ぶどう、炭酸水
イラスト	
コメント	地元で炭酸、を使って地元で消費で地酸地消。決まり型いでなくなる。 果汁多め。 持ち帰り(飲み歩き)できる。

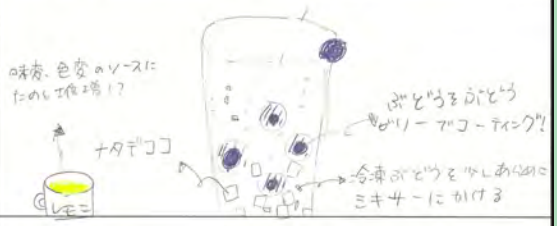
タイトル	ぶどうand梨のタピオカジュース
使用食材	ぶどう、梨、タピオカ
イラスト	
コメント	ぶどうと梨がいっぱい。

タイトル	あつい夏にさっぱり果実ジュース
使用食材	レモン、オレンジ、夏みかん
イラスト	
コメント	小さい果実で小さい子でも味がしっかりが味わえます。 あつい夏にクーラーがきいたへやでのむと最高です。

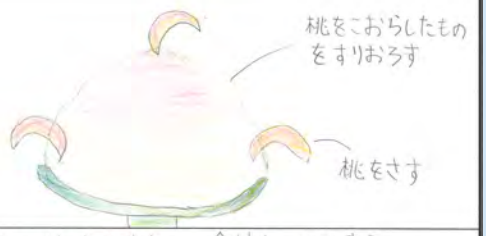
タイトル	Nishi Tokyo YASAI Juice
使用食材	キャベツ、トマト、なす、ブドウ
イラスト	
コメント	飲みやすい味があっさりした感じにする。 ブドウの量を少しふやすとくする。

タイトル	夏の野菜・くだものスムージー
使用食材	トマト、ナス、コマツナ、ホウレンソウ、ぶどう、梨
イラスト	
コメント	栄養タップリ、簡単に作れる。誰にでも作れる。 野菜をたくさん使う。

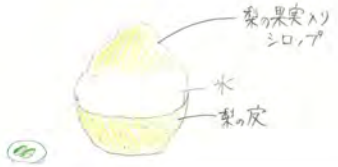
タイトル	サイダーポンチ風ドリンク
使用食材	ぶどう・なしなど
イラスト	
コメント	・冷たくておいしいから夏にぴったり!! ・デザートとドリンクのどっちの役割も出来る!!

タイトル	2度楽しいおもしろサイダー
使用食材	ぶどう、サイダー、ぶどうゼリー、ナタデココ
イラスト	
コメント	アントシアニンを使い、ぶどうサイダーの色を変えられる!? 小さい子も楽しく飲める。 この夏、おいしく涼しくいこう!

タイトル	2way 梨の濃厚アイス
使用食材	梨、卵、砂糖、生クリーム
イラスト	
コメント	こおらせてそのまま食べるとシャキシャキのシャーベットになり、こおらせてプロセッサーでなめらかにするとジェラートにできます。 また、アフォガードの様にコーヒーシロップをかけて食べるのもいいです。

タイトル	桃の丸ごとかき氷
使用食材	桃
イラスト	
コメント	・桃を丸ごと使ったかき氷 ・夏にピッタリ ・作り方がかんたん ・食材1つでできる ・さっぱりとしていておいしい

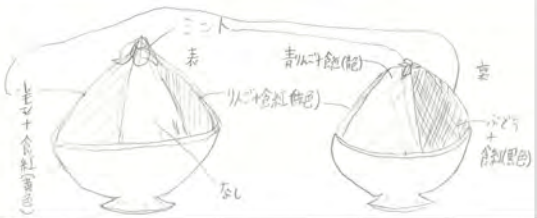
タイトル	grape（グレープ） まるごと かき氷 ～タピオカのせ～
使用食材	ぶどう、タピオカ
イラスト	 ぶどうを凍らせて、その凍らせたぶどうをまるごとかき氷器に入れ、まるごとかき氷にする。
コメント	・トッピングのタピオカは ぬさでもOK! ・ぶどうは皮をむく!(むいてから凍らせる) ・ぶどうは大つぶのもの!

