

タイトル	さっぱり！夏を感じるピクルス
使用食材	きゅうり、パプリカ(赤)、パプリカ(黄)、ミニトマト、玉ねぎ、酢
イラスト	
コメント	暑い夏にぴったりのピクルス!! さわやかでさっぱりしている。副菜のメニューだということ。野菜もたっぷり入っていて栄養満点だし、くせが少なく食べやすい。パプリカの赤や黄色がカラフルで見た目もかわいい!

タイトル	夏バテ防止ゼリー
使用食材	オクラ、ミニトマト、塩、レモン
イラスト	
コメント	カップは紙 冷たい 塩は少量

タイトル	トマトとズッキーニの冷製パスタ
使用食材	トマト、ズッキーニ、(トマトソース)、バズル
イラスト	
コメント	バズルもつけて、風味もつける! 冷製にすることで夏バテ対策! 皿も透明にすることで冷たさを感じさせる。

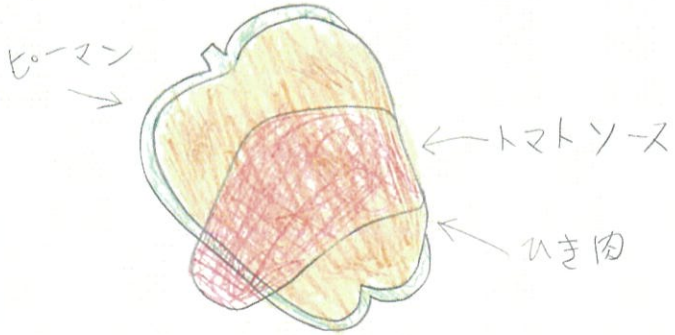
タイトル	栄養のめぐりたっぷり! めぐみちゃんのゴーヤの肉言詰め!
使用食材	ゴーヤ、しゅうもろこし、牛乳、たけのこ、ひき肉、こしょう、たまねぎ、キャベツ、トマト
イラスト	
コメント	旬の野菜をたっぷりつめこんだ一品です! ゴーヤが苦手な方は多いと思いますが、栄養たっぷりてとても体に良いので、肉汁あふれるお肉と合わせ、食べやすいですよ! そんなめぐみちゃんのゴーヤの肉言詰め、ぜひ試してみてください! (笑)

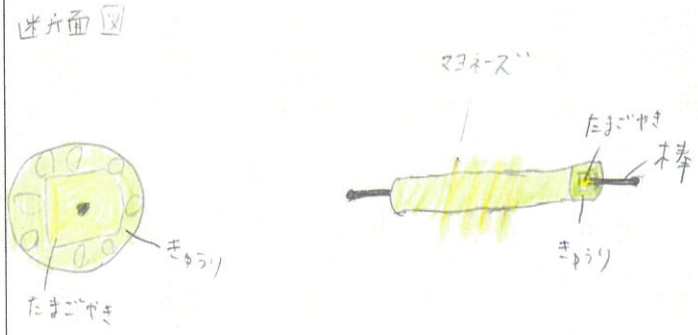
タイトル	きゅうりとセロリの胡麻和え
使用食材	きゅうり・セロリ 塩 しょうゆ こしょう 白ひりごま
イラスト	
コメント	食感シャキシャキしている。 自分で他にくわえてもよし！ 小腹が減った時に簡単に作れる。

タイトル	たまごの肉づめ
使用食材	たまご , お肉 , ピーズ , マヨネーズ
イラスト	
コメント	甘辛く味づけをしたお肉をたまごに詰める。

タイトル	たいとえびのイタリアン風 ホイル焼き
使用食材	キャベツ(6月上旬に収穫したもの)、モロヘイヤ、魚肉(カサネ)、きんぴら(しめじ)、マヨネーズ、パルメザンチーズ、トマト、オリーブオイル
イラスト	
コメント	男の子と女の子は、この料理を食べて、とてもおいしかった。魚肉は、うなぎに似ているので、うなぎの代わりに使った。また、キャベツは、生で使った。トマトは、生で使った。マヨネーズは、生で使った。パルメザンチーズは、生で使った。オリーブオイルは、生で使った。この料理は、とてもおいしい。男の子と女の子は、この料理を食べて、とても楽しかった。

タイトル	桃モッツァレラ
使用食材	桃 (100g) 1個 モッツァレラチーズ 100g オリーブオイル 大さじ1 粉糖 大さじ1 (ほう. 大さじ1) とろろ オイル 適量
イラスト	
コメント	トマトの「カポレ・セ」が好きたから桃でも代用して作った。 桃とモッツァレラを組み合わせた。

タイトル	夏野菜 ヒーマンの肉づめ
使用食材	ヒーマン・トマト・玉ねぎ・ひき肉・小麦粉 板ど
イラスト	
コメント	苦みをおさえるためトマトソースや肉をたくさん使う。トマトソースは手作り。

タイトル	キラリ棒
使用食材	キラリ・たまご・やさ・マヨネーズ
イラスト	
コメント	食で歩きまわります! キラリはほめること(1歩) 食で済む。 持ち帰りOK!

タイトル	夏ミックスタルト
使用食材	フドラ、なし
イラスト	
コメント	夏の美味しいフルーツをいっしょにたべたいと思って 作りました。

タイトル	夏のマスカットタルト
使用食材	マスカット ブルーベリー
イラスト	
コメント	栄養のあるマスカットとブルーベリーをまんべんなく使う 1切にすつ販売する

タイトル	小玉スイカ! まるごと かき氷!!
使用食材	小玉スイカ(半分)・(チョコチップ)・(れんにゃう)
イラスト	
コメント	スイカのかき氷をたっぷり使って、けする。 1日 何個 けんで!! みたいな感じにする

タイトル	まるごと夏野菜たっぷりゼリー!
使用食材	(たまねぎ) キュウリ、トマト、オクラ、(かんてん)、砂糖
イラスト	
コメント	砂糖を少し減らすことで甘くなるでもそれを上回る量の野菜を入れることで、はさやしょはも良い感じになる。それに栄養価も「夏野菜」を使用している為、健康にも良い。さらにカラフルな色

タイトル	夏の果物のアイスアラモード
使用食材	桃、さくらんぼ、ラズベリー
イラスト	
コメント	アイスとさくらんぼソースがマッチしている!!

タイトル	プラム サイダー
使用食材	プラム、サイダー
イラスト	
コメント	プラムは栄養が多い 苦手な人でものめる 持ち帰りにもてしている

タイトル	ひんやり フルーツ アイス
使用食材	桃
イラスト	
コメント	暑い日に食べたくなる、冷たいデザート！ 桃とヨーグルト、バナナとヨーグルト、それぞれで作る。 材料は、桃、ヨーグルト、バナナ、砂糖、レモン汁。

タイトル	かぼちゃのきんぴら
使用食材	かぼちゃ、こめ、調味料、にんじん、こしょう
イラスト	
コメント	かぼちゃをたくさん使う！ にんじんは、お肉をたくさん使う！ こめは最後にふりかける。

タイトル	ミネストローネ
使用食材	トマト、ジャガイモ、ニンジン、お肉、マッシュルーム、パセリ
イラスト	
コメント	トマトの味をこくする、やさしいスープ、肉とソーセージは少なめ

タイトル	トマトたっぷりキーマカレー
使用食材	たまご(半割卵用)、ご飯、ひき肉、角切りトマト、カレー米分(ルー、スパイス) 色々な野菜(たまねぎ、パプリカ、にんじん、ズッキーニ、なすなど)
イラスト	米これはイメージです。
コメント	キーマカレーを作るときに水ではなく、トマトを丸ごと角切りかみじん切りにしたものを加えて作る。トマトの酸味が強いので、カレー米分ではなく、ルーを使うとまろやかになるかも？

タイトル	夏バテ防止カレー
使用食材	なす、ししとう、じゃがいも、ミニトマト、ビーフ
イラスト	
コメント	ししとうは素焼きしてお米にそえる。 ビーフは柔らかく。 ミニトマトはカレーにのせる。 なすは素揚げしてのせる。

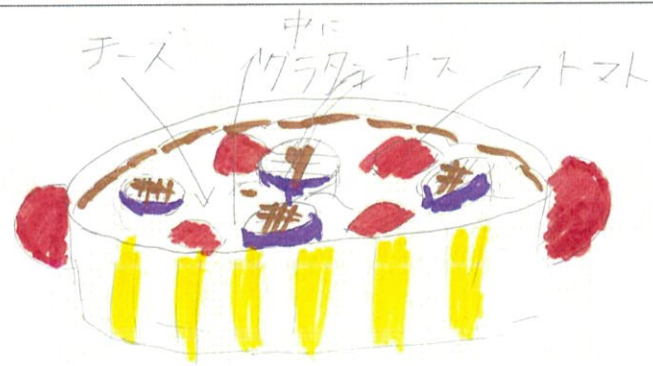
タイトル	夏野菜たっぷりカレー
使用食材	パインアップル、肉、ピーマン、ナス、トマト(ベース)
イラスト	
コメント	肉はにこまめにパインアップルの汁で煮る。 夏野菜なら他に入れてもいい。 ソースはトマトがベース。

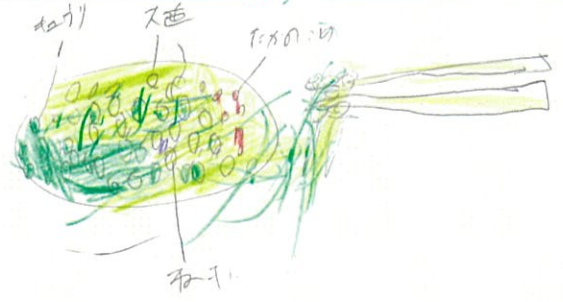
タイトル	入浴バスタブアイス
使用食材	どうもこし、レモン、お酢
イラスト	
コメント	バスタブをたっぷりつかる おたかりにもできる

タイトル	トマトとふやふやたまご
使用食材	トマト・たまご
イラスト	
コメント	味付けは塩!

タイトル	丸ごとトマトのファルシ
使用食材	トマト1個 玉ねぎ $\frac{1}{8}$ 米 $\frac{1}{4}$ 缶詰トマトソース 15g ベーコン 0.5枚 コンソメ 小さじ1 オリーブオイル (仕上げ用) 大さじ $\frac{1}{2}$ にんにく 0.5片 オリーブオイル 大さじ $\frac{1}{2}$ オリーブオイル 大さじ $\frac{1}{2}$ PK 250ml
イラスト	
コメント	1. トマトの中をスプーンで取ります。 2. にんにく、玉ねぎ、ベーコン、缶詰トマトソースはみじん切りにする。 3. フライパンでオリーブオイルを熱し、にんにくをこんがらめする。 4. 3に玉ねぎを加え、透き通るまで炒め、ベーコンと米を加えて炒める。(米は透き通るまで、 5. トマトの中をコンソメ、オリーブオイルで弱火で加熱する。PKはかき混ぜながら加熱する。

タイトル	シネストローネ
使用食材	トマト、ひき肉、パスタ、ナス
イラスト	
コメント	パスタと、ナスと、トマトを炒めて、トマトソースと、混ぜておいしい。この中で、ナスとトマトが、トマトソース。

タイトル	夏野菜グラタン
使用食材	なす、トマト、チーズ、グラタン
イラスト	
コメント	ナスとトマトを使った夏野菜グラタンは表面をしっかりと焼いて、ナスは血液の循環をよくするため健康によくおいしいです。

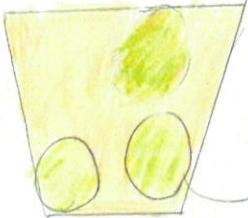
タイトル	(夏野菜たっぷり) 西東京市夏野菜のたし
使用食材	なす、わさび、ショウガ、大葉、ねぎ、たかのつめ
イラスト	
コメント	・わさびとわさびあい、 ・大葉、ねぎ ・ねぎはねぎおいておいた。

