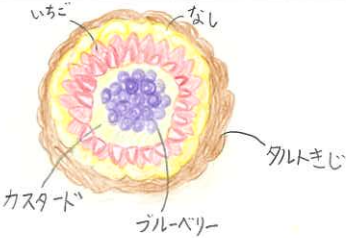


タイトル	西東京市のくだものたっぷりタルト
使用食材	いちご、なし、ブルーベリー
イラスト	
コメント	ブルーベリーとなしをたくさん使う!くだものあまさがひきたつようにあまさをかえめのカスタード!

タイトル

ぶどうパン & なしゅ、あんちゅー

使用食材

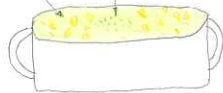
ぶどう、なし、パン、卵、牛乳、さとう

イラスト



コメント

ぶどうとなしがはいは

タイトル	野菜たっぷりひんやりポタージュ
使用食材	えだまめ、じゃがいも、じゃがいも、パセリ、にんじん、大豆
イラスト	えだまめ、じゃがいも ベースのスープ パセリ   テイクアウト用
コメント	えだまめ、じゃがいも、牛乳をミキサーで混ぜたスープ。 さらさら 夏バテ予防もできる！ 大豆

タイトル

とろねツパワーのあげびたし

使用食材

なす、オクラ、大根(おろし)めんつゆ

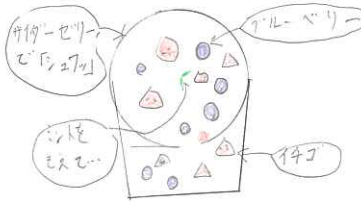
イラスト



コメント

すくないあじうで、あつあつとろしるあげび
たしのかんせい!
ごはんが進むくん!

タイトル	夏の食べ物たふり!! 西東京バーガー
使用食材	トマト、じゃがいも、丸いパン、ハム、チーズ、マヨネーズ、コショウ、マヨネーズ
イラスト	
コメント	コショウのハンバーガー 西東京とチーズ 物の西東京というところのチーズはおいしい。 ポテトもおいしいのもポイント。

タイトル	キラキラベリーゼリー??
使用食材	ブルーベリー、サイダー、イチゴ(シント)
イラスト	
コメント	サイダーと甘酸っぱい2種のベリーで映える!! サイダーゼリーと2種のベリーは相性抜群!!

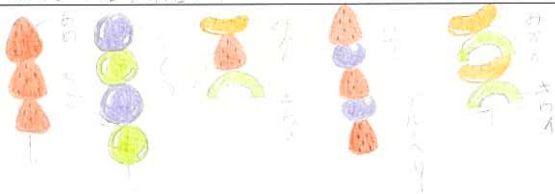
タイトル

夏の果物串あめ

使用食材

いちご、うじょう、キウイ、ブルーベリー、こく
らんぽ、石砂糖、水

イラスト



コメント

いろいろなフルーツの組み合わせを作る
パリパリ食感ですぐに食べれる。
いろんな果実類があるからあきない。

タイトル	ももまるごとパフェ
使用食材	もも・生クリーム・スポンジケーキ
イラスト	
コメント	ももを、まるごとのける。 中にはいっているももは、もも味のゼリーにする。

タイトル

くだものまろとゼリー

使用食材

ぶどう、すいか、もも、バナナ、パイナップル

イラスト

すいか、もも、バナナ、パイナップル
は、すべて星がたにする。



→ に、すいか、もも、
バナナ、パイナップル
をのせる。いっぱい
（ごちそう感
をだす）
ふ、こうを使った
ゼリー

コメント

小さい子でも大人でも食べれる所がいい
と思います。さっぱりしているから食べやす
いと考えています。

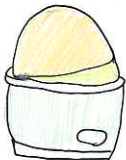
タイトル

夏野菜のシャーベット

使用食材

人参・トマト・さつまいも・えだ豆・ウモロコシ

イラスト



(野菜をすりつぶした物)
(をこおらせるといい!)