タイトル	梨だらけかき氷
使用食材	氷、梨（保冷梨）
イラスト	
コメント	・梨を皮ごと使って器に使う! しょっぱいものが食べたくなるので、きゅうりのつけものをつける。 梨の皮も使うので無駄なゴミ(ロップなど)を減らせる!

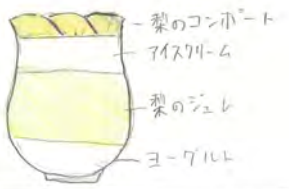
タイトル	ひんやりフルーツかき氷
使用食材	ブルーベリー、ぶどう、梨、ブルーベリー
イラスト	
コメント	・氷は梨と一緒に凍らせたものを使用。 ・旬のくだものぶどう、梨、ブルーベリーをたくさん使用。 ↳ 無駄味わえる!! ・食べ歩き可能。

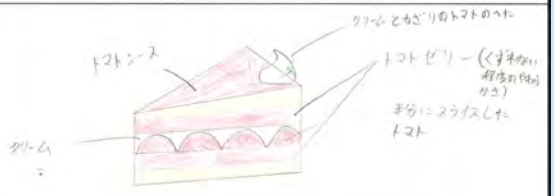
タイトル	夏に食べたいあれ
使用食材	氷（練乳、ミルク）、果物（ぶどう、いちご）、果物のエキス
イラスト	
コメント	夏に合うひんやりした食べ物が食べたかった。 氷を練乳などで味がついているものがよい。 練乳 持ち帰りはできない。

タイトル	Sweet Grape
使用食材	ぶどう、クッキー、ヨーグルト
イラスト	
コメント	・ぶどうのソースはたっぷり! ・クッキーはサクサクで細長いもの ・持ち帰りもできる! ・クッキーは数個限定でハート形もある!!

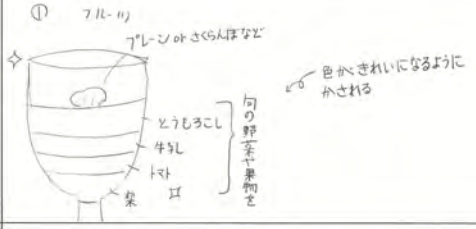
タイトル	田無五龍神の氷菓子
使用食材	梨、ぶどう、りんご、青りんご、レモン、ミント(はざり)
イラスト	
コメント	食紅でより色をあざやかにする。 色んな果実の味が楽しめる。 ひんやりしておいしい。

タイトル	飲むブルーベリーヨーグルト
使用食材	ヨーグルト ブルーベリー
イラスト	
コメント	ヨーグルトとブルーベリジャムがしまもようになっている。

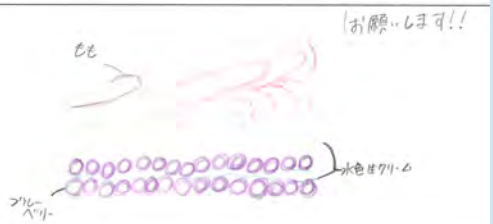
タイトル	梨のグラススイーツ
使用食材	梨、アイスクリーム、ヨーグルト
イラスト	
コメント	自分なりに梨をたくさん使ったグラススイーツを考えました。 見た目を白と黄でまとめ、夏をイメージしました。

タイトル	さわやかトマトゼリーケーキ
使用食材	トマト、ゼラチン、ケーキの材料
イラスト	
コメント	ケーキですが全体的水分多めなのでとてもさわやかです。 ケーキですがトマトの元をいしきした色のおきかえにしてみました。 トマトがきらいなおこさんでもケーキなのでおいしくたべれるのではないでしょうか

タイトル	果実たっぷり梨のシャーベットアイス
使用食材	梨、アイス
イラスト	
コメント	・果実は大きすぎず、小さすぎず。 ・アイスは、バニラの味を強くしすぎない。 ・夏だから、さっぱりめにする！

タイトル	西東京市レインボームース
使用食材	ぶどう、桃、梨、プレーン、とうもろこし、トマト～など
イラスト	
コメント	甘めで食べやすいようにした野菜をムースにして色どりもきれいにする。