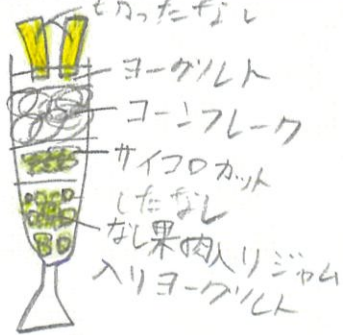
タイトル	梨のくちかもちのケーキ
使用食材	ブルーベリー、クリームチーズ
イラスト	梨、ブルーベリー、クリームチーズ
コメント	ブルーベリーと梨の組み合わせは、ブルーベリー4、梨は6にすると、10個です！ 理由は、ブルーベリーは、甘みと酸味が強い（酸が強い）ので、梨が甘みと酸味がちょうどいいです。 梨はメイプルシロップで、甘みと酸味がちょうどいいです。 またはサクサクとした食感と、酸味がちょうどいいです。

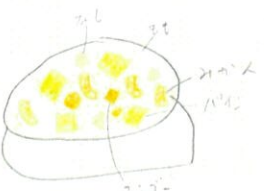
タイトル	梨とぶどうのショートケーキ（丸）
使用食材	クリームチーズ、梨、ぶどう、クッキー or タルトクッキー
イラスト	梨、ぶどう、クリームチーズ、タルトクッキー、ぶどうのソース
コメント	高カロリーです！とばかりに、はかりで計り、甘みと酸味がちょうどいい物に！

タイトル	ピーマンの肉づめ〜じがはれ〜
使用食材	ピーマン、じがはれ、肉、フッシュ、ハンバーグの具（肉、野菜、卵）
イラスト	ピーマン、肉、フッシュ、ハンバーグの具、じがはれ
コメント	肉をしっかりと入れる。ピーマンは、がらみなくしたい。 ピーマンの皮は、たいてい、匂いのせいで、よく使われない。 ピーマンの皮にガミと、はかりで、匂いをよく出す。 (皮は、たいてい、匂いのせいで、よく使われない。)

タイトル	ブルーベリーのショートケーキ（丸）
使用食材	加糖のサイダー（常温）、米粉ゼラチン、8分、ブルーベリー（ミント）
イラスト	ブルーベリー、ミント、サイダー、米粉ゼラチン
コメント	ブルーハワイのイメージで！←青空イメージ！ サイダー：常温（常温）50cc 米粉ゼラチン：8分 （ゼリー・カキ）

タイトル	子ども、大人やみつ梅ジュース
使用食材	酢、砂糖、梅、炭酸
イラスト	→リンご酢でもok  →炭酸だとおどく感up! →水でもいい! 梅は自分の女子高生に調整!
コメント	① 梅の数は2〜3個まで、 →酸味かとても増える。食べなくなる。 ② 氷の量は気を付けないため!

タイトル	梨ブルシパフェ
使用食材	梨、木
イラスト	 切ったナシ ヨーグルト コーンフレーク サイコロカットしたナシ 梨果肉入りジャム 入リヨーグルト
コメント	梨、ヨーグルト、切ったパフェ。梨のナシとかがぎゅっとなつて、梨のナシはできない。

タイトル	フルーツポンチ
使用食材	パイナップル、なし、もも、みかん、コーン、サイダー
イラスト	 なし もも みかん コーン サイダー
コメント	フルーツの量は適度、汁が少しなすめ、くたものが大きく少しはたかみ入っている。 サイダーの量は、少〜多の間の量でいい。 かたがたが、100ml〜150ml

タイトル	梨のフニボート
使用食材	梨、砂糖、シモン
イラスト	
コメント	パンにのせるとおいしそう! なべで全部入水にのせて出さるか、かき たんにできそう

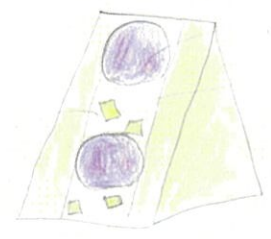
タイトル	西東京果物フルーツボウル
使用食材	スイカ、みかん、ブルーベリー、パイナップル、なし
イラスト	
コメント	西東京市の野菜をたのびイイイイと意識した。 スイカやみかん、ブルーベリー、パイナップルなど、カラフルな果物をいって見た目をよめる。

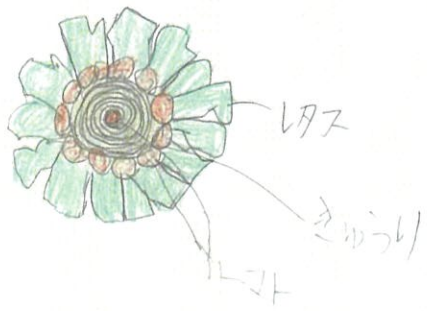
タイトル	夏野菜たっぷりトマトスープ
使用食材	トマト、じゃがいも、アスパラガス、キャベツ
イラスト	 黄色いじゃがいも 赤いアスパラガス
コメント	なるべくしんせんにいはいはい。トマトのほんのり酸味をきかせ、 いんげんをいんげんをいんげん。じゃがいもをいんげんのかたにいんげんのかたにする。 アスパラガスはもとの食感をいんげんのかたに、キャベツはもとの食感をいんげんのかたにする。 でもいんげんのかたに、じゃがいもをいんげんのかたにする。

タイトル	旬のめぐみちゃんスープ
使用食材	じゃがいも、とうもろこし、なす、トマト、枝豆
イラスト	 枝豆 なす トマト じゃがいも とうもろこし
コメント	栄養のバラコスがいい。 野菜が、あまったら、何でもスープに入れる。

タイトル	トマトスープ
使用食材	トマト、じゃがいも、いんげん
イラスト	 じゃがいも いんげん
コメント	野菜がたいていんげんのかたに、トマトをいんげんのかたにする。 じゃがいもをいんげんのかたにする。 いんげんはもとの食感をいんげんのかたにする。 でもいんげんのかたに、じゃがいもをいんげんのかたにする。

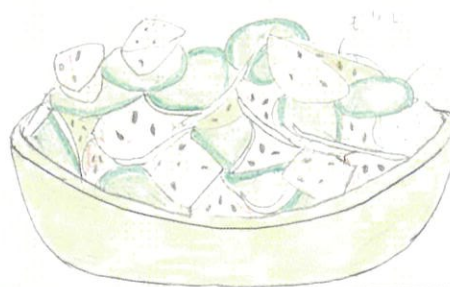
タイトル	フルーツパン
使用食材	マズレット、ぶどう、ブルーベリー、オレンジ、いちご、ホイップクリーム、いちごソース
イラスト	
コメント	ホイップクリームがあって、おいしい!! フルーツをたくさん使った!!

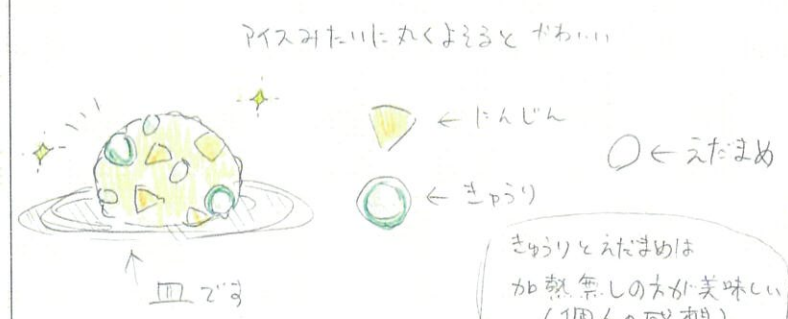
タイトル	フルーツ サンドイッチ
使用食材	ぶどう、梨、ホイップクリーム、パン
イラスト	
コメント	小さい子からでも食べられる。 持ち帰りにもいい。 コストが安い。

タイトル	西東京サラダ“夏”
使用食材	レタス、ミニトマト、きゅうり、とうもろこし、レモン
イラスト	
コメント	ソフトにレタスをたくさんうっめたいに盛りつける。 たくさん具材を盛りつける。 きゅうりを細く切る! レモンをドレッシングのかわりに上からかける

タイトル	夏野菜だらけのたっぷりサラダ
使用食材	キャベツ、トマト、ニンジン、きゅうり
イラスト	
コメント	自分が食べれる物だけを入れたおいしいサラダ。 ドレッシングは好きです。 先生も食べてみたさい

タイトル	やさしいたくさんサラダ
使用食材	レタス、キャベツ、トマト、チンゲン菜、イモヤリ、コンニャク、オリーブオイル、おろし、ピーマン、ごま油
イラスト	 黄いろいのはオリーブオイル
コメント	やさしいはたくさんあったほうがいいかも。シャキシャキのかんかくがたまらない。オリーブオイルでおいしさアップ！

タイトル	夏野菜サラダ
使用食材	スイカ、キュウリ、おろし
イラスト	 おろし キュウリ
コメント	甘いスイカとキュウリの酸味を良く合わせてみました！スイカとキュウリ、おろしで夏らしいサラダになりました。お楽しみください。

タイトル	ごろごろ野菜のポテトサラダ
使用食材	じゃがいも、えだまめ、きゅうり、たまご、マヨネーズ、塩、こしょう
イラスト	 アイスミートに丸くよるとがおいしい ↑ 皿です トマジン ← トマジン えだまめ ← えだまめ きゅうり ← きゅうり きゅうりとえだまめは加熱なしの方が美味しい (1個人の感想)
コメント	冷たいものがおいしいと思う。何かとセットでサイドメニューになるかな...

タイトル	夏野菜のポテトサラダ
使用食材	じゃがいも、ズッキーニ、きゅうり、たまご、肉
イラスト	 ズッキーニ きゅうり たまご
コメント	えいよりかすこん夏野菜をたっぷりしかりきせ感がかさめるおいしい

タイトル	夏野菜たっぷりパインカレー
使用食材	じゃがいも、人参、とろろこし、ピーマン、玉ねぎ、かぼちゃ、パインアップル
イラスト	上から見た図
コメント	夏野菜をなべいっぱいに入れる！ パインアップルが嫌いな人でも、カレーに混ぜているから 甘辛いおいしい味！ 体に優しい！

タイトル	夏休みの冬カレー～秋の香りを添えて～
使用食材	ルー、 ^{ブロッコリー、シイタケ、キノコ} シイタケ、牛肉、タマネギ、ニンジン、レンコン、ニンニク(100g)
イラスト	
コメント	彼女とのデートの前日は直前には絶えず食べておきたい。

タイトル	野菜たっぷり冷やしめん
使用食材	えだまめ・トマト・ナス・とうもろこし・ハム・たまご 素麺・つゆ（冷やし中華の）
イラスト	
コメント	これから暑い夏にあう、夏野菜を使った冷やし中華です。 ナスが苦手な人でも、素麺と一緒に食べればおいしい。 つゆが野菜にからんでとても冷たい～い♪

タイトル	夏野菜の炊き込みご飯
使用食材	米・とうもろこし・ピーマン・玉ねぎ・シイタケ
イラスト	
コメント	一気に調理できるから、 片付けが楽。野菜をたくさん使う。

タイトル	ずと食べれるヒーマン料理!
使用食材	ヒーマン、ツナ、こは、ゆでたまご、かきマール、パ、フラ、グベツパー
イラスト	 → お皿 (小皿) → 緑 → ヒーマン → ツナ → 黒い点々 ブラックペッパー
コメント	ヒーマン、ツナは両方、三大栄養素のビタミン、ミネラルが豊富に入っており、とても健康なお料理に食べれます。おつまみなどにも良いです。(お酒のブラックペッパーとの味合いとてもお気に入りです。

タイトル	夏のつめたいナスのピタもの
使用食材	ナス、トマト、ケウマニン
イラスト	
コメント	・ナスは「ロサナス」にしたら、味はここのが、茄子を「ロサナス」で食べるのがいい! (うすすぎ、こすぎ) ・ナスやトマト、たまご、卵、ナス、トマト、ナス、トマト

