

タイトル	西東京 野菜スープ
使用食材	コーン キャベツ にんじん カボチャ フロッキー ソーセン
イラスト	
コメント	食べやすい 野菜をたくさん使う 子供が好きな味

タイトル	夏 バテ吹キとびせ! ミネストローネ(トマト)
使用食材	トマト, たまねぎ, にんじん, ジャガイモ, きゃべつ, ベーコン
イラスト	
コメント	野菜をこまかく切る。 野菜をいっぱい使う。 栄養がたぐいあり体にとても良い。

タイトル	スパゲッティ
使用食材	特においしい
イラスト	
コメント	トマトの皮を剥いておくとおいしい。 お肉もいれる。

タイトル	コーンポタージュ 冷製パスタ
使用食材	とうもろこし, ジャガイモ, (牛乳) パスタ
イラスト	
コメント	とうもろこしとジャガイモをベースの冷たいコーンポタージュ! そこに冷たいパスタを付けて食べる!(つけ麺スタイル!)

タイトル	西東京 カプレーゼ
使用食材	トマト, バジル, チーズ
イラスト	
コメント	簡単に作れて美味しい! シンプルでおしゃれ! インスタ映えもOK!

タイトル	夏野菜ハヤシラシ
使用食材	トマト, 玉ねぎ, ほろひん草, コーン
イラスト	
コメント	野菜が苦手な人でも食べれる。 アレルギーのある人で食べれるようにしてほしい

タイトル	かぼちゃパスタとかぼちゃポタージュ
使用食材	パオ公菜, 枝豆, トマト, スパゲッティ, かぼちゃ
イラスト	
コメント	かぼちゃの中央をくりぬいて、その中にパスタを入れる。 そして、くりぬいたかぼちゃをポタージュに使う。

タイトル	夏野菜たっぷりミネストローネ
使用食材	トマト, ほうろこ, スウィートニ, パパリカ, ベーコン
イラスト	
コメント	夏野菜をたくさん入れる 色鮮やかにする。

タイトル	トマトソースとナスのモzzarellaチーズスパゲティ。(梨の夏)
使用食材	トマト、ナス、ベーコン、モzzarellaチーズ。(梨、ミント)
イラスト	
コメント	トマトソースとナスとトマトを合わせてトマトソースとナスとトマトソースで味付け。(ゴキウチエ、パプリカ、ミント、トマト、通し、アボカド)

タイトル	アジの香草パン粉焼きラタトゥイユソース
使用食材	アジ、ピーマン、パプリカ、イタリアンパセリ、ライム(レモン)、トマト、えび、ズッキーニ、ナス、ピーマン、たまねぎ
イラスト	
コメント	ソースはアジの皮を剥いて、ライムとパセリを混ぜた。アジの皮は味はメックスハーブと塩で食べる。

タイトル	夏野菜の洋風みそ汁
使用食材	オクラ、トマト、ナス、ベーコン、みそ
イラスト	
コメント	野菜たっぷり! ベーコンの旨み! 色どりのよいみそ汁。

タイトル	シーフードハンバーグ
使用食材	ツナ、タマゴ
イラスト	
コメント	シーフードハンバーグ! タマゴも混ぜる! おきももある。

タイトル	ハギス
使用食材	羊の内臓のミンチ、オート麦、大根、ハーブ、牛脂等
イラスト	
コメント	スコットランドの伝統料理 ベジタリアンでも食べられる。

タイトル	さっぱり冷やし中華
使用食材	キュウリ、トマト、ハム、中華麺、卵、ネギ、しょうが
イラスト	
コメント	暑い夏も涼しく過ごせる。オリーブオイルは少し入れます。 手軽でカンタンです!

タイトル	西東京市スパゲティとグリーンスープ
使用食材	カルトフ、パプリカ、青パプリカ、ズッキーニ、オクラ、パセリ、オリーブオイル、トマト、ベーコン
イラスト	
コメント	グリーンスープはさくてもおいしいです。 パセリと貝殻を使いました。 スープはこいこいどりでオクラの皮も一緒に食べてます。

タイトル	西東京野菜たっぷりの冷やし中華
使用食材	夏野菜
イラスト	
コメント	夏野菜をたっぷり 味付けOKです。

タイトル	夏野菜のカパオライス
使用食材	卵、ご飯、ナス、トマト、肉
イラスト	
コメント	夏野菜がたくさん入っている。 28

タイトル	ツルっとヘルシー韓国冷麺風 そうめん
使用食材	きゅうり、トマト、オクラ、キムチ、そうめん
イラスト	
コメント	ダイエット中の方にもピッタリ! 夏バテで食欲がない方でも大丈夫! 理想的な体づくりのために「せせみ」もトッピング可!