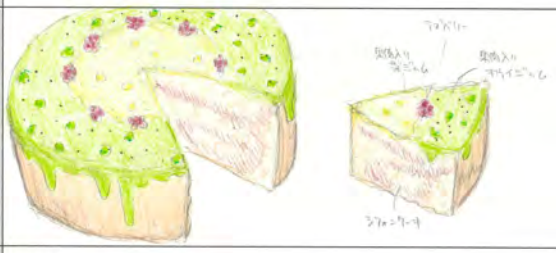
タイトル	夏デザート
使用食材	トマト、ぶどう（ジュース、アイス）、なし、デラベア
イラスト	
コメント	夏のこの果物を入れた涼しそうなデザートが特徴。

タイトル	もものはねケーキ
使用食材	・もも　・ブルーベリー
イラスト	
コメント	・持ち帰りができる。 ・どんな世代の人でも楽しめる！ ・ブルーベリー　ももをたっぷり使う！ ・幼児のまでも笑顔になってくれそう！

タイトル	夏フルーツのクローバー
使用食材	スイカ、モモ、パイナップル、梨、ブドウ
イラスト	
コメント	クリームが生とチョコで両方でたのしめる！ 果物は、シャーベットかゼリー！ おいしいかは、わからないけどたべてみてください!!

タイトル	フルーツたっぷりカップデザート
使用食材	ぶどう、なし、チョコ、カスタード、ブルーベリー、いちご
イラスト	
コメント	・ぶどうを多くてかう。 ・チョコは甘すぎない。 ・ブルーベリーは完全

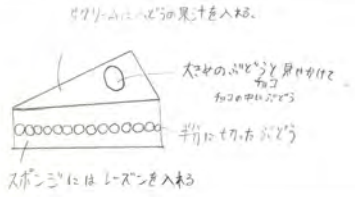
タイトル	ぶどうとなしのゼリーケーキ
使用食材	ゼラチン状にするもの、ぶどう、なし、マスカット
イラスト	
コメント	ゼリー状にすることで夏でもさっぱり食べれる。 マスカットをいれることで見あいもよくなる。 とうめいなので見た目もすずしい。

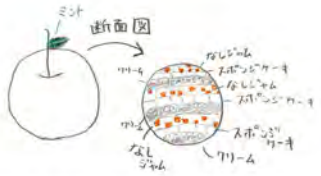
タイトル	西東京フルーツシフォンケーキ
使用食材	梨・キウイ・ラズベリー
イラスト	
コメント	シフォンケーキはしっとり、ふわふわ ジャムは果肉入りで、味も食感も楽しめる 甘酸っぱく、ジューシーで夏にぴったりなケーキ。

タイトル	西東京フルーツロールケーキ
使用食材	保谷梨、ブルーベリー、ぶどう、生クリーム
イラスト	
コメント	・生クリームの中の梨がシャリシャリしてておいしい ・甘すぎない → 食べやすい！ ・見た目もgood！

タイトル	トゥニカロニ
使用食材	ぶどう（なまず）
イラスト	
コメント	流行の最先端!! かわいい！おいしい！ 若者から大人まで楽しめる（持ち帰りも可）

タイトル	なしたっぷり!! なっぷるカップケーキ
使用食材	なし、ブルーベリー
イラスト	
コメント	なしをたくさん使っている。 外はかりかりで中がふわふわ。 形がちがうなしが入っているのであきない。

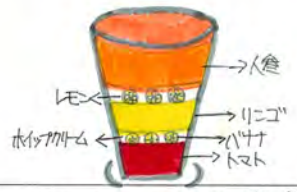
タイトル	西東京ぶどうモリモリショートケーキ
使用食材	ぶどう
イラスト	
コメント	ぶどう好きにはたまらない一品！ 色々な種類のぶどうを使う。 生クリームが苦手なぶどうを使ったソース！

タイトル	まるまるなしミルフィーユ
使用食材	なし、ミント
イラスト	
コメント	・なしをまるまる使う！持ち帰り可能。 ・見た目なしで葉をミントで代用！ ・冷たいケーキだから夏にぴったり!!