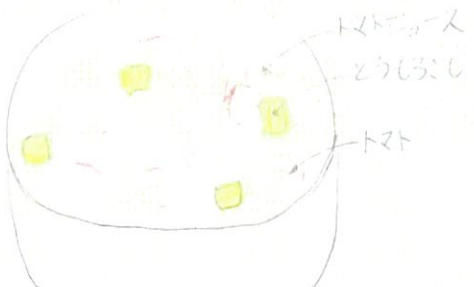
タイトル	西京市 Suicaケーキ
使用食材	スイカ、ホイップ、ポル、生地
イラスト	
コメント	スイカの水分が生地についてロウが分岐を発生させて、カット スイカにふくまるホイップ、ポルも入る。生クリームを使用し ていないため、カロリーが低い

タイトル	ブルーベリー・チーズタルト
使用食材	さくさんほ、ブルーベリー
イラスト	
コメント	つぶしたブルーベリーをたくさんチーズと混ぜる！ 暑い夏にピッタリにするために冷たくする。

タイトル	オクラのスパゲッティ
使用食材	オクラ、マッシュルーム、唐辛子、スパゲッティ
イラスト	
コメント	簡単に作れる。

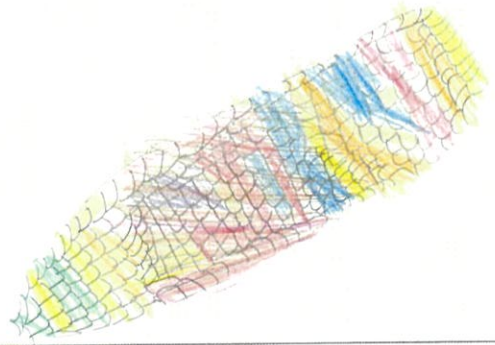
タイトル	パスタのサラダ
使用食材	パスタ、トマト、キュウリ、オリーブオイル
イラスト	
コメント	暑い夏にぴったりの冷たいパスタ。

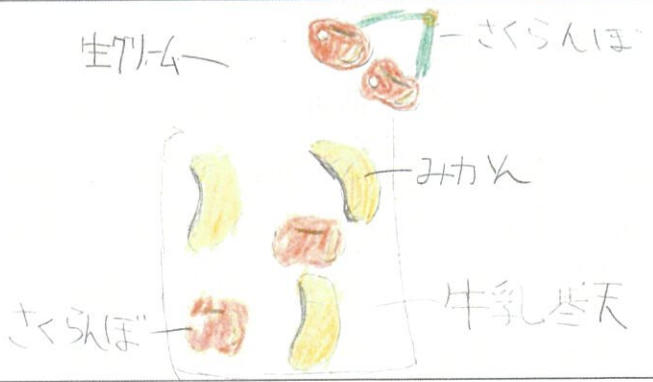
タイトル	西東京トマトスープ
使用食材	トマト、ジャガイモ、トウモロコシ
イラスト	
コメント	夏に旬の野菜をたくさん使いました。とたくさんの野菜を入れてもいいかもしれません。温かい方がおいしいと思います。(夏なので冷めなくてもいいのが一番の理想です。)

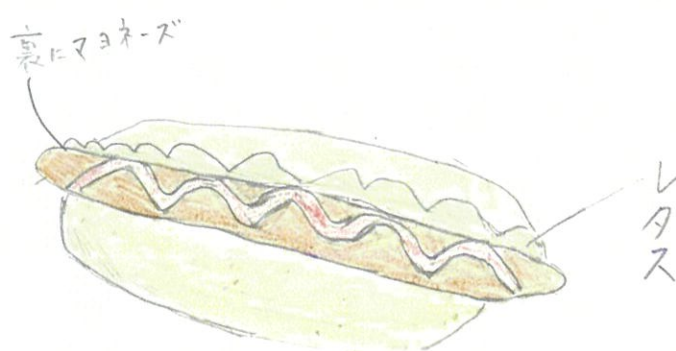
タイトル	トマトとジャガイモのスープ
使用食材	トマト、ジャガイモ、トウモロコシ、オリーブオイル
イラスト	
コメント	トマトをたくさん使ったスープ。とろとろとした口どけが、夏にぴったり。お湯で溶かして飲むのもいい。

タイトル	かぼちゃクリームスープ
使用食材	おゆ かぼちゃ クリーム
イラスト	
コメント	かぼちゃ

タイトル	西東京野菜たっぷりミネストローネ
使用食材	じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、にんじくのみじん切り、トマト缶
イラスト	
コメント	野菜をたくさん使う! 栄養がある、体が温まる!

タイトル	焼きガラスジェムコーン
使用食材	バター、しょうゆ、ガラスジェムコーン
イラスト	
コメント	食べながらやもち帰りができる!

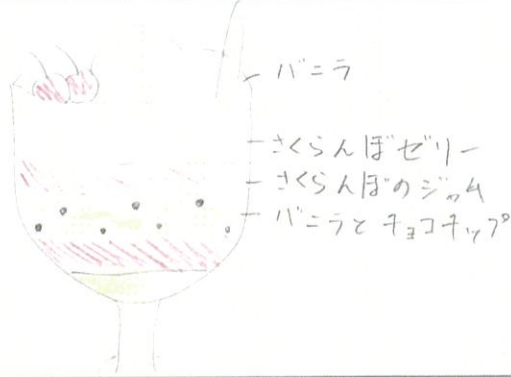
タイトル	
使用食材	さくらんぼ、みかん、生クリーム
イラスト	
コメント	生クリームの上のさくらんぼには2つの枝でつながっているさくらんぼを使う。牛乳ゼンの中には枝のついてないさくらんぼを使う! 持ち帰りもできるようにする!

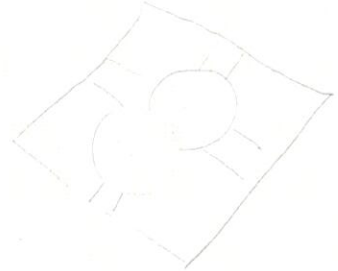
タイトル	西東京市ホットドック
使用食材	レタス、ソーセージ、パン、
イラスト	
コメント	シンプルなメニューで、うまい持ち帰りもできる。

タイトル	とうもろこしパン
使用食材	とうもろこし、パン
イラスト	
コメント	パンにとうもろこしを入れたら甘みがでると思います。さらにおいしくなると思います。考えました。

タイトル	キウイとピーマンのサラダ
使用食材	キウイ、キャベツ、ピーマン、
イラスト	
コメント	キウイをたくさん使った野菜を中々に持ち帰りもできる。

タイトル	夏にぴったり! パインジュース
使用食材	パイナップル、ブルーベリー
イラスト	
コメント	夏に飲みたいようなソーダなどで、パイナップルをたくさん使い、疲労回復ができるようなものに仕上げた。見ためもポップにした。

タイトル	さくらんぼはっふ
使用食材	さくらんぼ, バニラアイス, チョコチップ
イラスト	
コメント	さくらんぼをメインとしたはっふです。 暑い夏でも食べれるデザートにしました。

タイトル	枝豆のずんだもち
使用食材	枝豆, 砂糖, 塩, 水, 白玉粉, 豆水
イラスト	
コメント	甘さ控えめでよい甘さのずんだあんをのせたおもちです。

タイトル	いちごゼリー
使用食材	1パック, 砂糖 70g, お湯 200cc いちご, 粉ゼラチン 5g, レモン 1/2 分 (大さじ1程度)
イラスト	
コメント	見た目もかわいく、簡単に作れます。 ゼリーなので冷たく食べられ、夏にぴったりです。

タイトル	熱中症対策! 梨レモン冷やし中華
使用食材	きゅうり, トマト, ハム, 梨, レモン, 卵, めん
イラスト	
コメント	きゅうりやトマト、梨など夏の食材を使い、熱中症対策も兼ねて涼しげな冷やし中華にしました。 梨レモンジュレがおしゃれで良いアクセントになると思います!

タイトル	西東京麻婆茄子
使用食材	ナス、豚ひき肉、にんにく、グリーンピース
イラスト	
コメント	柔らかく甘くなったナスに、生姜やにんにくを加えると...ご飯が止まらなくなる!

タイトル	トマトの肉づめ
使用食材	トマト、肉、ミックスベジタブルに入っているもの、コンソメ
イラスト	
コメント	トマトはくりぬいたものもいっしょに中の肉とにこんでつくる。 外、中どちらとも栄養たっぷり!!

タイトル	
使用食材	
イラスト	
コメント	...

タイトル	お星さまのトマト煮
使用食材	トマト、にんじん、おくら、モッツァレラチーズ
イラスト	
コメント	おくらはお星さまにも切る。

タイトル	西東京市のピラフ
使用食材	パプリカ、とうもろこし、なす、ズッキーニ、米、ぶた肉
イラスト	
コメント	パプリカは赤、黄、緑でカラフルに。 カレーシチューをかけて食べるのもいいかも。

タイトル	まるごとトマトとズッキーニのチーズリゾット
使用食材	トマト、ズッキーニ、チーズ
イラスト	
コメント	夏でも、さっぱりとおいしく食べられる。 夏野菜と、チーズの栄養で夏バテ防止!

タイトル	夏野菜のえうめん(カプレーセ風)
使用食材	トマト、ピーマン、ナス、ベーコン、えうめん、パプリカ、チーズ、バジル
イラスト	
コメント	・カプレーセ"はいためて食べるとミはめんつゆで食べる。 ・野菜を多めに使う ・夏なのでパスタをえうめんにしてめんつゆでさ。は'りして'いると思'い'ます。

タイトル	一口サイズの揚げじゃがいも
使用食材	じゃがいも、油、塩、粉、卵
イラスト	
コメント	じゃがいもを揚げて、その中に、お肉や野菜を入れる。その中は、フランクフルトやソーセージを入れる。 一口サイズで食べやすい。

タイトル	野菜と果物ミックスピザ
使用食材	とうもろこし、チーズ、スイカ、マンゴー、トマト
イラスト	
コメント	マンゴーの数をタタラ。

タイトル	保谷梨とミックス☆
使用食材	保谷梨、生ハム、トマトソース、チーズ
イラスト	
コメント	保谷梨を使う。地元産の果物を使うことで農家の人も喜ぶ。地元のアピールにもなる。

タイトル	メロンのフルーツパフェ
使用食材	メロン、イチゴ、お砂糖、フルーツ、生クリーム
イラスト	
コメント	メロンを基本に様々なフルーツを入れて上にクリームをのせる。

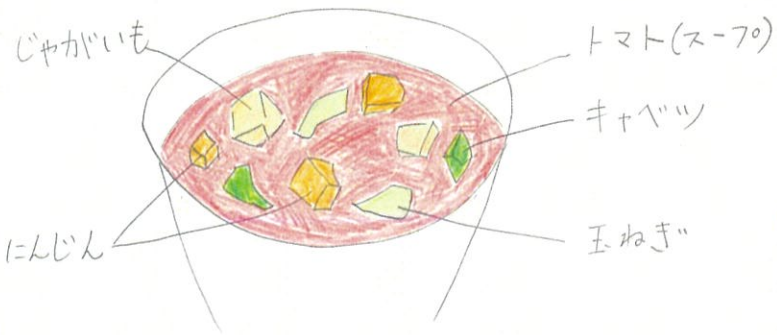
タイトル	ラズベリークリームソーダ
使用食材	ラズベリー、アイスクリーム、さくらんぼソーダ
イラスト	
コメント	ラズベリーの味のソーダで、お砂糖は美味いから。メロンクリームソーダも、お砂糖は美味いから。

タイトル	フルーツをたくさん入れた、パリサイターボシチ
使用食材	梨、パイナップル、モモ、 ^{ブドウ} マンゴー、サイダー
イラスト	
コメント	果物をたっぷり食べ歩き可能

タイトル	パイナップルとさくらんぼのサボイセシールドスムージー
使用食材	パイナップル、さくらんぼ、ヨーグルト、アイス、チョコ
イラスト	
コメント	見え隠れスゲー！ 上にパイナップルとさくらんぼが乗ってるから、そのままの味あいもあり カラーチョコを使って自分でもデコれちゃう！