コメント

おいしいはず!!!
いろいろもきれい。

タイトル

サイダーセリー水方矢食富

使用食材

ぶどう、ブルーベリー、マスカット、りんご、なし

イラスト



コメント

りんごはちいさく切る。しゃわしゃわでおいしくする！きれいなセリー！あつい日にもぴったり！つめたくする。

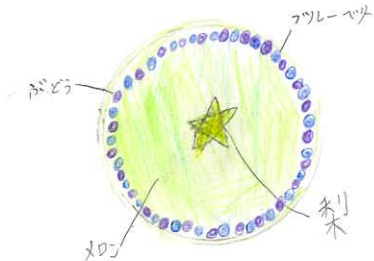
タイトル

西東京市 メロンデザート

使用食材

梨、ブルーベリー、ぶどう、メロン

イラスト



コメント

フルーツをたくさん使う!

メロンを半分に切る。

タイトル

リンゴシャーベットアイス

使用食材

バニラアイス リンゴ

イラスト



コメント

リンゴシャーベット トップ!!

タイトル	真夏のトリプルパフェ
使用食材	もも、バナナ、なし、夏みかん、アイス、ホイップクリーム、 コーンフレーク、 フルーチェ、 セリー
イラスト	
コメント	夏は暑いから、ひえた、アイスが食べたくなるから、 大きめにかきました。

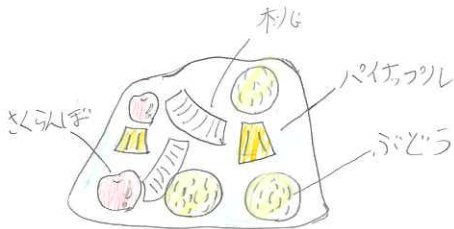
タイトル

くだものサイダーミックスゼリー

使用食材

ぶどう、パイナップル、ホロ、さくらんぼ

イラスト



コメント

夏にぴったりのみずやりしているゼリー! ビタミンCもほ
うふで栄養もとれる!

タイトル	ブルーベリーとうごどうアイスクリーム
使用食材	ブルーハワイ...とうごどう・(コーン)
イラスト	
コメント	ちょっとオシャレなアイスクリーム ブルーベリー・とうごどうだけじゃなくていろいろな 味にしてもいい

タイトル	くだものたのびジュース
使用食材	ナタデココ、ぶどう、みかん、いちご
イラスト	
コメント	なかみのジュースもミックス。 <u>くだものがいっぱいおいしい。</u> <u>くだものジュースがめっちゃう。</u>

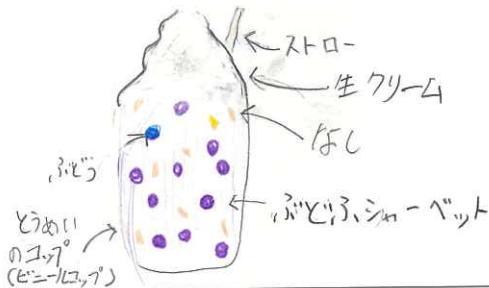
タイトル

ぶどうとなしのミックスシャーベットジュース

使用食材

ぶどう、なし、ぶどうシャーベット、生クリーム

イラスト



コメント

シャーベットなので夏におすすめ!! なしのサッパリ感が出るのであますぎない!!

タイトル

フルーツ盛りだくさんハーフ

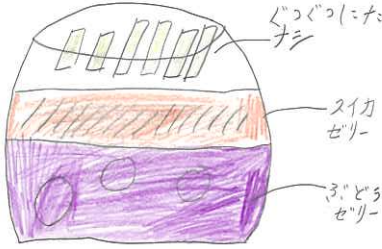
使用食材

梨、ぶどう、ブルーベリー、生クリーム、アイス

イラスト



コメント

タイトル	なつめくだものゼンぷつかたゼリユ
使用食材	ナシ・スイカ・ぶどう (スイカとぶどうは、ゼリにする)
イラスト	
コメント	くだものなっぷり!! クリームをのっけた方がいい クリームをのけてコーヒとあう。

タイトル	なしとパイゼラのかき氷
使用食材	なしとパイゼラとミゼラシロップ
イラスト	
コメント	これからあつくなるからおいしそう

タイトル	くだものもりもりかきごおり
使用食材	さくらんぼ、キウイ、ブルーベリー、れんにゅう、オレンジのシロップ
イラスト	 さくらんぼ れんにゅう ブルーベリー オレンジのシロップ おさら 花の形のキウイ
コメント	夏もすすしくなるかきごおり!!西東京市でとれたくだものをたくさん使っています。

タイトル	ビタミソたふりパンナコッタ
使用食材	ブルーベリー・なし・ふどう・パンナコッタ ・クリーム
イラスト	
コメント	ちょっとおいしいブルーベリーソースをかけておいしいパンナコッタにしきまじきのかしら があらうし思いよいた。

