

タイトル	ピッチョス風 おしゃれデザート
使用食材	ラズベリー・ブルーベリー・クリームチーズ・食パン
イラスト	
コメント	映えも意識しつつ美味はも意識します。もちかえるなどといふ場合はこのことを考え、市販のクリームチーズの代わりにクリームチーズを使い、口の中はブルーベリー・ラズベリー・チーズの層のようになるよう考えました。また材料は少ないので経済的にもよいですね。

タイトル	西東京野菜栄養まんてん汁
使用食材	オクラ、ナス、そうめん、(みそ、水)
イラスト	
コメント	オクラの星とそうめんの♡。夕日本、いや東京、西東京の暑い夏を涼しくしてくれます。その涼しさにナスの栄養が加われば体に優しいお汁の完成です☆

タイトル	サマーベジタブルドリア
使用食材	トマト、ナス、オクラ、ほうれんそう、チーズ
イラスト	
コメント	ほうれんそうをこまかく切る。もりつたをさきおいにする。

タイトル	ベジパフェ (サラダ)
使用食材	なし・きゅうり・コーン・おくら・トマト・たんじん・サニーレタス
イラスト	
コメント	・なしのドレッシングがポイント ・映えを狙う

タイトル	チーズinロールキャベツ ~夏野菜ラクトイコ在位へ
使用食材	チーズ、合挽肉、ナス、じゃがいも、たんじん、トマト(できれば一口大)
イラスト	
コメント	自分の大好物であるロールキャベツを夏らしい、は"リしたものにしてみました。また、ラクトイコの具の野菜は、誰でも食べやすいように一口大カットにしました。多くの方が夏野菜を美味しく味わえますように...!

タイトル	野菜たっぷりハンバーグ と 特別ソース
使用食材	ナス、しいたけ、玉ねぎ、小松菜、トマト
イラスト	
コメント	ハンバーグだけじゃ物足りないのでトマトソースを使用。野菜たっぷりハンバーグなので野菜を野菜を入れてもいい。ガスではできなく、(家ででもおいしいです) トマトのこみハンバーグにするのもあり!

タイトル	西東京のナスとコマツナの 口味噌汁! でありませ
使用食材	ナス、コマツナ、油あげ
イラスト	
コメント	かならずナスの皮はそがすたご コマツナはよく! (わりわり) トスは1口分の大きさに切る。

タイトル	ベジパフェ (サラダ)
使用食材	なし・きゅうり・コーン・おくら・トマト・たんじん・サニーレタス
イラスト	
コメント	・なしのドレッシングがポイント ・映えを狙う

タイトル	旬のMIXソフト
使用食材	ぶどう・なし マンゴー・メロン モモ・パッションフルーツ
イラスト	
コメント	夏にピッタリのソフトクリーム さわやかさがのどをとおる

タイトル	夏色の宝石 ^{ジュエリー} ~夏のみかん~
使用食材	夏みかん・ミント・甘夏・ヨーグルト・ゼラチン・砂糖
イラスト	
コメント	夏みかんゼリーがまろやかに甘酸っぱい。それがヨーグルトの酸味と甘夏の甘さとマッチ? 色も夏らしい。かわいらしいで高松生さんの着せも!! お料理にヨーグルトは意外と合います。ヨーグルトはいろいろな用途で活用できる! 52