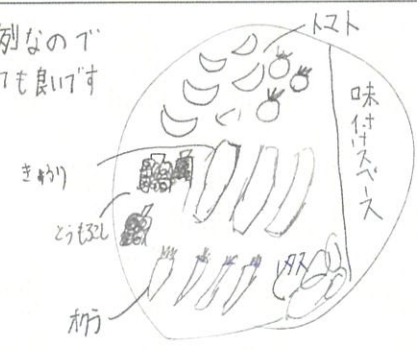
タイトル	夏のビタミン！パイナップルスムージー
使用食材	パイナップル、豆乳、レモン汁、キウイフルーツ、ミント
イラスト	
コメント	パイナップルがメインしたロケ付けで、豆乳とレモン汁を入れることにより、まろやかさと、さわやかさの両方を楽しめる！ キウイフルーツとミントで、見た目もあざやかに、ビタミン豊富？

タイトル	スイカ風タピオカ
使用食材	タピオカ、スイカ、氷
イラスト	 果汁がたっぷり！ 冷たくて美味しいスイカジュース。 スイカの粒をイメージしたタピオカ。
コメント	氷を使って冷たくする！ ジュースには、果汁がたっぷり！ タピオカは、モチモチでたっぷり！

タイトル	西東京野菜たっぷりミネストローネ
使用食材	じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・キャベツ・トマト
イラスト	
コメント	・ベーコンや、さやいんげん、セロリなどを加えると もっとおいしくなりそう。(シートパスタなどを入れてもいい) ・じゃがいもや、にんじんを 四角(立方体)に切ることではこたえがある。 ・野菜をたくさん使う。

タイトル	夏にピッタリ!! 冷たいスープ
使用食材	じゃがいも、とうもろこし、パセリ
イラスト	
コメント	牛乳をベースに、さっぱりとしたスープでじゃがいもの食感やとうもろこしのアツトした食感が味わえる じゃがいもがはいっているためお腹にたまる

タイトル	オクラのねばねばサラダ
使用食材	オクラ、山芋、なめこ、モロヘイヤ
イラスト	
コメント	ねばねばして いて おいしいし、ビタミンやカルシウムが多く含まれていておいしい

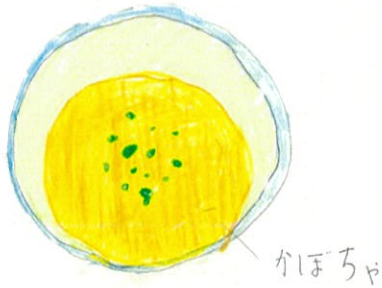
タイトル	夏野菜の5種盛り
使用食材	きゅうり、オクラ、トマト、とうもろこし、レタス
イラスト	※これはあくまでも例なので、 ニギ通りにしなくても良いです 
コメント	しょうゆ、マヨネーズ、ソースなどの味付けはセルフ!! 夏の野菜を味わうことができて、かりと野菜の栄養をとることができ る。

タイトル	夏野菜と豆腐のほんすサラダ
使用食材	トマト、キュウリ、レタス、豆腐、ほんす
イラスト	全体的に「ほんす」をかける レタス キュウリ トマト 豆腐
コメント	レタスと大きめに切る

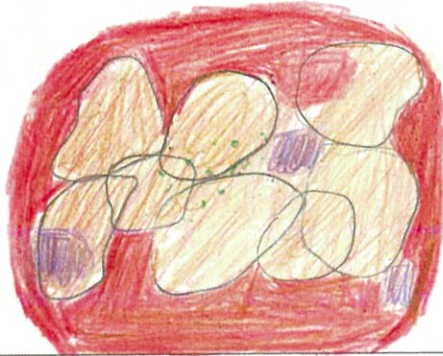
タイトル	トマトぎょうざ
使用食材	トマト・ぎょうざの皮・チーズ・ウィンナー
イラスト	ぎょうざの皮 ぎょうざ トマト チーズ ウィンナー
コメント	ぎょうざの皮がサクサクしていて、チーズが溶けるのびる！ トマトとウィンナーの相性はバツグン。

タイトル	甘い夏野菜のこまめえ
使用食材	かぼちゃ、枝豆、ひじきこま
イラスト	
コメント	枝豆とかぼちゃ、という甘味の強い夏野菜をかうこと 野菜が苦手な人でも食べられる。

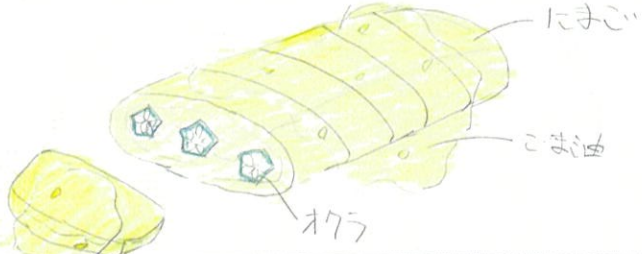
タイトル	西東京栄養満点うどん
使用食材	にんじん、しいたけ、小松菜、豚肉、ねぎ
イラスト	にんじん しいたけ ねぎ 豚肉 小松菜
コメント	野菜をたくさん使う!! 豚肉を使う!! 栄養満点!!

タイトル	かぼちゃを使ったポタージュ
使用食材	かぼちゃ、玉ねぎ
イラスト	 A hand-drawn illustration of a bowl filled with yellow pumpkin soup. A slice of pumpkin is placed on the rim of the bowl, with a line pointing to it and the label 'かぼちゃ' (pumpkin).
コメント	栄養をたくさんとる!! 野菜をたくさん使う!!

タイトル	トマトと鶏のグラタン風
使用食材	トマト、玉ねぎ、鶏肉、チーズ、マカロニ
イラスト	 A hand-drawn illustration of a bowl of chicken and tomato gratin. The bowl is filled with a yellow sauce, topped with a layer of red tomato slices and a layer of yellow cheese. Various ingredients are labeled with lines pointing to them: 'しょう' (shampoo) for the sauce, 'チーズ' (cheese) for the top layer, '鶏肉' (chicken) for the meat pieces, 'トマト' (tomato) for the tomato slices, 'マカロニ' (macaroni) for the pasta, and '玉ねぎ' (onion) for the onion pieces.
コメント	鶏肉とマカロニのバランスをちょうどよくする。 ホワイトソースのかわりにトマトソースを使う。

タイトル	トマトとチーズとなすのチキン煮込み
使用食材	トマト、チーズ、なす、鶏肉
イラスト	 A hand-drawn illustration of a bowl of chicken stew. The bowl is filled with a red tomato-based sauce, containing pieces of yellow chicken, purple eggplant, and yellow cheese.
コメント	

タイトル	じゃがいもとチーズの コロックボーノレ
使用食材	じゃがいも、チーズ、キャベツ
イラスト	 A hand-drawn illustration of a plate of croquette potatoes. The plate contains several round, yellow croquette potatoes, a slice of yellow cheese, and a small pile of green cabbage. Labels with lines point to 'コロッケ' (croquette), 'チーズ' (cheese), and 'キャベツ' (cabbage).
コメント	小さい子でも食べれる小さめにする。

タイトル	オクラのたまご焼き
使用食材	オクラ、たまご、ごま油
イラスト	
コメント	家でも簡単に作れるし、オクラが苦手な子でも食べれるかも！

タイトル	バナナシルクティースポンジケーキ
使用食材	バナナ、シルクティー、小麦粉、卵
イラスト	
コメント	バナナをたっぷり使い、生地のシルクティーを混ぜる。 バナナは黒くなるのでレモン汁を使用し長持ちさせる。

タイトル	夏のピンヤリ♪ 緑 セリー
使用食材	生クリーム、キウイ、きゅうり
イラスト	
コメント	夏の暑い日に食べるとすずしくなれるセリーにする。

タイトル	ブルーベリーヨーグルト
使用食材	ブルーベリー、ヨーグルト、(ミント)
イラスト	
コメント	ブルーベリーで、ビタミンをとりながらエネルギーもとれる！ ヨーグルトと混ぜ合わせる事でブルーベリーの甘み酸っぱさを ひきたたせてくれる！

タイトル	桃とタルト
使用食材	カスタード、桃(冷凍)、タルトのクッキー
イラスト	甘いやつ
コメント	桃の果汁がタルトにもついて美味しさ2倍!! 見た目はマカロン!! 写真を撮ったかたりしたい人には冷凍!! よく食べる人には生桃を!!

タイトル	かぼちゃのパイ
使用食材	かぼちゃ、パイ生地
イラスト	
コメント	甘いかぼちゃを使う。甘さひかえめ こしたのもや、角切りのかぼちゃを入れる。

タイトル	丸ごと練乳スイカシャーベット
使用食材	スイカ、練乳
イラスト	
コメント	スイカのシャビと甘みととろとろ練乳の甘みが美味しい

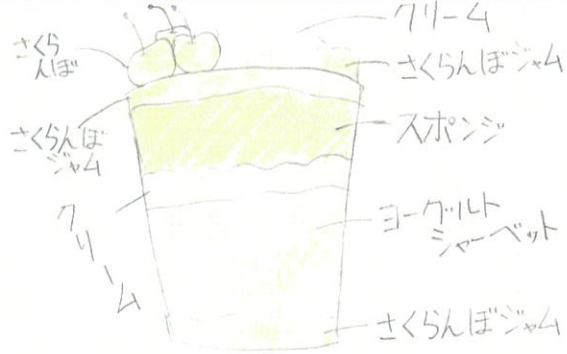
タイトル	栄養たっぷり果肉スイカジュース
使用食材	スイカ、ミックスサイダー(炭酸水)
イラスト	
コメント	とめが好きな人は、ミックスサイダーを入れて、そんなに甘くないのが好きな人は、炭酸水を入れて調整をするといーと思ひます!! 簡単だから、作ろうと思えばイケる!!

タイトル	クリームたっぷりバナナパフェ
使用食材	ピコラ、バナナ、ソフトクリーム、ココアコーン
イラスト	
コメント	バナナとクリームをたっぷり使っていて、子どもから大人までおいしく食べれます。暑い日に食べれば、すずしく、さわやかになる！持ち帰りもできる！！

タイトル	夏の旬の果物混合ジュース 180円 7月～500円
使用食材	さくらんぼ、スイカ、オリーブ、バナナ、メロン、ブルーベリー、グレープ、イチゴ
イラスト	
コメント	これから夏の旬の果物を使う。ベスロジカルに作り出す。フルーツの味を最大限に引き出す。混ぜる方がおいしいのだから、混ぜることにしよう。

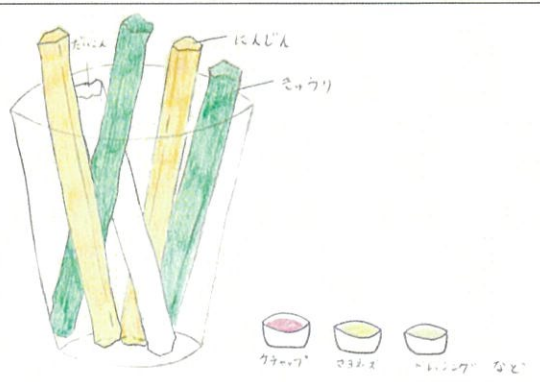
タイトル	栄養たくさんスイカシャーベット
使用食材	スイカ、はちみつ、チョコチップ、レモン汁、(かき氷用の葉)
イラスト	
コメント	タピオカにチョコチップの中には入らない。スイカをたくさん使う。食べ歩きOK

タイトル	梨のシャーベット
使用食材	梨、ヨーグルト、梨のシャーベット
イラスト	
コメント	上にはとろけ、梨のシャーベットは甘め。

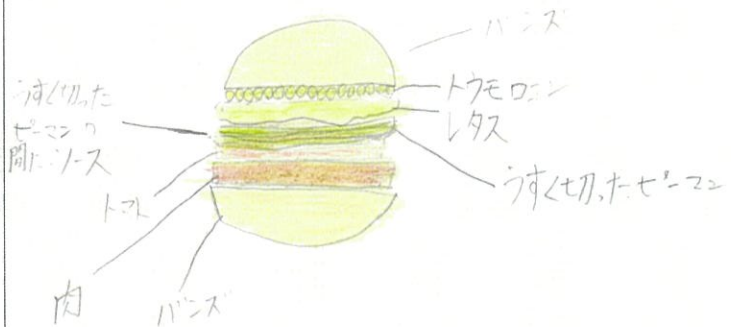
タイトル	さくらんぼと、ヨーグルトのシャーベット
使用食材	さくらんぼ、さくらんぼジャム、生クリーム、スポンジ、ヨーグルト
イラスト	
コメント	さくらんぼと、ヨーグルトシャーベットをメインに使う。