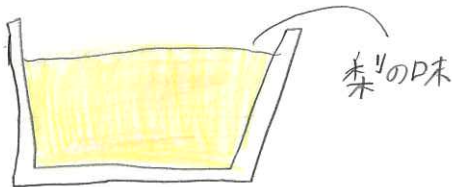
タイトル

西東京市 梨アイス

使用食材

梨

イラスト



コメント

梨の味が強い！カップでもち帰れる。

タイトル

トマトたっぷりフルーツハヤシライス やさしいフルーツサラダ
オシアイス・アイス

使用食材

ナス・ジャガイモ・スダチメ・とうもろこし・ナシ・
トローファン・トマト

イラスト



コメント

夏のフルーツが、やさしいをたっぷり
使ったリょうりにしました。

タイトル	夏野菜さくさくカレーパン
使用食材	ひよこまめ、じゃがいも、とろもろしチーズ、トマトス
イラスト	
コメント	お持ち帰りもできる。 さくさくしょ、かん!! のびるチーズ あいしょうだったリカレーとトマト!!

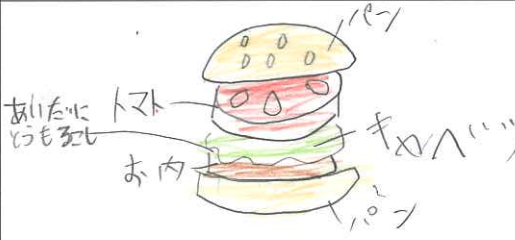
タイトル	チーズいっぱい西東京トースト
使用食材	ナス、ピーマン、ひき肉、チーズ
イラスト	
コメント	チーズをいっぱいから！ ナスはすこいためてから！ サンドでもおいしい！ いろんな大きさにきれる！

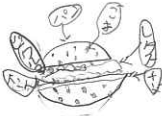
夏・や・い・た・ふ・り・ハ・ク・バ・カ・

ナス・7-2" ジムカ" いんてんをのこし

[illegible]

トーマスコシがおちないように
チーズをはさみ、こぶをくわいました。

タイトル	みんちのハンバーガー
使用食材	トマト、キャベツ、とうもろこし
イラスト	
コメント	パンは四角に切ってもまるくきってもよい とうもろこしをわすれずにい

タイトル	フリースピーハンドアガー
使用食材	レタス、チーズ、ハンバーグ、木こパン、コーマ _じ
イラスト	
コメント	おいしそうだね、食べたくなるほどおいしい。

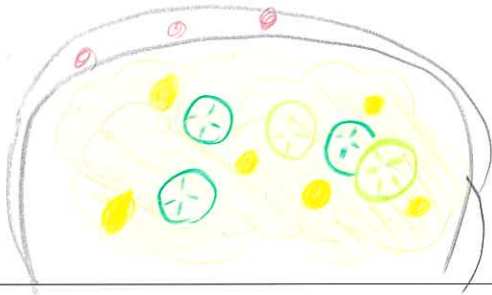
タイトル

マッシュポテトたっぷりサラダ

使用食材

じゃがいも、きゅうり、コーン

イラスト



コメント

やさいをいっぱい入れて元気たっぷり!

タイトル	旬のやさしくたくさんサラダ
使用食材	えだまめ・とうもろこし・じゃがいも・こしょう・オリ-
イラスト	えだまめ こしょう コーン (とうもろこし) じゃがいも オリーブオイル カップ (おもちり归りの時だけ)
コメント	食べ牛勿のおかずにしてき。 草月 こんばんはに「すっしても、何か食いたい」というとき

タイトル

スマイル西条きいたぶりせちだ

使用食材

トマト、ピーマン、えだまめ

イラスト



コメント

キャベツを皿にたくさん入れる?
ドレッシングはお好みで!

タイトル	夏やさいのコンスーポ
使用食材	トマト 、とうもろこし、じゃがいも、ニンジン
イラスト	
コメント	とうもろこしをいっぱい使う! パンにつけてもOK じゃがいもとニンジンは一口サイズで!!

