

タイトル	夏バテ撃退!! 栄養満点さばり油あげ
使用食材	だし(キウリ・オクラ・モロヘイ・カボチャ・ネギ・シソ など) 松尾の油あげ(なるべく厚めの油あげが良い)・めんつゆ
イラスト	
コメント	トースターでほんのり焼き目のつけた油あげの中にだしをつめて、めんつゆをかけるだけ! だしはつくたら冷蔵庫に保存しておくこともできるので、すぐにつくれます。油あげとネバネバしただしがとってもよく合います。

タイトル	西東京のブドウとナンのゼリータルト
使用食材	ブドウ、ナン、タルト生地、ゼラチン
イラスト	
コメント	ブドウは皮を剥いて香をも潰せるようにする。 ゼリーはブドウ味! ナンも食べやすいように小さめに切る。

タイトル	フラワータルト
使用食材	梨、クリームチーズ、レモン汁、ブドウ
イラスト	
コメント	クリームチーズタルトにレモン汁を少しつけた梨とブドウをのせて。 梨もレモン汁を少しつけたら出たのは梨とブドウの皮を剥いておいて、 黄色の茶色は茶色、色別にするタルト

タイトル	ぐりんめぐみけーき <small>英: Green Megumi cake 韓: 綠 메구미 케이크</small>
使用食材	コマツナ・ホウレンソウ・ぶどう・梨
イラスト	
コメント	<ul style="list-style-type: none"> ◦とにかく味よし・身映えよし・映えPOINTよし! ◦スポンジにはたっぷりねり込む◦残りのぶどうの皮は砂糖などで煮ておくといい ◦Take out可、価格も高すぎず
(例)	◦アレルギー表示! ◦ケーキドリンクセットもいろいろも...

タイトル	夏にぴったりのさっぱりゴハンふじおをそえて
使用食材	とまて さっぱりおくら
イラスト	
コメント	元気にたべます