タイトル	かぼちゃ たっぷり ホタージュ
使用食材	かぼちゃ、玉ねぎ、バター、牛乳、パセリ、水 など...
イラスト	
コメント	かぼちゃ、玉ねぎをたくさん入れる。 温める。 量は 小、中、大 くらい お皿はなんでも。

タイトル	ゴーヤの夏野菜スープ
使用食材	ゴーヤ、じゃがいも、ピーマン、トマト
イラスト	
コメント	ゴーヤを適量に入れ、じゃがいもやピーマン、トマトも入れる。ゴーヤやピーマンの苦みとじゃがいもとの甘さがおいしい。ゴーヤがメイン！ 全体をひと口大のゴーヤ4 ピーマン1 じゃがいも2 トマト3くらいに火を通す。

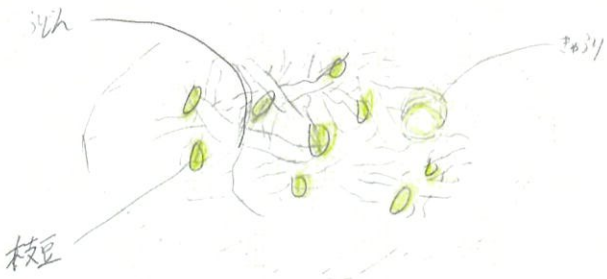
タイトル	たっぷり野菜スリッパ
使用食材	きゅうり、にんじん、だいこん
イラスト	
コメント	好きなドレッシングやソースをつけて食べる 食べ歩きができる

タイトル	西東京野菜たっぷりサラダ
使用食材	トマト、キャベツ、枝豆
イラスト	
コメント	トマトがたくさん使う

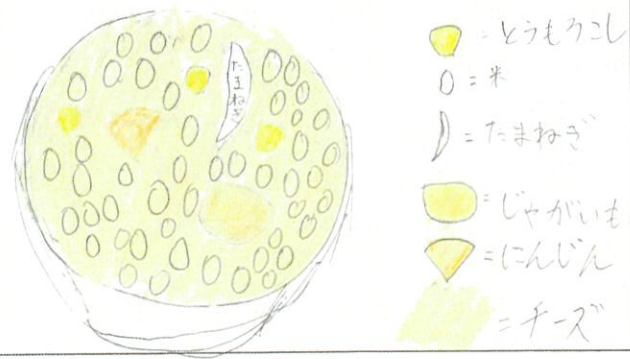
タイトル	西東京のめざましいハンバーガー
使用食材	肉、パンズ、トマト、ピーマン、ウモコシ、レタス、ソース
イラスト	
コメント	みんなが好きな食べ物か、何々を混ぜてみた。 トマト、ピーマン、ウモコシ、レタスは好き。 自分はトマトが好き、うすく切ったピーマンは、ピーマンの間に ソースをかける、にがりの味がピーマンとよく合う。

タイトル	西東京市食材たっぷりパスタ
使用食材	キュウリ、生ハム、ごま
イラスト	
コメント	持ち帰りもできる。 栄養がたくさんあり野菜もある

タイトル	プルコギチャーハン
使用食材	ごはん、卵、ハム、玉ねぎ、牛肉、ニンジン
イラスト	
コメント	みんなが大好きなプルコギとみんなが大好きなチャーハンを 合体させたら、もしや最強

タイトル	西東京きゅうりと枝豆の冷やしうどん
使用食材	きゅうり、枝豆
イラスト	
コメント	夏なので、冷やしうどんをチョイス! 冷やしうどんのおとももきゅうりと枝豆を使う!

タイトル	夏に負けな〜冷やしうどん
使用食材	きゅうり
イラスト	
コメント	きゅうりは水分がたたくさんなので、こ水を食べて 熱中症を防ごう。

タイトル	とうもろこしグラタン
使用食材	とうもろこし、こめ、たまねぎ、じゃがいも、チーズ、にんじん
イラスト	
コメント	がんばりました。

タイトル	夏野菜グラタン
使用食材	トマト、じゃがいも、わかめ
イラスト	
コメント	とれいねい、い、く、い、夏、はつ、い、で、う、さ、で、い、な、 に、塩、味、に、て、み、ま、し、

タイトル	トマトの爆弾焼き
使用食材	トマト、ピーマン、コーン、オリーブオイル、バター、塩
イラスト	
コメント	皮をむいてくり抜いたトマトにピーマンのこま切りとコーンを入れる。 たいていオリーブオイルをかけて香りづけにバターを使う 塩を少し加えてアクセントに。

タイトル	じゃがいもとベーコンのグラタン
使用食材	じゃがいも、ベーコン、人参、はっほ、チーズ
イラスト	
コメント	じゃがいもをたくさん使う。チーズを少し使う あったかい たべやすい

タイトル	ナスとアスパラのトリヤ
使用食材	ナス、えび、アスパラガス、チーズ、ホワイトソース
イラスト	
コメント	・チーズをたくさん使う ・焼き目が全体につくまでやる。

タイトル	
使用食材	
イラスト	
コメント	

[illegible]

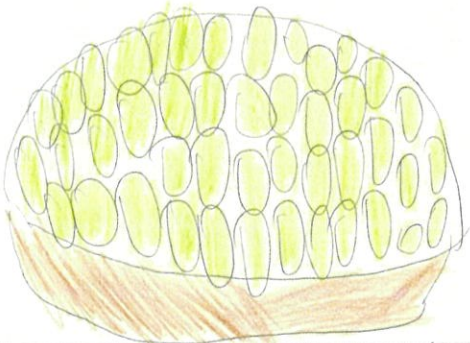
タイトル	もも べりー フロート
使用食材	桃, リフトクリーム, (ピーチ) ソーダ, もも べりー
イラスト	
コメント	・ 女性の喜ぶ ビアルロニ酸ジュレ入りの べりー を ピーチソーダに入れる!! ・ 暑い夏に べりー フロート が 1 杯!!

タイトル	夏フルーツ、やさしいゼリー
使用食材	ブドウ、ブルーベリー、トウモロコシ、トマト、ヨーグルト、マスカット
イラスト	
コメント	子供が大好きな、トウモロコシ、ヨーグルトを使ったデザートです。 さらに、子供たちが、フルーツをよりおいしく食べられるように作りました。

タイトル	四果市 ルーシパワ
使用食材	びでう、アイス、ソーダ、チョコ、アレルギー
イラスト	
コメント	・おおきいびでうの粒を使う。 ・アイスをたくさん使う。

[illegible]

タイトル	たろろりチェリータルト
使用食材	さくらんぼ、タルト生地、カスタード、シヤム
イラスト	
コメント	さくらんぼをたろろり伊たチェリータルト! ほと良いめまして ビタミン豊富!

タイトル	シャインマスカットタルト
使用食材	タルト, シャインマスカット
イラスト	
コメント	シャインマスカットをたっぷり使う。簡単で作れる

タイトル	挑戦！ゴーヤ克服チャレンジ
使用食材	ゴーヤ、卵、ひき肉、豆腐
イラスト	
コメント	ゴーヤは水洗い→種とワを除去→塩をふき30分間おいておき、冷で洗う→熱湯で湯通しをする。その後お肉と一緒に炒めて、苦味をかなりなくしたゴーヤチャンプルです。

タイトル	ゴーヤチャンプル
使用食材	ゴーヤ、とうふ、お肉、人参、たまご
イラスト	
コメント	砂糖でめ、湯通しすることでゴーヤの苦味成分であるモルデシンの味をやわらげることが出来ます。 ゴーヤの苦味が好きでない人も少しは食べられるようになるのでは ないかと思ひます。 赤系の色があったら華やかになるのではないかと思ひ、人参を 入れてみました。

タイトル	塩風味ステックきゅうり
使用食材	きゅうり
イラスト	
コメント	一本のきゅうりをつなげて切り、棒にさす。 イメージとしては、お箸のくるくるのような感じ。 調理は焼いたりゆであたりせず切るだけ、しかもお付けも塩をふる だけで、簡単で、 味は、上から塩を好みで加える。すぐにできる

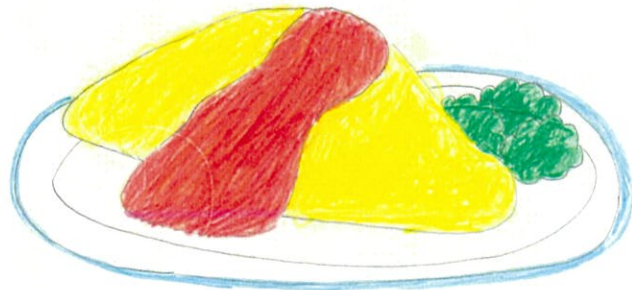
タイトル	パスタとトマトのバスマ
使用食材	パスタ、トマト、オリーブオイル、ベーコン
イラスト	
コメント	パスタはほろほろめ。 めんはもろもろ。 トマトはめ。

タイトル	キュウリとツナの無限サラダ
使用食材	キュウリ、ツナ缶、マヨネーズ、マヒネーズ
イラスト	
コメント	たいていでもたへたまく、おいしい。 水分もおまけ、夏にすーすめ!

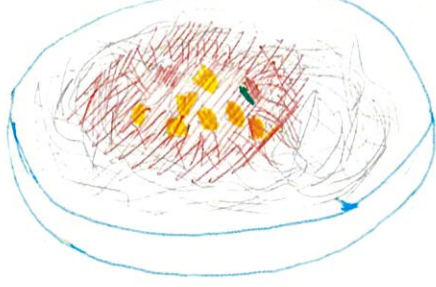
タイトル	トマトタワー
使用食材	トマト、ドレッシング、モzzarellaチーズ
イラスト	
コメント	シンプルでいい。 ドレッシングはかけるとおいしい。

タイトル	まいたけのサラダ
使用食材	わかめ エリンギ エンドウマメ
イラスト	
コメント	まいたけのでっくらでくちでい

タイトル	トマトの赤シチュー
使用食材	トマト、人参、玉ねぎ、鶏肉、コンソメ、塩、コショウ
イラスト	
コメント	トマトの赤シチューは、冬の定番料理です。トマトの酸味が、寒い季節にぴったりです。

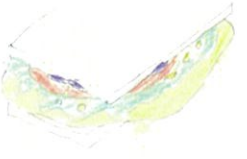
タイトル	実は野菜たっぷりさつぷりオムライス♡
使用食材	たまご・米・ケチャップ・コーン・たまねぎ・ハム ピーマン・レタス
イラスト	
コメント	ケチャップライスに細かく切ったたまねぎとピーマンとコーンを入れて、野菜が苦手な人でも、気づかないくらいだに食べれちゃうよという感じにしました。 となりにレタスをそって見栄えをよくしたのと、卵で お米をかくすのと、野菜たちを細かくしたところがいまだに

タイトル	トマトたっぷりヘルシー冷やし中華
使用食材	ごま油、お酢、しょうゆ、砂糖、トマト、中華めん、とりさぬ肉、たまねぎ、 人参、パプリカ、ミニトマト
イラスト	 しょうゆベースの冷やし中華にミニトマトが入っている パプリカ たまねぎ 人参 ミニトマト
コメント	トマトをたくさん使い、見た目は冷製パスタ。食べると冷やし中華、野菜をたくさん入れているので栄養が豊富で食べられる。

タイトル	旬の野菜とトマトをラタトゥイユそうめん
使用食材	ラタトゥイユ トマト、スーキーニ、ナス、人参、etc...、そうめん
イラスト	
コメント	暑い夏にぴったりの温かい気持のいい一品、ほろりとした一品、栄養価も高く、ハマる重ならない!!

