

タイトル	とにかく刻んで♪ ぶっかけ丼
使用食材	しょうが、ゴマ、きゅうり、卵、みょうが、オクラ、梅干し、納豆
イラスト	
コメント	味付けは納豆付属のだししょうゆのみ、サラサラと食べられるけれど、噛みごたえも抜群！夏にぴったりです。

タイトル	トマトジュース
使用食材	トマト 牛乳
イラスト	
コメント	トマトジュースだけ。

タイトル	梨 ジュース
使用食材	梨、りんご、バナナ、オレンジ、グレープフルーツ、レモン、はちみつ、砂糖
イラスト	
コメント	梨を絞って使う。りんごは皮をむいて作る。1杯の量は、10サイズに作る。

タイトル	トマトジュース
使用食材	トマト
イラスト	
コメント	1杯は第一!!

タイトル	梨 100% ジュース
使用食材	梨
イラスト	
コメント	削った梨と皮切りの梨を合わせて、りんごは食感が楽しめるので、砂糖を入らずにおいしい。

タイトル	野菜肉いため
使用食材	ピーマン、ナス、ズッキーニ、豚肉
イラスト	
コメント	焼き肉のたれを使う

タイトル	夏野菜のスープ
使用食材	トマト、ピーマン、ナス、ズッキーニ
イラスト	
コメント	夏の野菜をたっぷり使う

タイトル	フルーツサラダ
使用食材	りんご、バナナ、グレープフルーツ、オレンジ、レモン、はちみつ
イラスト	
コメント	りんごは皮をむいて、バナナは皮をむいて、グレープフルーツは皮をむいて、オレンジは皮をむいて、レモンは皮をむいて、はちみつを入れる。

タイトル	107 土佐さんの気色
使用食材	ナス、ツナかん、トマトソース、玉ねぎ
イラスト	
コメント	ツナかんとトマトソース(卵黄)のソースは少し濃いめに、ナスは少な〜に作る事でいける。ナスは皮も一緒にいれる。ナスは2等分。コレハトシゴリがポイント。ソースにいろいろ野菜をいれてもOK。

タイトル	西東京トマトニッキー
使用食材	トマト、ナス、オクラ、コマツナ、ホウレンソウ、きゅうり、たまご、ぶどう、梨、夏野菜、スプーチーニ、たまご、たまご、たまご、たまご、たまご
イラスト	
コメント	・トマトを120gを3ヶ所に入れます。120gのトマトも入れます！ ・洗わずに皮ごと入れます！ ・お板もつかわず、お好きな物も出ない。水もつかわない！ ・エコな料理！SDGにピッタリ！

タイトル	111 夏バテ防止のカレーセット ※夏限定です。
使用食材	和らトマト、カレーライス、じゃがいも肉、ナス、アスパラ
イラスト	
コメント	・トマトカレーは、お好みで調整可能。・トマトカレーには、お好みで調整可能。 ・和らは星型 ・アスパラはアスパラ → 太1、小1) 30cmのシロップ付 ・じゃがいも → 太1、小1) 30cmのシロップ付 ・持ち帰り不可(アイス) → カレー(カレー)はOK ・夏限定のシロップがある。

タイトル	西東京市梨スムージー
使用食材	梨、氷
イラスト	
コメント	大人も子供でも飲める。

タイトル	かき氷
使用食材	トマト汁、氷
イラスト	
コメント	ジュース。

タイトル	きゅうりの塩漬け
使用食材	きゅうり、塩
イラスト	
コメント	水分、塩分をとれて夏に必要なものがとれる 完璧な料理

タイトル	平和な世界
使用食材	りんご、シャーベット
イラスト	
コメント	りんごの中にシャーベットをいれます

タイトル	ゴロゴロ夏野菜カレー
使用食材	ナス、ゴロゴロ野菜、オクラ、トマト、コーン
イラスト	
コメント	じゃがいものかきりにナスをつかって作るには、カレーにはトマトのソースもOK。

タイトル	梨のパーベットのアイス
使用食材	梨
イラスト	
コメント	ふじ梨の風味と、一口大の梨や皮も楽しめる。暑い夏にピッタリです。

タイトル	フルーツポンチ
使用食材	色んなくだもの、サイダー
イラスト	
コメント	見ためがかわいくなるとは思う。Xニューで入るくだものをえいごでおいしいが、サイダーは、三杯サイダーで。

タイトル	くだものフルーツポンチ
使用食材	パイナップル、いちご、りんご、ブルーベリー
イラスト	
コメント	くだものフルーツポンチ 家族が喜ぶ、みんなが楽しめる 冷たいくだもの