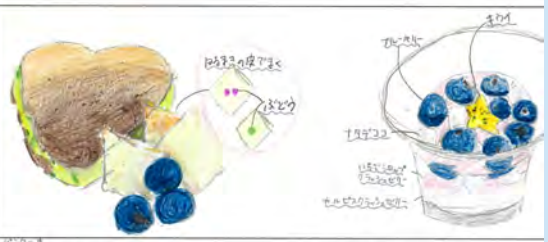
タイトル	ぶどうケーキ
使用食材	ぶどう、ケーキ
イラスト	
コメント	ぶどうをたくさん使う。

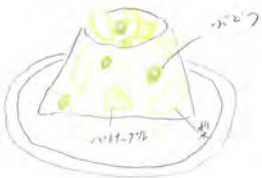
タイトル	Delicious Grape!!
使用食材	ぶどう　生クリーム　チョコレート
イラスト	
コメント	中にぶどうをいれ夏に好まれる冷たいおかしに。 ぶどうの味をよくだしたいため生クリームは少なめにしてバニラアイスをいれてもあり◎ チョコレートは最後に回すことでぶどうの味をしめる。 ぶどうの皮は取っておいてもあり。水気は取るように。 部屋でも外でも食べれるおおきさに。（シュークリーム）

タイトル	ぷりぷりぶどうのゼリー　～かりんとうをまぶして～
使用食材	ぶどう（果肉、皮なし）・黒糖かりんとう・ゼリー
イラスト	
コメント	・ぶどうの果肉をたっぷり使用する。 ・砕いた黒糖かりんとうを使用する。 ・ぶどうがやわらかく、かりんとうがかたいため味にあさない（食感） 5

タイトル	栄養満タンゼリー
使用食材	人参・リンゴ・バナナ・トマト・レモン・ホイップクリーム
イラスト	
コメント	甘い物だけでは飽きてしまうから、夏野菜のトマトとレモンを使うことによって少しさっぱりとした味になる。 子供も大人も食べやすい味。 1

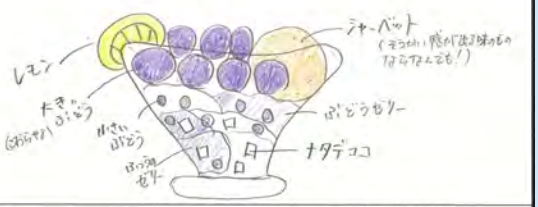
タイトル	[illegible] ゼリー　[illegible] 西東京
使用食材	ぶどう、梨
イラスト	
コメント	[illegible] シンプルなゼリーだけど、 食感がまったちがうので楽しく食べれると思う！ ゼリーなので小さい子から大人まで[illegible]食べれる。 6

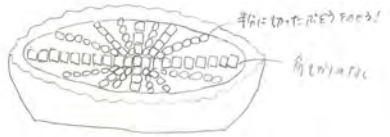
タイトル	左 小松菜のパンケーキ &ぶどうバター添え	右 サイダークラッシュゼリー
使用食材	小松菜　なし　ブルーベリー ぶどう　キウイ	なし　ブルーベリー ぶどう　キウイ
イラスト		
コメント	パンケーキ ・風味と甘さを加える ・ヘルシー　・小松菜の味はあましません ・酸味を加えるためのブルーベリー ぶどうバター ・オーブンでしっかりと焼く ・ぶどうは焦がさないように注意する	・ゼリーがシュワシュワしている ・キウイがあり型通りぬけなかった ・ナタデココを入れると食感があり◎ ・酸味を加える為のブルーベリー ・ゼリー下層をつくるとゆれない 2

タイトル	彩やか夏ゼリー
使用食材	ぶどう、梨、パイナップル
イラスト	
コメント	夏の涼やかなゼリーです。 ぶどうは皮をむいてください。 7

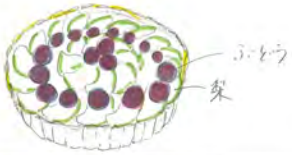
タイトル	西東京くだものの さわやかゼリー
使用食材	梨　ぶどう
イラスト	
コメント	・梨とぶどうを使ったフレッシュなゼリー。 ・ゼリーなので食べやすく、冷たくすれば熱中症予防になる。 3

タイトル	ゴロゴロぶどうゼリー
使用食材	ぶどう、ゼリーの材料
イラスト	
コメント	ぶどう味のゼリーの中に種なしのぶどうをそのまま入れたらおいしいと思います。 9