タイトル	じゃがいも、枝豆、ミニトマト、ニンニク
使用食材	じゃがいも、枝豆、ミニトマト、ニンニク
イラスト	
コメント	ガーリックワトーストと共に。 枝豆はたくさん。 ジャガイモはこのくらいのおおきい。 ワルトンも。 2にくだしい。 4にくだしい。

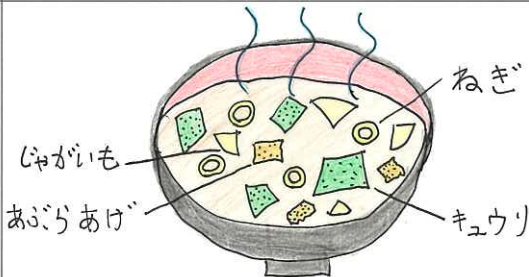
タイトル

キュウリとじゃがいものみそ汁

使用食材

キュウリ、長ねぎ、じゃがいも、あぶらあげ

イラスト



コメント

だしを入れてからキュウリをみくにする。
キュウリは少し大きいくち切りがおすすめ

タイトル

ブルーベリーをふりかけサイボール

使用食材

ふじやぶるべリー

イラスト

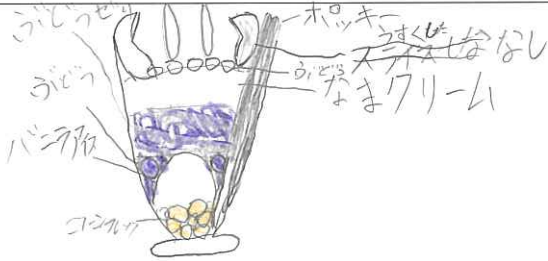


コメント

ヨーグルトとブルーベリーをたくさん使う！
持ち帰りもできる。

タイトル	しゃわっとさっぱり 梨サイダー
使用食材	梨、ブルーベリー、炭酸水
イラスト	
コメント	1 まず"はすりおろした梨と炭酸水で"味をたのしみます! 2 そのあと"かくきりにした梨"をたべ、ブルーベリーをたべて"しゃかん"をたのしみます!

タイトル	西東京夏のくだものプリンアラモー
使用食材	ぶどう、りんご、さくらんぼ、みかん
イラスト	
コメント	カラメルソースはたくさんお原真いします。 デザートで西東京のフルーツを楽しく味わうようにと、思いつきで作りました。 りんごはウサギでお原真いします!!

タイトル	なしとふど ^う の110フェ
使用食材	なし、ふど ^う
イラスト	
コメント	西東京市でしれるなしとふど ^う をおいしく くたべられる110フェにしました。

タイトル

夏やさいたっぷりサラダトウモロコシ

使用食材

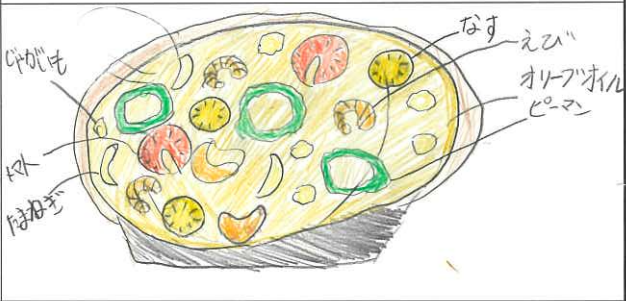
ズッキーニ、なす、玉ねぎ、パプリカ、ピーマン、トマト、にんじん

イラスト



コメント

夏やさいを一度にたくさん食べられる。おもしろい。

タイトル	夏野菜もりもりアヒー
使用食材	ピーマン・じゃがいも・にんにく・トマト・なす・えび・たまねぎ
イラスト	
コメント	夏野菜と、にんにくで元気にしよう！ ！！

タイトル

夏やさいハンバーグ

使用食材

じゃがいも・ピーマン・たまねぎ・さつまめ・コーン・ひき肉

イラスト

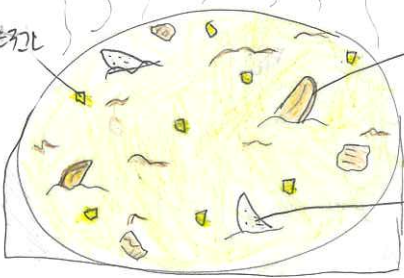


コメント

このハンバーグの下にまashedポテトがあります。あと、やさいもたっぷり栄養がある！

タイトル	にかてな食べ物こくふくハンバーグ
使用食材	ピーマン、ナス、ジャガイモ、玉ねぎ、ニンジン、ひき肉
イラスト	 きざんだピーマン 生地 ジャガイモ ひき肉ミックス きざんだニンジン きざんだ玉ねぎ
コメント	小学生などは、ピーマンなど少しにかみかある野菜がにかてだとおもうのできざんで、食べやすく、みんな大好きなハンバーグに入れて好きなものと食べて、栄養をとる。