タイトル	夏野菜定食
使用食材	ナス、オクラミソ汁(オクラの材料)猪肉、米
イラスト	
コメント	夏の定番料理にしようと思いましたが、オクラの肉は少し味濃めにし、ごはんが食べたい感じです。オクラの肉は少し味濃く、味噌の味もおいしいです。おい!! 一口で食べられるように調整


タイトル	焼きとうもろこし!!
使用食材	とうもろこし
イラスト	
コメント	焼くだけなので、とても簡単です!! おにぎりと合わせて、お弁当にもいいと思います。


タイトル	オクラ入りそうめん
使用食材	オクラ、そうめん
イラスト	
コメント	オクラをたくさん使う。 *多量にオクラを入れる*


タイトル	トマト豚丼
使用食材	トマト、チーズ、豚肉、米
イラスト	
コメント	量は多く。 チーズも多。 味は濃いめ。


タイトル	西東京トマトにっけし食べるヘルシーほうれん草そうめん!
使用食材	トマト、小松菜、ほうれん草、オクラ
イラスト	
コメント	つゆに西東京産のトマトで作ったトマトソースを使い濃厚でおいしい(??)そうめんは、小松菜やほうれん草のくきをスライスしたものをゆじたものにしてヘルシーです。 *薬味まで野菜ジュエルに つゆに塩を入れて、熱中症対策も!


タイトル	サラダ巻き
使用食材	トマト、小松菜、黄パプリカ、チーズ、たまご、だし、しょうゆ
イラスト	
コメント	小松菜はよく混ぜる。 ちゅうどいバランスで野菜をいれ、チーズは少なめで入れる。


タイトル	逆ピーマンの肉詰め
使用食材	ピーマン、肉で肉
イラスト	
コメント	糸田さんと友人がピーマンを入れているのでピーマンが苦手な人は食べない。

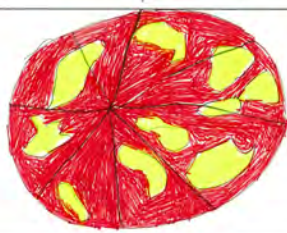
タイトル	夏野菜盛りだくさんカレー (500g)
使用食材	トマト、ナス、じゃがいも
イラスト	
コメント	野菜を沢山入れる！ ルーにはトマトソースを入れる！


タイトル	西東京野菜のナスのおひたし
使用食材	ナス、かつおぶし、ウガラン
イラスト	
コメント	ナス、かつおぶし、白だしにウガランを30分つける。かんせい。かつおぶしをかける。

タイトル	西東京の野菜たっぷりカレー
使用食材	ナス、オクラ、トマト、ニンジン、米
イラスト	
コメント	

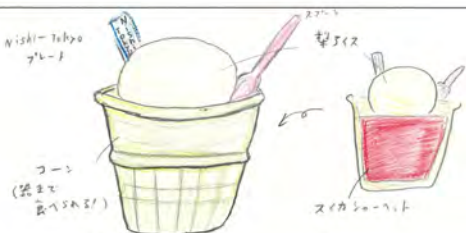
タイトル	梨のサンドイッチ
使用食材	梨、食パン
イラスト	
コメント	ツブツブなのが、おしゃべり


タイトル	西東京野菜サラダ
使用食材	レタス、きゅうり、トマト、おくら、サラシ、シソ
イラスト	
コメント	レタスをいはい使う 命蔵庫に水陸大丈夫 体にいい野菜を使う

タイトル	西東京野菜たっぷりサラダ
使用食材	チーズ、トマト、きゅうり
イラスト	
コメント	チーズ、トマト、きゅうり、サラダ


タイトル	きゅうりとトマトサラダ
使用食材	トマト、オクラ、めんつゆ
イラスト	
コメント	トマトは皮をむいて食べやすい。 持ち帰り可。

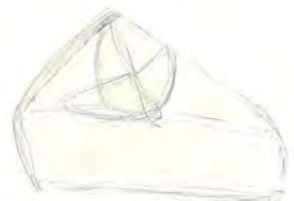
タイトル	トマト、コマツナ、オクラの野菜ジュース
使用食材	トマト、コマツナ、オクラ
イラスト	
コメント	夏の野菜を三種類使っている野菜ジュース とても体に良い

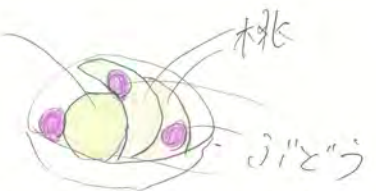
タイトル	Nishi-Tokyo 爽やかなアイス
使用食材	梨、スイカ (牛乳、コーンなど)
イラスト	
コメント	・スイカシャーベット + 梨アイスで夏の爽やかさを感じられる! ・持ち帰りにもそのまま食べ歩きもよし。 ・西東京名物のりんご糖がトッピングとして追加できる?

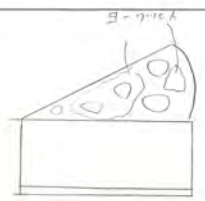
タイトル	さわやかマスカットソーダ
使用食材	マスカット
イラスト	
コメント	暑い夏にぴったり! シャーベットのシャリシャリ感が楽しめる!