タイトル	ぶどうのアイス	とろろと野菜のトマトにこ
使用食材	ぶどう	とろろ、トマト、ナス、しょうが
イラスト		
コメント	ぶどう、ぶどう味のアイス、りんご、みかん、バナナ、パイナップル、いちご、ブルーベリー、りんご、みかん、バナナ、パイナップル、いちご、ブルーベリー、りんご、みかん、バナナ、パイナップル、いちご、ブルーベリー	


タイトル	梨ジュース
使用食材	梨
イラスト	
コメント	シンプルデザート。


タイトル	果材に、ぶどう、西東京夏野菜カレー	夏バテ防止のフルーツポンチ
使用食材	トマト、ナス、ズッキーニ、ピーマン、人参、玉ねぎ、パプリカ	寒天、パイナップル、桃、お好みのフルーツ
イラスト		
コメント	西東京市でとれる夏野菜をたくさん入れる。フルーツポンチを合わせて、カレーを食べたあと、デザートにする。カレーは、お好みのフルーツで野菜もOK。(食品ロス改善)	


タイトル	西東京フルーツポンチ
使用食材	ぶどう、桃、パイナップル、おかん、メロン、スイカ
イラスト	
コメント	11月、11月、くだものを7月、7月よりよくなる。7月、7月、お好みのフルーツになるようにする。

タイトル	夏野菜フライス (フルーツポンチ)
使用食材	トマト、ナス、ピーマン、ズッキーニ
イラスト	
コメント	野菜をフライスにして、フルーツポンチで食べる。お好みのフルーツで野菜もOK。(食品ロス改善)


タイトル	パイパーパイ
使用食材	梨
イラスト	
コメント	・梨を...は...使おう。 ・デコレーション可能


タイトル	りんごパイ
使用食材	りんご
イラスト	
コメント	


タイトル	アイス
使用食材	いちご パニラ
イラスト	
コメント	夏はめで、アイスにしてみました。 はこうではないんはなのでおいしいと思います。

タイトル	フルーツパイザ
使用食材	コーンフレーク、りんご、いちご、バナナ
イラスト	
コメント	甘いフルーツのピザ。上にはちみつをかける。 コーンフレークの餅

タイトル	夏フルーツパフェ
使用食材	メロン、ぶどう、いちご
イラスト	
コメント	くだものたこ球のついで チョコレトと生クリームのパフェ くだものは中に、上にくっつけている

タイトル	夏のくだものパフェ
使用食材	ぶどう、いちご、りんご、バナナ
イラスト	
コメント	甘い物食べて夏の味

タイトル	夏の果物パフェ
使用食材	ぶどう、ウエハース、シャーベット生クリーム、コーンフレーク、ゼラチン
イラスト	
コメント	さぼりかしているけれど濃厚でもあって 多分美味いと思います。 サイズ的に小さすぎるかと食べやすい。 コスト的に少し高め

タイトル	梨のハロレット (パフェ)
使用食材	梨、生クリーム、ミニトマト、スライスチーズ、白飯
イラスト	
コメント	・梨はそのまま1個！ ・スライスチーズは1cm ・ミニトマトは7〜8個 ・冷凍梨は5cm角に切る

タイトル	具沢山サラダ
使用食材	レタス、スイカおぼろ、トマト
イラスト	
コメント	ドレッシングは少くする。具は一口サイズにする。スイカは皮を剥いて盛る。スイカは種を取る。

タイトル	トマトと旬のフルーツパフェ!
使用食材	トマト、苺、パッパル、メロン
イラスト	
コメント	旬のスイーツをたくさん使う。クリームを多めでトマトをたくさん使う。

タイトル	西東京野菜たっぷりシロシロ汁パスタ;
使用食材	トマト、パスタ、パプリカ
イラスト	
コメント	野菜をたっぷり使う。パスタは細いものを使う。

タイトル	よもぎ新鮮野菜サラダ
使用食材	レタス、きゅうり、トマト
イラスト	
コメント	ドレッシングなどはおろす。トマトは多く使う。

タイトル	めくみんかんカレー
使用食材	キャベツ、トマト、玉ねぎ、人参、ホウレンソウ
イラスト	
コメント	野菜をたくさん使う。

タイトル	なすとピーマンのいかにのちりめん
使用食材	なす、ピーマン
イラスト	
コメント	いかにのちりめんは、ピーマンと合わせて使う。なすは多く使う。

タイトル	トマトと夏野菜のミックスカレー
使用食材	トマト、ナス、ブロッコリー、にんじん、ジャガイモ、ヤングコーン、お肉
イラスト	
コメント	・トマトの中の身はカレーの中に入れて、外は別として使う。 ・2つづつセットにする(2つと1つ) ・ライスはカレーの下に入れる。お肉はあってもなくてもOK

タイトル	西東京市 梨のバリエーション
使用食材	梨
イラスト	
コメント	梨を多く使用する。