タイトル	チーズ ^{ハヤハシ} いっぱい ^{ハヤハシ} シチュー ^{ハヤハシ} ドリ ^{ハヤハシ} 了
使用食材	お米、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、ベーコン、ジャガイモ、バター、牛乳、シチューの缶、ナース、こしょう、しお、ケチャップ。
イラスト	
コメント	1品で、たくさんの野菜を食べられる。

タイトル	夏の梨グラタン
使用食材	じゃがいも、とうもろこし、梨、チーズ、肉
イラスト	
コメント	梨の酸味をたして、じゃがいもとにさせると、ちかおからなくすることによりふっふっしくたべれる。

タイトル	^{ハヤシ} Sp めぐみちゃん トルティーヤ
使用食材	ナス・ジャガイモ・コーン・トマト・レタス しやがもこし
イラスト	
コメント	赤・緑・黄の全てがそろっているレタスがいいです。 里芋菜もたしさん使う。 TAKE OUT 也能る。(トマトはあつ) 美も来からたてです。

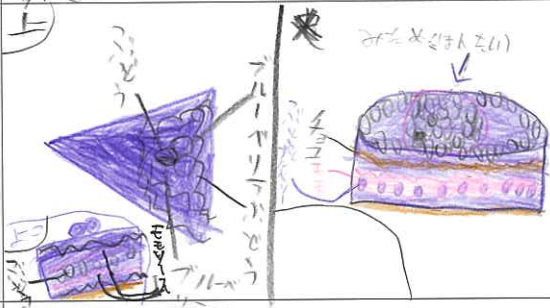
タイトル

$x^2 - x^3 - \frac{1}{2}x^2 - \frac{1}{6}x^3$ のアイヌケキ

使用食材

マッルーベリ・バートンが、そのおまじないの呪文を、
クッキーを

イラスト



コメント

なつたおすすめ!! つめたくておいしい!! ちがえ
りもで、ほのりほのりほのり ~~ほのり~~ くのなかでとく

タイトル

濃厚!!牛乳とチーズたっぷりカルボナーラ

使用食材

卵、牛乳、チーズ、とうもろこし、ベーコン
じゃがいも

イラスト



コメント

チーズをたっぷり使うが、その苦みを牛乳や
とうもろこしを使って子供でも食べられる甘
味付けにしました。あまり甘くならないように

タイトル

★中国永しゅう★きょうざ!!



使用食材

ぶた肉、ニラ、たまごなど(えび)・おくら

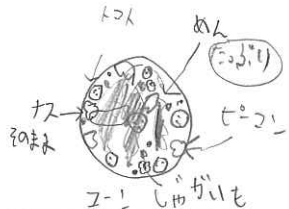
イラスト



コメント

まず、中力に麦ふんをかかして叩ききって手でべちゃっとしてほうでちゅうおしてせいこーきょうざのテグにひいてだいに水を入れて水がかわいたらきょうざをいれてきた

ちゅうい たまごはいためでわらわんにいれる。(大い わん) ニラはきってから。ちゅうと油を大きくする。

タイトル	夏やさいたっぷりさはりうどん
使用食材	トマト、ピーマン、とうもろこし、ナス、じゃがいも、肉 （お肉）
イラスト	
コメント	

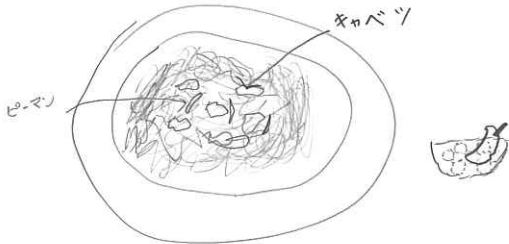
タイトル

キャベツとピーマンのヤキソバ

使用食材

キャベツ、ピーマン

イラスト



コメント

キャベツのシャキシャキ食感がたまらない!!

うまい!!

タイトル	里予菜たっぷりカレー
使用食材	えだまめ、ピーマン、じゃがいも、とうもろこし、肉
イラスト	
コメント	里予菜をたくさん使う!