タイトル	夏のフルーツパンケーキ
使用食材	グレープフルーツ、オシロイ、パインケーキ、スイカ、ブドウ、キウイ、生クリーム
イラスト	
コメント	インスタ映え間違いない!

タイトル	2種のぶどうスムージー
使用食材	赤ぶどう、白ぶどう(皮ごと食べれる物)
イラスト	
コメント	2種類のぶどう(赤、白)を皮ごとミキサーで粉砕にして作るスムージーです。

タイトル	梨パウンドケーキ
使用食材	梨、バター、キャラメルソース、牛乳、砂糖
イラスト	
コメント	このケーキはキャラメルソースが使われている!! ソースと梨の相性は最高。 簡単に作れる。

タイトル	果物のコンポートアイスクリーム
使用食材	桃、いちご、アイスクリーム
イラスト	
コメント	甘い果物に涼しく甘いアイスクリームをそえる! ソースなどは使わず果物の味を活かす!

タイトル	ぶどうのシャーベットケーキにヨーグルトを添えて
使用食材	ヨーグルト、ぶどう、チーズケーキ
イラスト	
コメント	ぶどうを冷凍してアイスにする。 ・チーズケーキの生地にはバターと砂糖を混ぜて作る。 ・お土産にぶどうとヨーグルトを添える。

タイトル	西東京ぶどうレアチーズ
使用食材	ぶどう、タルト、レアチーズ
イラスト	
コメント	ぶどうをたくさん使う。 ぶどうとレアチーズの相性バツグン!!

タイトル	ぶどうのクランチゼリー - ブルーベリー添え
使用食材	ぶどう、ブルーベリー、ぶどうゼリー
イラスト	
コメント	ぶどうのクランチゼリーの中に、地味でとれたぶどうの果肉やブルーベリーを入れて、グラスの中に入れておけばお洒落な見た目になると思います。冷たいデザートにぴったり!

タイトル	フルーツゼリー
使用食材	ぶどう、なし、キウイ...
イラスト	
コメント	色どりが良く見映えがいい。気泡が入った方が果物をたくさん使う。食べると見ても楽しめる。

タイトル	西東京フルーツタルトセット
使用食材	ぶどう、なし、パイナップル
イラスト	
コメント	甘いものとさっぱりしたものをご用意しました。セットで売ってほしい場合はお色合いを一緒に考えてほしいと思います。果物はたくさん使う。持ち帰りOK

タイトル	ミニミニ3色ゼリータルト
使用食材	3色ゼリー、カスタードクリーム
イラスト	
コメント	1のひらサイズの小さなタルトです。見映えがバツグン。

タイトル	Fruits Garden										
使用食材	<table border="0"> <tr> <td><飾り>・キウイ(グリーン・ゴールド)</td> <td><ヨーグルトムス></td> </tr> <tr> <td>・イチゴ</td> <td>・生クリーム</td> </tr> <tr> <td>・ブルーベリー</td> <td>・ゼラチン</td> </tr> <tr> <td>・バナナ</td> <td>・ヨーグルト</td> </tr> <tr> <td></td> <td>・砂糖</td> </tr> </table>	<飾り>・キウイ(グリーン・ゴールド)	<ヨーグルトムス>	・イチゴ	・生クリーム	・ブルーベリー	・ゼラチン	・バナナ	・ヨーグルト		・砂糖
<飾り>・キウイ(グリーン・ゴールド)	<ヨーグルトムス>										
・イチゴ	・生クリーム										
・ブルーベリー	・ゼラチン										
・バナナ	・ヨーグルト										
	・砂糖										
イラスト											
コメント	<ul style="list-style-type: none"> 透明のグラスにして果物の断面が見えるようにする バナナは星型に、ムスの中に入れるキウイはお花型にくり抜く ムスの中は絵の並ぶ順で1周入れる(入らなかつた部分でも可) 										

タイトル	グレープパラダイス
使用食材	ぶどう、さくらんぼ、パラアイス、ヨーグルト
イラスト	
コメント	ぶどうをたくさん使う。

タイトル	西東京市のおいしいくだものパイ
使用食材	なし、ぶどう、パイキング、キャラメル
イラスト	
コメント	西東京市のおいしいくだもの美味しいのせる。時間かたてもおいしい食べれるようにする。キャラメルは少なめに。食べると見ても楽しめる。1のひらで売ってほしい。

タイトル	旬の果物をふんだんに付けたパズ
使用食材	ブドウ、たのこみ、抹茶アイス、ナミの果実入りソフトクリーム
イラスト	
コメント	全体的に色が少ない (青・緑・黄) にしたため 工夫しました。 たのこみとソフトクリームを合わせてみました

タイトル	ミートソーススパゲティ ^{ミートソース} _{〜四角いお箸を添えて}
使用食材	トマト、ひき肉、ホウレンソウ、マヨネーズ
イラスト	※ 雑です
コメント	ひき肉をマヨネーズ