タイトル	オクラと納豆のこい飯
使用食材	白米、納豆、オクラ
イラスト	 納豆 オクラ 米
コメント	オクラと納豆をこい飯に盛った。家で手軽に作れる。

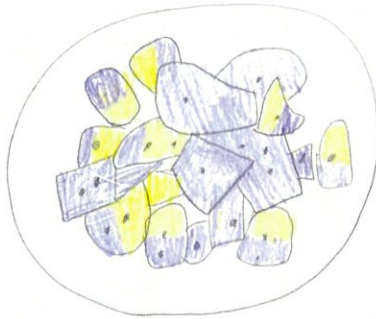
タイトル	夏野菜のそうめん
使用食材	そうめん、なす、とまと、きゅうり
イラスト	
コメント	夏野菜をたくさん使った。

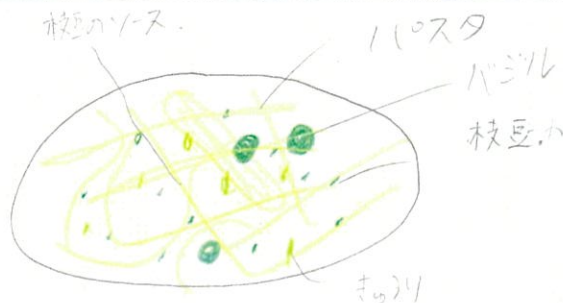
タイトル	西東京養栄満点サンドウィッチ
使用食材	・1/4スライス ・トマト ・キャベツ ・ハム
イラスト	
コメント	夏野菜をきりこみお肉は4割をいれお肉の味をまじり混ぜて食べやすく いれたい。

タイトル	ふじどうのシュークリーム
使用食材	・ふじどう・マスカット・ホイップクリーム
イラスト	
コメント	・カスタードではなくホイップクリームを使う。 ・ふじどうも入れてお肉も入れたいように。

タイトル	とろろ トマトソースアイス
使用食材	・トマト・バナナ・さとう・ヨーグルト
イラスト	
コメント	どの年代でも食べられる 夏のあじさいにはかき氷

タイトル	スイカミントエイド
使用食材	・スイカ・ミント・レモン汁・炭酸水・各氷
イラスト	
コメント	スイカを丸くして使ったスイカの味の炭酸水です。 夏にぴったりで、いろんなフルーツで出来るのでオススメですよ!!

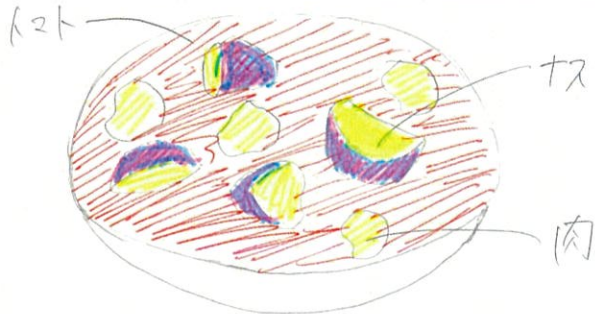
タイトル	大芋なすいも
使用食材	さつまいも、なす
イラスト	
コメント	なすとさつまいもは、色が似ているので、甘い味にあきたらなすも食べられるようにした。

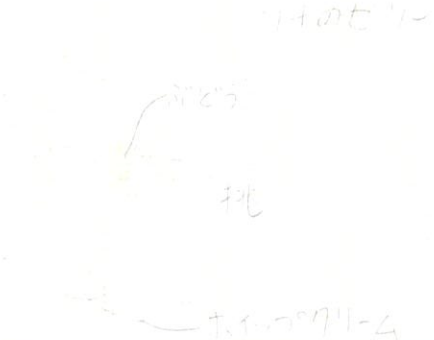
タイトル	緑パスタ
使用食材	枝豆、きゅうり、バジル、パスタ
イラスト	
コメント	塩こしょうと油で枝豆を炒めたりしたソースをつくる。きゅうりと枝豆 1:2 くらいの量。

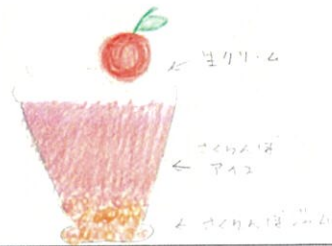
タイトル	とうもろこしマフィン
使用食材	・バター ・砂糖 ・ベーキングパウダー ・粉チーズ ・卵 ・牛乳 ・米粉 ・とうもろこし
イラスト	
コメント	とうもろこしを使ったマフィン。つぶつぶ食感が旨 甘くておいしい 手軽にできるデザート。

タイトル	梨のロールケーキ
使用食材	梨
イラスト	
コメント	梨のコンポート使用して甘くておいしい ・梨のコンポートは、梨を煮たもので、夏に食べる いいもの、梨は秋の果物と思いきや、実は夏の果物である

タイトル	フリン チェリー アラモード
使用食材	フリン、さくらんぼ、カラメル
イラスト	
コメント	濃厚。さくらんぼの果汁たっぷり。

タイトル	野菜たっぷりトマト煮
使用食材	トマト、ナス、肉
イラスト	
コメント	夏野菜を摂った 季節を生かした料理

タイトル	ゼリーの中の花
使用食材	桃、ぶどう、ライチのエキス、ホイップクリーム
イラスト	
コメント	真上から見たゼリーの中のくだもの(フルーツ)が花のように 見えるようにする! ホイップクリームを葉っぱの形にする!

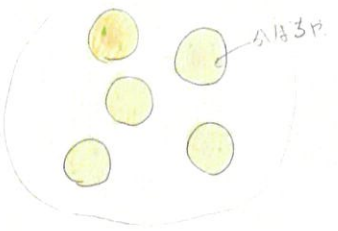
タイトル	さくらんぼパフェ
使用食材	さくらんぼ
イラスト	
コメント	夏に、もっちりとしたゼリーは、夏のイメージを演出する。

タイトル	旬のフルーツヨーグルト
使用食材	ヨーグルト(砂糖有)、ブルーベリー、梨、いちごジャム、ミント
イラスト	
コメント	ヨーグルトや梨の甘みにブルーベリーやいちごジャムの甘酸っぱさを合わせた、暑い日に食てくなるヨーグルト

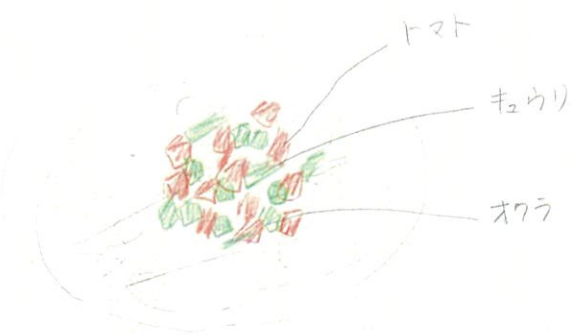
タイトル	じゃがじゃがスイーツ
使用食材	じゃがいも、ブルーベリー
イラスト	
コメント	じゃがいもの甘いスイーツ!! じゃがいもたくさんかつ、見た目もかわいい。

タイトル	ゴーヤチャンプル親子丼
使用食材	ゴーヤ、米、豚肉、卵
イラスト	
コメント	親子丼が大好きだからゴーヤをまぜて作りたいと思いました。

タイトル	ヒーマンの肉野菜づめ
使用食材	ヒーマン 牛肉、じゃがいも、チーズ
イラスト	
コメント	じゃがいもとチーズ、ゾーンのさかいをあま〜いにする。 ヒーマンが少しづつくらいまで火を通す。

タイトル	かぼちゃもち
使用食材	かぼちゃ、片栗粉、バター(マーガリン)、油
イラスト	
コメント	小さく丸くする。実の部分を削ぎなくかきも使うことで栄養面を補う。表面が少し焦っているまで焼くことで、給食の副菜とする。

タイトル	カプレーゼ
使用食材	トマト、モッツァレラチーズ、バジル
イラスト	
コメント	トマトとモッツァレラチーズを同じくらいのおおきさに切る。 オリーブオイルをかける。お好みでこしょうも。

タイトル	夏野菜そうめん
使用食材	トマト、オクラ、キュウリ
イラスト	
コメント	そうめんのソースはトマトにする。 そうめんの上には切ったトマトとオクラとキュウリをのせる。 冷たいとする。野菜多め。

タイトル	トマトジャムパン
使用食材	トマト、食パン
イラスト	
コメント	なるべく栄養を摂れるようにトマトを使った。 トマトをたまりっ使用。

タイトル	トマトソースパスタ
使用食材	トマト、ベーコン、パスタ、ニンニク、スパイス、オリーブオイル
イラスト	
コメント	・トマトソースは、トマトの栄養を引き出す。 ・トマトを煮た野菜スープに、ベーコンとパスタを加えてボリ・ムUP'

タイトル	チーズトマト層 pizza
使用食材	トマト、チーズ、バジル
イラスト	
コメント	トマトの上へチーズを乗せる

タイトル	夏のくだけのチョコケーキ
使用食材	ブルーベリー、いちご、チョコ、スポンジ
イラスト	
コメント	チョコをたくさんかける。

タイトル	西東京たっぷり野菜炒め
使用食材	豚肉、もやし、ピーマン、人参、キャベツ
イラスト	
コメント	西東京市で食べられるキャベツは、とてもおいしいので、キャベツをたくさん使った野菜炒めにしました。他の野菜や肉もあるので、栄養が満点です。

タイトル	れ="とすいかゼリー
使用食材	すいか7="け
イラスト	 1. 中身はじける 2. しぼる 3. 戻す 4. ゼラチンを入れる 5. 固める 6. あめやつとで冷
コメント	○ ふいてのすいかは ジュースに!! ○ 固めることで"ぷるぷる"に ○ 栄養満点!! ○ パーティーの時に食べると良い!!

タイトル	みずみず 梨ジュース
使用食材	梨
イラスト	
コメント	梨のみずみず"みずみず"をぞんばんに引きつけてサッパリジュース

タイトル	パイナップルヨーグルト
使用食材	パイナップル、ヨーグルト
イラスト	
コメント	パイナップルをミキサーで砕いたやつと、その旨みのあるパイナップルを入れるから 食感も 味も変化する。ヨーグルとも栄養があるから両方から取るから良い。

タイトル	
使用食材	(びわ 氷砂糖) (炭酸水) シロップ用 梨ジュース 水で代用可
イラスト	
コメント	甘くさわやかに 夏バテの防止に!

タイトル	さくらブルースムージー
使用食材	ブルーベリー・さくらんぼ・牛乳・砂糖・はちみつ など
イラスト	
コメント	甘さを抑えるなら、砂糖やはちみつを多く入れ、甘さを抑えるなら、砂糖や はちみつを入れなくても良いかもしれません。

タイトル	完熟 トマトのシャーベット
使用食材	トマト、ミント、はちみつ
イラスト	
コメント	皮をむいたトマトを使う。 はちみつを使って、トマトをより甘くする カップにいれればテイクアウトできる

タイトル	夏フルーツのジュレ
使用食材	マンゴー、パイナップル、みかん、ジュレ
イラスト	
コメント	夏にひんやりしたいときのデザート。 インスタ映えにもぴったりで、コップには、レモンではなくみかんを。 マンゴー味のジュレで楽しんでほしい。

タイトル	タケタチ、フーズ
使用食材	(お好みで)
イラスト	
コメント	バターを厚いにおろす。 のりやちたを巻く。

タイトル	枝豆ポテチスープ
使用食材	ポテト、枝豆、 <u>塩</u>
イラスト	
コメント	枝豆ポテチと塩は5分ほど煮てお湯を絞る。 ポテトは茹でてつぶす。

タイトル	西東京野菜たっふり!肉づめめく"みちゃん"
使用食材	ハンバーグ、ケチャップ、とうもろこし、ピーマン
イラスト	
コメント	・できるだけめく"みちゃん", ほく! ・できるだけバランス良く!