タイトル

夏たっぷりのかきいカレー

使用食材

じゃがいも、コーン、えだまめ

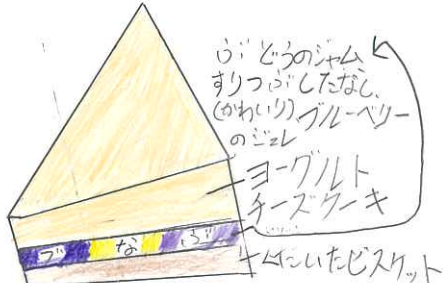
イラスト

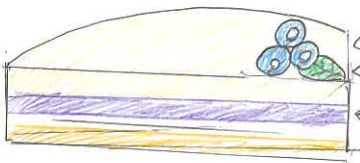


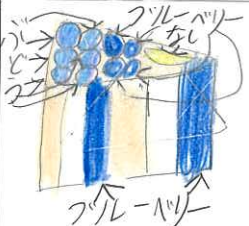
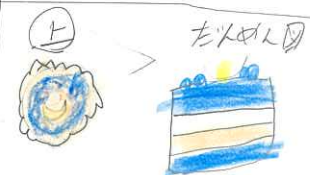
コメント

コーンをたっぷり使って持ち帰ることができる。
お肉をたっぷり使う! カレーは甘口!

タイトル	にじ色ケーキ
使用食材	みかん、ブルーベリー、メロン、いちご
イラスト	
コメント	たくさんの食材を使ったケーキ。 このホールもある。 持ち帰りもできる。

タイトル	木 ^{ke} 郎のくだものヨーグルトチーズケーキ
使用食材	ぶどう、ブルーベリー、なし（えらべる）
イラスト	
コメント	・ぶどうのジャム、すりつぶしたなし、ブルーベリーのジュレはえらべるようにする。 ・くだものは、けっ局形は変わるので、形が悪くて出かできなかった物も使える。

タイトル	ブルーベリーチーズケーキ
使用食材	クリームチーズ、砂糖、米粉、ブルーベリー、ジャムなど
イラスト	 ← クリームチーズ ← ブルーベリー ← ブルーベリージャム
コメント	クリームチーズをいっぱい使う!! なめらかでおいしい!!

タイトル	くらもちのたっパッリ！ フルーツケーキ
使用食材	フルーベリー・バター・なし
イラスト	ケーキ  カップ 
コメント	・さじにブルーベリーをねりにむ ・ケーキの大きさはミニサイズ ・なるべくアレルギーのものがはいらないようにしてほしい (こむぎはひつようなかもしれないかたまたまはX)

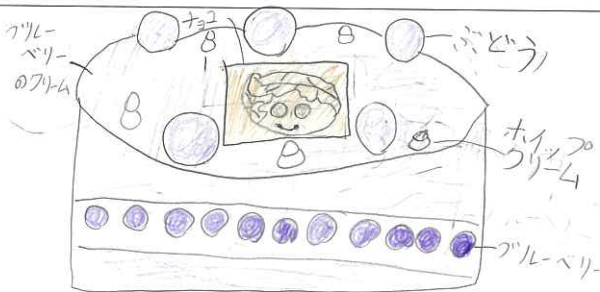
タイトル

夏のくだものケーキ

使用食材

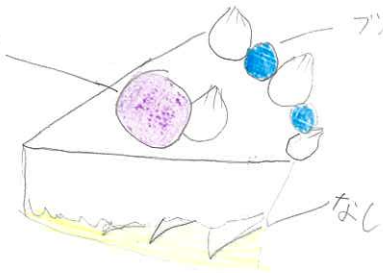
ブルーベリー、ぶどう、チョコ、ホイップクリーム、ブルーベリーのクリーム

イラスト



コメント

ブルーベリーのクリームをたくさんぬる。くだものをたくさん使う。チョコにめいみちんの絵をかき。もちりもちりもできる。

タイトル	西東京夏のくだものミックスケーキ
使用食材	ぶどう、なし、ブルーベリー
イラスト	
コメント	生クリームをたっぷりぬる。 なしはかわをむき、たくさん使う。

タイトル	ブルーリッたっらさるでブルーグルト
使用食材	らびどろ・梨・ブルーベリー
イラスト	
コメント	梨は、 $\frac{1}{3}$ らびどろとブルーベリーはほんふとに七切る

