

| | |
|------|--|
| タイトル | ぶたのしょうが焼き |
| 使用食材 | たまねぎ、キャベツ、ピーマン、にんじん、豚肉 |
| イラスト | |
| コメント | <p>※味付けなども書いてね!</p> <p>ぶた肉一片くり半分にまぶしてフライパンで火通ししてなまなまをかける。 やまいーうすくスライスして電子レンジでチンする。チンしてお皿にのせたや まいーぶた肉とちゅうみりよをかける。ちゅうみりよーおろしはかき混ぜ こまあぶら、みりん、しょうが、こま。分入たんしに肉とやまいが決山と吹られし</p> |

10028

| | |
|------|---|
| タイトル | さつまいもはおい。 |
| 使用食材 | さつまいも、にんじん、レモン、りんご、シナモン |
| イラスト | |
| コメント | <p>※味付けなども書いてね!</p> <p>さつまいもをすりつぶしているのであまいとおおいます。 レモンは、いろをきれいにするためにつかいました。</p> |

10301

| | |
|------|--|
| タイトル | 西東京野菜 あっあつグラタン |
| 使用食材 | ブロッコリー、カボチャ、さつまいも |
| イラスト | |
| コメント | <p>※味付けなども書いてね!</p> <p>さつまいも、カボチャは半月切りにする。 さつまいもとカボチャはこうごにいれる。 チーズをかける</p> |

10163

| | |
|------|---|
| タイトル | サクサクホクホクコロッケ |
| 使用食材 | ジャガイモ、ひき肉、玉ねぎ、人じん |
| イラスト | |
| コメント | <p>※味付けなども書いてね!</p> <p>玉ねぎと人じんを□れぐらい切る。 ジャガイモをすりおろすあたためたり、ゆでたあと。</p> |

10019

| | |
|------|--|
| タイトル | 大根と白菜とブロッコリーのゆず皮入り煮込み |
| 使用食材 | <ul style="list-style-type: none"> -大根 -白菜 -ブロッコリー -ゆず(皮) -ゆずの皮 |
| イラスト |  |
| コメント | <p>※味付けなども書いてね！ 木米斗を全て入木で煮込みます。味付けはみりん、だし、酒もいれず、ゆずの味がしんがりしてとてもおいしいです。</p> |