タイトル	ピーマンじゃがづめ
使用食材	ピーマン、じゃがいも、チーズ、 <u>トマト</u>
イラスト	
コメント	・ 4.5個分。 ・ じゃがいもは小さめカットで何個か入れる。 ・ トマトめく"み"のせる。 ・ のりツシのせる。

タイトル	トマト箱
使用食材	トマト、ひき肉、玉ねぎ、 <u>チーズ</u>
イラスト	
コメント	食材を4分無く調理できて、 SDGsな、Xニュー。

タイトル	バニラフルーツパボーダ
使用食材	えんどう、トマト、豆腐、イース
イラスト	
コメント	このレシピは、バニラフルーツパボーダのレシピです。えんどう、トマト、豆腐、イースを使用しています。このレシピは、バニラフルーツパボーダのレシピです。えんどう、トマト、豆腐、イースを使用しています。

タイトル	トマトの簡単 マリネ
使用食材	トマト2個、調味酢 小さじ1、オリーブオイル 小さじ1、ハーブソルト 適量
イラスト	
コメント	トマト好きな人はぜひ食べてほしいです!! ちなみに私は好きです!!

タイトル	夏バテ防止 豚菜茄子
使用食材	茄子、にんじん、長ねぎ、豚ひき肉、ピーマン
イラスト	
コメント	茄子をたくさんつかう。茄子の皮はむかない。 他のピーマンなどの夏野菜もたくさんつかう。 簡単レシピ

タイトル	なす天ぷり丼
使用食材	なす、おき、ひき肉、卵
イラスト	
コメント	卵をおろすと、身がでてくる。

タイトル	夏のフルーツ桃サント
使用食材	パン ・ 生クリーム ・ 桃
イラスト	
コメント	・ 桃を小さく切ってたくさん入れる！ ・ かわいい貝目！

タイトル	きゅうりともやしの手巻き
使用食材	きゅうり、もやし、わかめ
イラスト	
コメント	とてもおいしい です。

タイトル	野菜と鶏肉のサラダ
使用食材	鶏肉、野菜、ドレッシング
イラスト	
コメント	このサラダは、鶏肉と野菜の組み合わせで、ヘルシーで美味しいです。ドレッシングは、オリーブオイルと酢で簡単に作れます。

タイトル	夏野菜たっぷりサラダ
使用食材	トマト・キュウリ・パプリカ・オクラ・ゴーヤ・かぼち・コシ・松菜・キャベツ
イラスト	
コメント	夏野菜をたくさん使い、えいごがふくんでよい よくおねがいます。

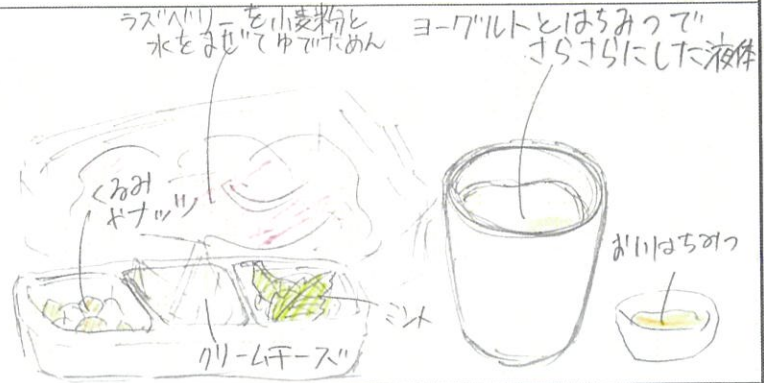
タイトル	紫栗とぶどうフルーベリーチーズケーキ
使用食材	クリームチーズ、ブルーベリー、生クリーム、フルーベリー、クッキー生地、 なご
イラスト	
コメント	チーズケーキのチーズ部分に生クリームです。

タイトル	夏のパフェ - パフェ
使用食材	パフェ、 スイカ、ブルーベリー、梨、ヨーグルト、いちご、生クリーム
イラスト	
コメント	夏のパフェのイメージのゼリー-？をたいた所に スイカの果汁をまぶす。 砂糖、スイカ、ブルーベリー、梨、ヨーグルト、いちご、生クリーム

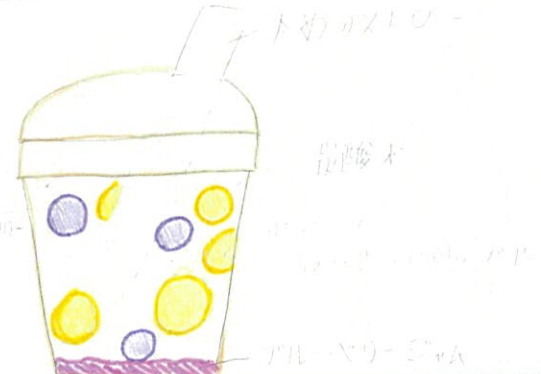
タイトル	枝豆 おにぎり とろろこしおにぎり
使用食材	枝豆、米、塩、とろろこし
イラスト	
コメント	夏野菜をつかえる！小はらからすいーさかなをのりして食べるとおいしいよ。

タイトル	野菜たっぷり肉巻き
使用食材	人参、ジャガイモ、アスパラガス、ふたば、塩コショウ、
イラスト	
コメント	塩コショウをたっぷり入れた野菜を木で巻く！ 火で焼く！

タイトル	バナナアイス
使用食材	バナナ
イラスト	
コメント	栄養価が高いバナナが、 バナナは、言わずにそのままだけで、 バナナをコラーゲン。 これからの夏に、ひとりで。

タイトル	デザートめん
使用食材	ラズベリー・くるみ・ナッツ・ヨーグルト・はちみつ・チーズ
イラスト	
コメント	ラズベリーをまぜて、あまみは、いめんにする。 ラズベリーは、冷凍したものをたたきつぶして使う。 くるみやチーズは、そのほか、という薬味と同じ。 ヨーグルトは甘みなし。はちみつで自分の甘さを作る。

タイトル	ぶどうと和梨のさっぱりさわやかシャーベット(パパーシット)
使用食材	ぶどう、和梨、パパーシット
イラスト	
コメント	パパーシットは、ほんのり香る程度の、 和梨を、さっぱり使う！ ぶどうは和梨の味が分らない程度に使う。

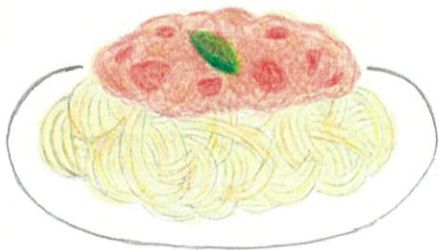
タイトル	パイナップル・ブルーベリー
使用食材	パイナップル、ブルーベリー
イラスト	
コメント	果物をこおらせて、暑い夏に、さっぱりした、 炭酸水を入れ、さっぱりとした味にして飲む、 市販の炭酸水でも飲める。

タイトル	キウイのカルピスゼリー
使用食材	キウイ、カルピス(乳酸菌飲料)
イラスト	
コメント	キウイ(黄が旬)とカルピスを合わせて、はやりとした味にしました。ゼリーなのでかためるだけでできるので簡単です。

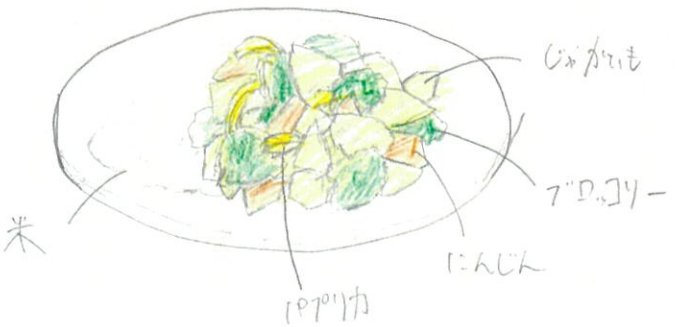
タイトル	じゃがバター
使用食材	じゃがいも、バター
イラスト	
コメント	西東京市でとれたじゃがいもをつかう。 あっあ、ホクホクでバターをのせる。

タイトル	イタリアンチーズケーキ
使用食材	トマト、チーズ、たまご
イラスト	
コメント	チーズはモッツァレラチーズを使う! しつこくない味にする。 でか3に食べれる

タイトル	マヨネーズ枝豆サラダ
使用食材	枝豆、ゆり、モzzarellaチーズ、塩
イラスト	
コメント	モzzarellaチーズやゆりを使い、ホホホにカリ、食べやすく簡単に食べれるようにした所がポイントです。 枝豆が苦手な人でものりと一緒に食べたり、トマトをスライスしてはじけるようにできるので、味にもあわせて食べてください。

タイトル	さ、ぱりトマトのスパグッティ
使用食材	麺、トマト、バジル + 調味料
イラスト	
コメント	あえて生のトマトを使うことで、生野菜 ならではの酸味や甘味を出す！トマトを全て潰さないで、少し食感を残す。バジルをそえて華やかに！量を減らすことができる。

タイトル	冷たい!! 夏野菜パスタ
使用食材	トマト、なす、オクラ
イラスト	
コメント	トマトは水分量が多く、オクラ・ナスは暑い時でも食べられるから、夏にぴったり!

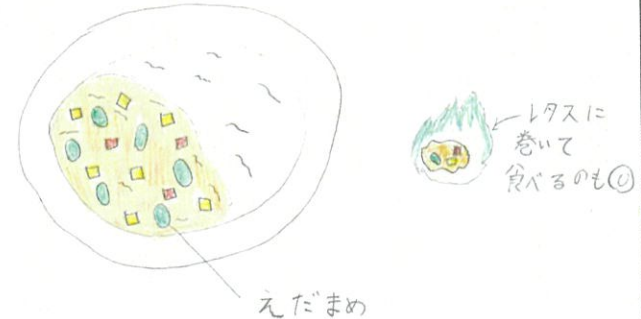
タイトル	こ、ちゃ混ぜかどかど
使用食材	じゃがいも、にんじん、ブロッコリー、パプリカ、米
イラスト	
コメント	簡単に作れるよ! パプリカとブロッコリー 多め

タイトル	トマト in ひき肉
使用食材	トマト、チーズ、バジル、 ^豚 ひき肉
イラスト	
コメント	トマトを丸ごと作っている。 チーズを上にかけてオーブンで焼く。 上の円錐いた部分は太くなる。色あざやか

タイトル	中華サラダ
使用食材	きゅうり、ハム
イラスト	
コメント	かんたんにつくれる、そして健康的だね

タイトル	うまいたっぷり トマトと卵の中華スープ
使用食材	トマト、卵、ねぎ、パクチー
イラスト	
コメント	トマトをたっぷり使って、卵に卵黄がのこる。 トマトの旨味を残す。 パクチーがさわやかな風味をプラス。 トマトは大きく切って、食べやすい食感も残す。

タイトル	おいしいチキンライス
使用食材	鶏肉、トマト、パセリ、ライス、卵、バター
イラスト	
コメント	トマトを使うことで、さっぱりとした味わいを出した。お肉も柔らかく、パセリ

タイトル	具材ごろごろ えだまめのキーマカレー
使用食材	えだまめ、トマト、レタス、ナス、ズッキーニ、パプリカ
イラスト	
コメント	西東京市の野菜が、おいしくて元気になる!! レタスなどで巻いて食べてもおいしいね

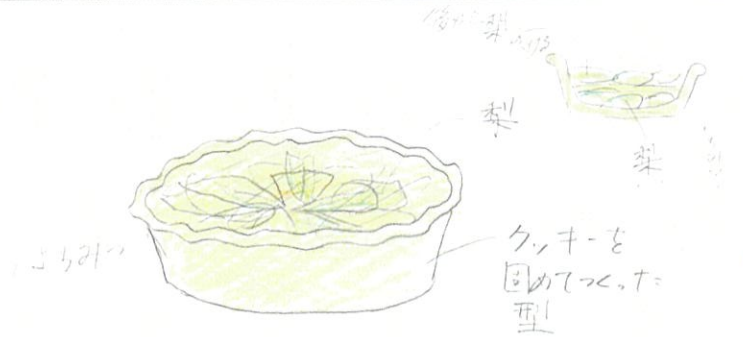
タイトル	トマトミックス
使用食材	トマト、ベーコン、レタ
イラスト	
コメント	いたまたトマトのミックス。レタとベーコンをミックス。 トマトは、トマトのミックス。レタとベーコンをミックス。