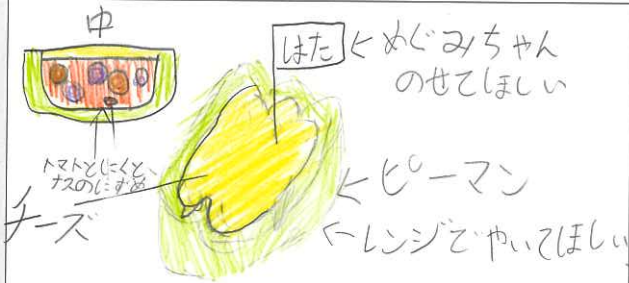
タイトル

ピーマンのうっおに肉と夏の野菜詰め

使用食材

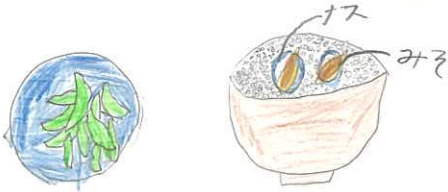
ピーマン トマト ナス 肉 チーズ

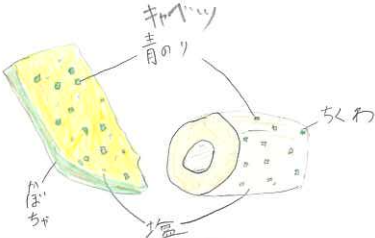
イラスト



コメント

とろとろチーズ! ピーマンがきらいなんで、もいけるかも
おもちかえりできます! できたてすばらしい!

タイトル	あま〜い ナスごはんしくせになる えだまめ
使用食材	ナス、ごはん、えだまめ、あま〜いみそ、ごは んですよ!。
イラスト	
コメント	小さ〜い子供もおいしくたべれます!! あま〜いみそ、ごは んに 合う!! をしめあせる。 たんぱく質もOK 豆をだいために おずおずがしせになる!!

タイトル	かぼちゃのまふら、ちくわのまふら
使用食材	かぼちゃ、ちくわ、青のり、塩、小麦こ、キャベツ
イラスト	
コメント	水でといた小麦こに、たっぷりキャベツの千切りと、青のりをまぜて、からっとあける

タイトル	キャベツとり肉のさっぱり丼
使用食材	鶏肉、たまねぎ、キャベツ
イラスト	産  キャベツもある （がたまねぎ ボロボロしたのが鳥肉
コメント	 西東京市産のキャベツとり肉、たまねぎをいためて レモン汁でさっぱりとした味つけにしました。

タイトル	とうもろこしとえだ豆の天ぷら
使用食材	小麦粉、とうもろこし、えだ豆、
イラスト	
コメント	とうもろこしは生のものを使用するととても甘いです。 衣がサクサクカリッとしていいので、多すぎに注意。

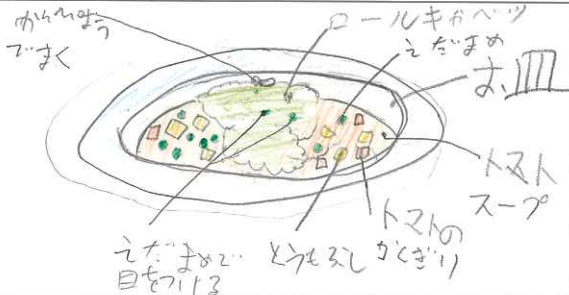
タイトル

めく"みちゃん"ロールキャベツ 

使用食材

・かみゆほう・キャベツ・トマト・とうもろこし・肉・たまご

イラスト



コメント

ロールキャベツは、めく"みちゃん"をイメージする。

かみゆほうで
たまご



タイトル	ジャガイモ た。フリコロッケ!!
使用食材	じゃがいも、 ^(トマト) とうもろこし、えだまめにかか
イラスト	
コメント	じゃがいもを多くして、えだまめもこまかくする。とうもろこしは、つぶのまま入れる。 トマトコロッケ用ソースも作る。

タイトル	おつまみに！夕食に！じゃがポタヤキ
使用食材	じゃがいも、ユーンポタージュ(とろろこしめだまやき(たまご))
イラスト	
コメント	夏の野菜を使った暑さに負けない料理でもぜひ食べてみてください。エリナーもいっしょ！
作り方	まずじゃがいもをいれ、しおとバターでローストします。次にのろうなろうのユーンポタージュをかけて、さいごにはんじけのめだまやきをのせてできあがり！