タイトル	ひんやりぶどうゼリー ~from 西東京~
使用食材	ぶどう、ナタデココ、シャーベット、レモン、ゼリー
イラスト	
コメント	◦こおらせたぶどうを入れて、夏感を入れる! ◦見た目も味もバッチリ! ◦かじゅうも入れる ◦レモンも入れて、酸味も! ◦皮ごと食べられるものも◎ ◦持ち運びは難しい ◦家でも簡単に作れる! ◦ナタデココの歯ごたえも最高 ◦親子で食べれるサイズも!? ◦写真ばえも! ◦アイスは日替わりなどなど 10

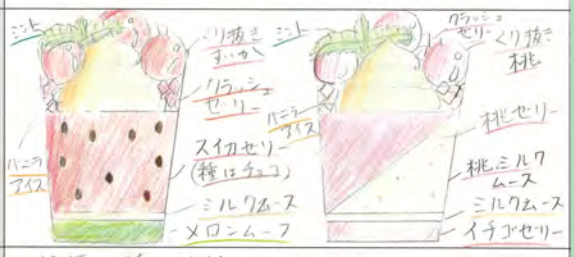
タイトル	梨とぶどうのタルト
使用食材	梨、ぶどう、生クリーム、タルト生地
イラスト	
コメント	ぶどうを梨を放射状にのせることでよりオシャレに見える! 家族や友達とシェアできる!(大きめだから)

タイトル	カラフル 甘すっぱいゼリーシャーベット
使用食材	ブルーベリー マスカット 桃 ラズベリー
イラスト	
コメント	ゼリーとシャーベットをこうごにいれて、 しゃ、かんを楽めるようにする。 透明なカップに入っている。 11

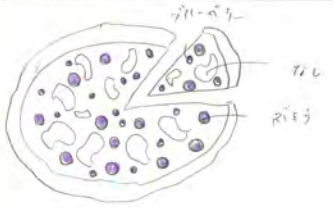
タイトル	ぶどうと梨のタルト
使用食材	ぶどう、梨、タルト生地、カスタードクリーム
イラスト	
コメント	田無駅の近くにあるケーキファクトリースマイルで作ってみてほしい フルーツたっぷり

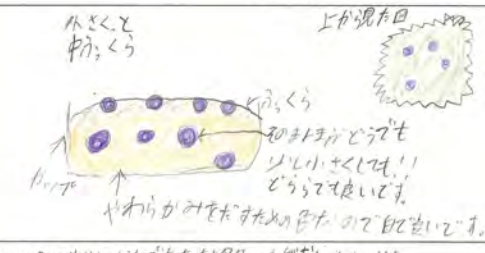
タイトル	フルーツ雲ゼリー
使用食材	桃、メロン、スイカ、パイナップル
イラスト	
コメント	雲ゼリーがかわいい!! フルーツたくさん!! フルーツなのでたべやすい! 13

タイトル	ナシパイ
使用食材	ナシ、パイきじ(タルト?)
イラスト	
コメント	ナシはおいしいので、↑(上のも)これもおいしいと思います。

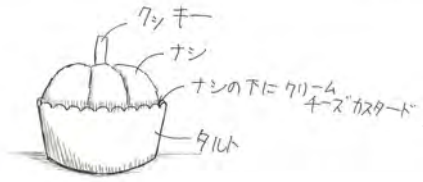
タイトル	夏夢 ふるーつゼリー
使用食材	・すいか ・桃 ・いちご ・ミルク ・ミント ・ゼラチン ・ハララアイス ・メロン ・チョコレート
イラスト	
コメント	2種類の可愛い姉妹スイーツ! 旬のフルーツたっぷりでひんやりすずしげに…! 見た目も味も映えるおしゃれ。ゼリー あきないろつの味がベストマッチ! 14

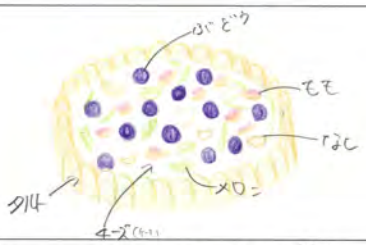
タイトル	パイ
使用食材	梨、ぶどう
イラスト	 梨をまるくきる ぶどうを並べる ミントを真中に置く →トマトをつける、焼く、ソース 完成!
コメント	ぶどうとミントが落ちないようにする!

タイトル	フルーツタルト
使用食材	なし、ぶどう、ブルーベリー
イラスト	
コメント	フルーツがたくさんあるから。 大きいサイズ、小さいサイズ 選べる。 好きなもの OK!!