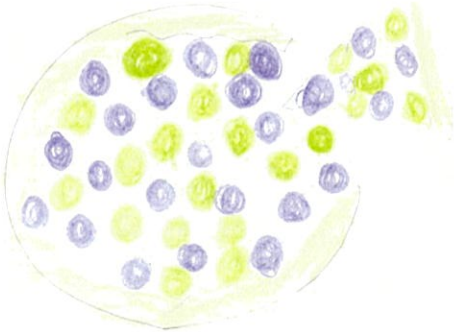
タイトル	桃フラタ
使用食材	桃、レタス、トマト(ミニ)
イラスト	
コメント	桃を主張する。 見た目を綺麗にしておく。

タイトル	トマトと人参のサラダ
使用食材	トマト、人参
イラスト	
コメント	トマトと人参のサラダ。人参は、人参のミックス。

タイトル	地元産野菜のサラダ
使用食材	キャベツ、ピーマン、人参
イラスト	
コメント	地元産の野菜を、たくさん使う。 単純な、材料

タイトル	キャベツ、じゃがいも、トマトの ミニめし物
使用食材	西東京のキャベツ、じゃがいも、トマト
イラスト	
コメント	いためてやわらかくなって、食べやすく 口未だだいいめだっから

タイトル	梨 タルト
使用食材	梨 クッキー はちみつ
イラスト	
コメント	加熱して梨は柔らかくなる。はちみつは 入す。 ほぼアップルパイの梨バージョン

タイトル	ぶどう タルト
使用食材	シャインマスカット、巨峰
イラスト	
コメント	お店でも手軽に食べられ、持ち帰りも できる。

タイトル	
使用食材	
イラスト	
コメント	つとくとつと付いて、(さくさく)をとりま け、さくさく

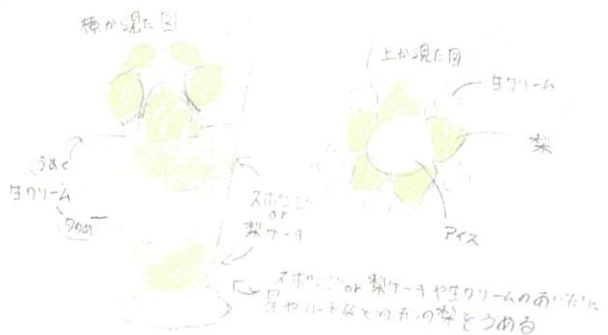
タイトル	ぽりぽり きゅうり
使用食材	きゅうり ごま油 みそ
イラスト	 A simple line drawing of a cucumber and a small bowl containing dressing. Labels point to the cucumber and the bowl.
コメント	やみつきになる、おいしい

タイトル	マンゴーケーキ
使用食材	マンゴー、マンゴーソース、ヨーグルト、スポンジ
イラスト	 A drawing of a mango cake. It features a slice of cake with mango pieces and cream on top, next to a whole cake. Labels identify the mango, mango sauce, and cream.
コメント	マンゴーだけでなくマンゴーソースといしにかけるのがポイント！ 色をみてミックスができる！ ケーキの表面にスプーンをぬると、おろしかたがよりつけをする！

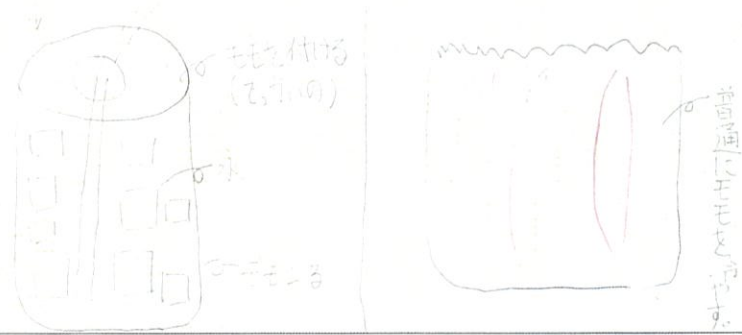
タイトル	ブルーベリーヨーグルトアイス
使用食材	ブルーベリー、ヨーグルト
イラスト	 A simple drawing of a single blueberry.
コメント	ブルーベリーに栄養素がたくさん入っているから健康にいい。 牛乳嫌いもカルシウムなどがとれる

タイトル	夏みかん フローズンシャーベット
使用食材	夏みかん、水、砂糖
イラスト	 A drawing of a glass filled with frozen orange sherbet. Labels point to the sherbet and the glass.
コメント	夏みかんの酸味を残す！みかんのかわも入れる！ シャリシャリしてて冷たい！

タイトル	ブルーベリーのミニパフェ
使用食材	ブルーベリー
イラスト	
コメント	クラーラを入れて食感にアクセントを加えました。 バニラアイスだと冷たいのでヨーグルトを入れました。 パフェらしくていい感じでした。

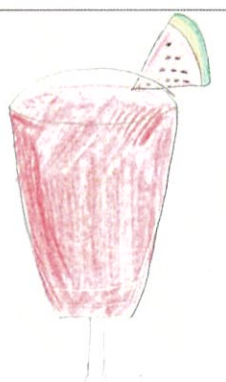
タイトル	王冠パフェ
使用食材	アイス、生クリーム、梨、ヨーキ、スポンジ
イラスト	
コメント	山梨市のゆるキャラをつかうと、山梨県産の梨が使われるので、 宝さがしとはスポンジなどの間に、梨の断面を入れて、お菓子をさかすかです。 宝さがしとはスポンジなどの間に、梨の断面を入れて、お菓子をさかすかです。 宝さがしとはスポンジなどの間に、梨の断面を入れて、お菓子をさかすかです。 宝さがしとはスポンジなどの間に、梨の断面を入れて、お菓子をさかすかです。

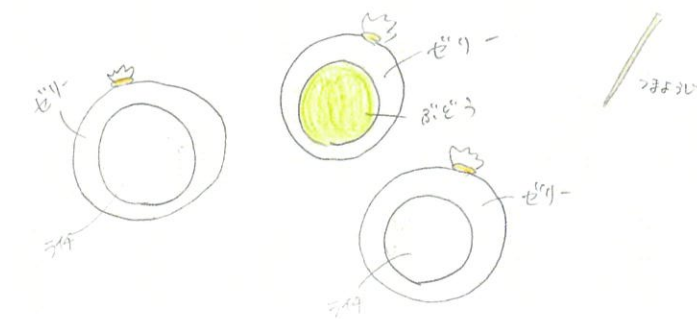
タイトル	レモンのそのまんまシャーベット
使用食材	レモン
イラスト	
コメント	レモンの果汁をたくさん使っ!! 冷たく冷やす!

タイトル	モモネード + モモアイス
使用食材	モモ、炭酸水、ヨーキ
イラスト	
コメント	レモネードがおいしいから、モモネードを出して、はいけと何でもいいの。 フレーズのCOネードを作りたい。 おねがいします!

タイトル	スイカシャーレ
使用食材	スイカ
イラスト	
コメント	一口で食べられるサイズにして デザートでくりぬいて冷やす

タイトル	パイナップルゼリー
使用食材	パイナップル
イラスト	
コメント	家でも簡単に作れて、夏にぴったりな。 パイナップルゼリーにしました。

タイトル	スイカジュース
使用食材	スイカ、レモン汁、塩
イラスト	
コメント	レモン汁を加えておくと酸味が減る！塩はイマイチとやめる 夏にオススメ！！

タイトル	
使用食材	ぶどう、ゼラチン、さとう、ぶどう果汁、ライチ果汁、はち
イラスト	
コメント	まわりのゴムをつまようじで割ってたばき まるいゼリー (中にまるまる(コイネンフルーツ))

タイトル	ブドウのヨーグルト
使用食材	材料 無糖のヨーグルト ブドウジュース ブドウ、マスカット (有糖)
イラスト	
コメント	＜免疫力＞ まず、このヨーグルトは、栄養素を多く含んでいて、たんぱく質やカルシウムは、乳酸菌でさらに消化・吸収されやすくなっている。また、乳酸菌による免疫力を高める効果も期待できる。 他にもブドウがあることで、お砂糖の代わりにおいしく食べられる。

タイトル	ごまきゅうり
使用食材	ごま油、きゅうり
イラスト	
コメント	きゅうりは味がしみてゆめし味付けすると、しっかり味ついて食べやすい。

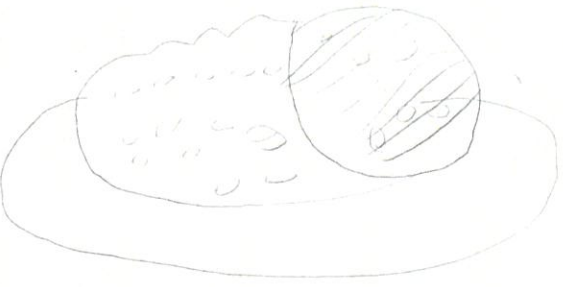
タイトル	
使用食材	
イラスト	
コメント	

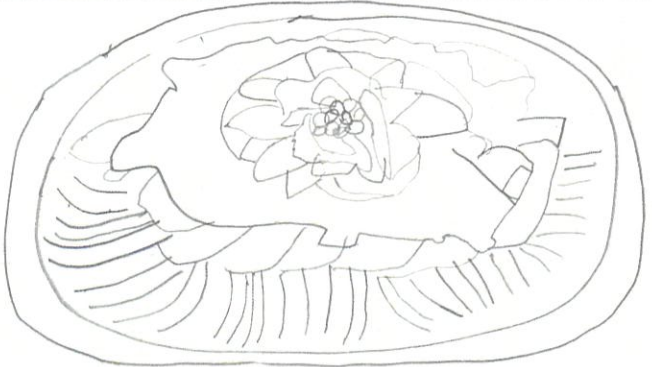
タイトル	夏野菜のサラダ
使用食材	トマト、ズッキーニ、ピーマン、パプリカ、ベーコン
イラスト	
コメント	ピーマンとパプリカは、火であぶり水につけて皮を取る。そうすると食感がなめらかになって食べやすくなる。

タイトル	パイナップルジュース
使用食材	パイナップル
イラスト	
コメント	パイナップルジュースは、喉を潤す効果があります。また、ビタミンCが豊富に含まれているため、免疫力を高める効果もあります。

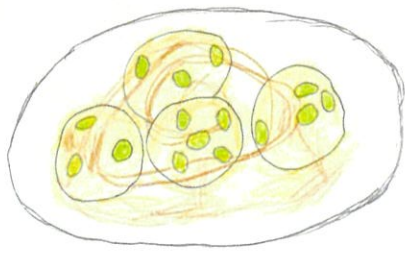
タイトル	夏のジュース
使用食材	ぶどう、なし、パイナップル、マンゴー など
イラスト	 ぶどう パイナップル
コメント	牛乳が嫌いな人でも飲める

タイトル	サッポロ・スイカ
使用食材	スイカ、パル・ペリ
イラスト	
コメント	スイカのスイカ汁は、喉を潤す効果があります。また、ビタミンCが豊富に含まれているため、免疫力を高める効果もあります。

タイトル	夏野菜のカレー
使用食材	ピーマン、コーン、ナス
イラスト	
コメント	野菜不足も解消できる

タイトル	牛肉うどん
使用食材	甘辛く煮た牛肉、ふわふわのきざみ揚げ、だれ汁
イラスト	
コメント	肉をしっかりと口に残るくらい煮ました！ねぎもたくさんはいり あります。ふわふわのきざみ揚げは、ふわふわして美味 しいです。

タイトル	夏野菜カレー
使用食材	ピーマン、パプリカ、人参、トマト、鶏肉
イラスト	
コメント	夏の旬の食べ物を使ったカレーです。 おいしいだけでなく栄養もたくさんあります。

タイトル	枝豆ミルクもち
使用食材	枝豆・牛乳・片栗粉・砂糖・きなこ・黒蜜
イラスト	
コメント	枝豆と牛乳で栄養たっぷり！ もちとした中に枝豆の食感がデザート。

タイトル	キャベツの卵焼き
使用食材	キャベツ、卵、ごま油
イラスト	
コメント	卵を3個使いますが月曜日は土曜日より1/3に 和風果物なども、ここの使います。