タイトル	☆さくさく☆ 西東京ぶどうタルト
使用食材	ぶどう、タルトきじ、小麦粉? 詳しい事はあまり分かりません。
イラスト	
コメント	ぶどうの数はなんでもただタクさんがおいしいかも 紅茶としょにだしたり… お持ち帰りが出来る。 焼き目がついてた方が少しおいしそうかも。

タイトル	果物たっぷりチーズタルト
使用食材	ぶどう、梨
イラスト	
コメント	チーズタルトの中にシャキシャキの梨を入れる ぶどうジャムの上にぶどうをのせる

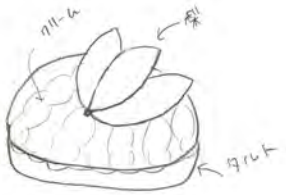
タイトル	西東京市の梨タルト
使用食材	梨のコンポート・クリームチーズカスタード・タルト・クッキー
イラスト	
コメント	次の日に食べるとタルトに水分が移ってしまう。 隙間もなるべくうめる。 なしの 見ためをナシ、ぽく。

タイトル	フルーツたっぷり、チーズタルト♪
使用食材	なし、ぶどう、もも、メロン
イラスト	
コメント	イラストより、みちみちで、フルーツたっぷり使う♪ 土台は、チーズ♪

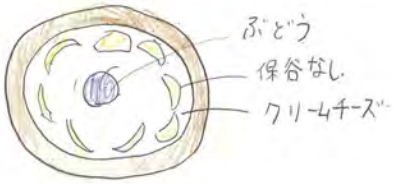
タイトル	梨ケーキタルト
使用食材	梨、はちみつ
イラスト	
コメント	・梨でさっぱり、はちみつで甘く ・小さいサイズにして食べやすく ・形の違う梨にする。

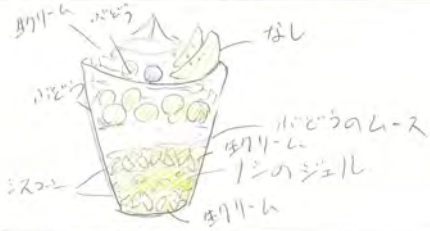
タイトル	不動のブドウタルト
使用食材	ブドウ、カスタードクリーム
イラスト	
コメント	上には、あまりブドウをおかないで中には、こきがくきざんだブドウを入れる。中身に使うブドウは白ブドウの方がいいです。(できれば酸いします。)上には赤ブドウでもいいです。ブドウのおき方などは自由にしてもらってけっこうです。

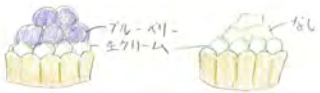
タイトル	なしのタルト
使用食材	なし、タルト生地
イラスト	
コメント	なしが少しいっぱいなるのもいい。 その素材が生かされるのもいい。

タイトル	梨　タルト
使用食材	梨、タルト、クリーム
イラスト	
コメント	梨をたくさん使う タルトの上にはクリームと梨をのせて見た目にもこだわる。 テイクアウトができて記念日にも食べてもらう

タイトル	東京限定 旬のフルーツ盛り合わせパフェ！
使用食材	ぶどう 梨、さくらんぼ、いちご、ソフトクリーム、アイスクリーム
イラスト	
コメント	夏が旬のフルーツをたくさん使う。 夏で暑いのでソフトクリーム、アイスクリームをいれた。

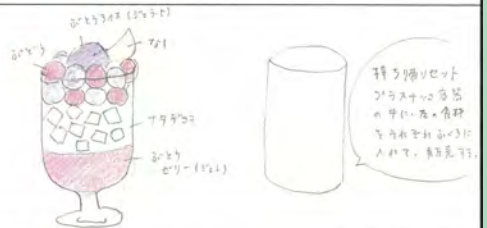
タイトル	なしタルト
使用食材	保谷なし、ぶどう
イラスト	
コメント	地元のなしをふんだんに使ったメニュー ぶどうで気分さっぱり!! 酸味と甘みのぜつみょうなハーモニー

タイトル	西東京フルーツのパルフェ
使用食材	ぶどう、なし、生クリーム、シスコー
イラスト	
コメント	・ぶどうを多く使用 ・なしを多く使用

タイトル	西東京ミニフルーツタルト
使用食材	ブルーベリー、なし
イラスト	
コメント	なるべく多くフルーツをのせる きれいに盛りつける

タイトル	梨とぶどうのミニパフェ
使用食材	梨、ぶどう、スポンジ、ヨーグルト
イラスト	
コメント	西東京市の梨とぶどうを使ったミニパフェ

タイトル	メロンパフェ
使用食材	メロン、ゼラチン、クリーム
イラスト	
コメント	メロンをたっぷり使う。

タイトル	ぶどうパフェ
使用食材	ぶどう、なし　ナタデココ　など
イラスト	
コメント	西東京市の夏のくだものである、ぶどうとなしを使ったパフェ。 コロナ禍なので持ち帰りセットも用意する。

タイトル	HO-YA NASHI PUDDING
使用食材	梨
イラスト	
コメント	コンポートは綺麗に並べる。 ミント、メープルシロップ、ホイップクリームをのせてもオシャレ。 タイトルは「梨」(pear)ではなく、みんなに呼ばれている「保谷梨」のままにした。

タイトル	トマトラーメン
使用食材	トマト、チーズ、コマツナ
イラスト	
コメント	チーズはたくさん 14

タイトル	グレープリン
使用食材	ぶどう、ゼリー、生クリーム
イラスト	
コメント	・ぶどうをたくさん使う。 ・ぶどう好きにはたまらない一品!

タイトル	西東京果物たくさんフルーツサンド
使用食材	なし、ぶどう、ブルーベリー、キウイ、みかん など
イラスト	
コメント	フルーツがたくさん入っているからたべごたえがある。 体にもいい 地産地消 4

タイトル	西東京市夏野菜カレー
使用食材	かぼちゃ、枝豆、オクラ、ナス、じゃがいも、トマト、粉のり
イラスト	
コメント	やさいはやいてから入れる

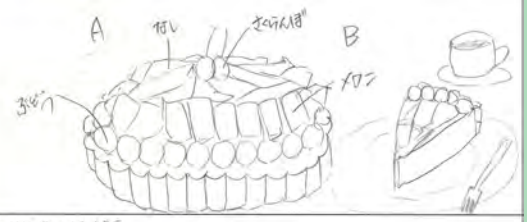
タイトル	めぐみちゃんカレー
使用食材	白米、カレーのルー、キャベツ、オクラ、トマト、ナス、
イラスト	
コメント	まず普通のカレーを作って、その上に、キャベツ、そして、目は、オクラ、ほっぺはトマト、口は、ナスを並べる

タイトル	夏のスペシャルパフェ
使用食材	すいか、パイン、バニラアイス
イラスト	
コメント	アイスはあまりすぎない。 すいかのたねは除く。 4

タイトル	バニラトマトアイス
使用食材	バニラアイスクリーム、トマト
イラスト	
コメント	キンキンに冷やしたトマトにバニラアイスをつけて食べる! 甘さと酸っぱさが混ざっておいしい。 暑い夏にぴったり! ミニトマトにすると手軽にたくさん食べられる おいしくて栄養満点!

タイトル	梨パイ
使用食材	梨
イラスト	
コメント	上の四角い梨は水分を多くするために、切った梨をそのまま乗せる。

タイトル	西東京市のヒマワリパイ
使用食材	梨、ぶどう、コマツナ
イラスト	
コメント	夏の花と言ったらヒマワリ。ヒマワリのような形に西東京市の旬のくだものをたくさん使ったパイ。コマツナをえることで葉に見たてる

タイトル	西東京フルーツたっぷりタルト
使用食材	ぶどう、なし、メロン、さくらんぼ、カスタードクリーム、タルト布地
イラスト	
コメント	フルーツをたくさん使う。 中はカスタードクリームにする。 店内で食べるには、Bの形。 お持ち帰りは、AでもBでも可。

タイトル	梨うさぎリンゴタルト
使用食材	梨、リンゴ
イラスト	
コメント	梨とリンゴでフルーツなタルト 持ち帰りもできる。

タイトル	フルーツたっぷりパフェ
使用食材	クリーム・カキ・ぶどう・なし・ブルーベリー・ブラックベリー そして・オウイ
イラスト	
コメント	アイスとシャーベットをつかう フルーツをたっぷり使う。