

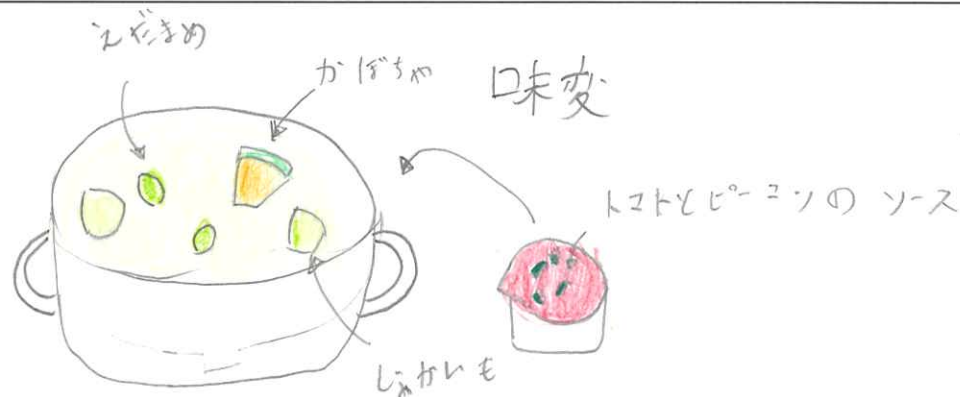
タイトル

夏野菜の冷せいびツツワース(トマトソース付)

使用食材

じゃがいも、かぼちゃ、えだまめ トマト ピーマン

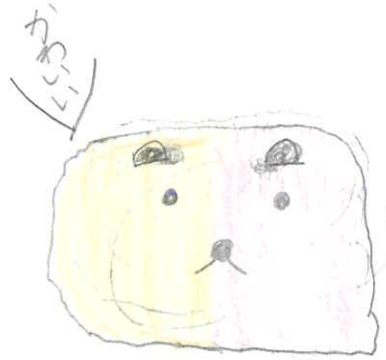
イラスト



びびツツワースにあきとトマトのソースで"
ミネストローネ風に!

コメント

夏でもさっぱり
栄養満点!

タイトル	A なしとぶどうのほんのり アイス B 西東京夏野菜。いため
使用食材	A なし、ぶどう、チョコチップ。 B じゃがいも えだまめ、とうもろこし (スライス)
イラスト	A  B 
コメント	えだまめ、じゃがいも、とうもろこしをたくさん作る。 じゃがいもを1口サイズにきる、チョコチップは丸のままです。

タイトル

♪ 西東京市ワッキー

使用食材

えだまめ、(ぶどう)

イラスト



コメント

すきり帰りができるワッキー。西東京市の形もおぼえられる。

タイトル

たまねぎ・じゃがいも・とうもろこし

使用食材

たまねぎ・じゃがいも・とうもろこし

イラスト



コメント

子どもでも食べやすい

タイトル

トマトのはちみつレモンサラダ & ミルクブルーベリージュース。

使用食材

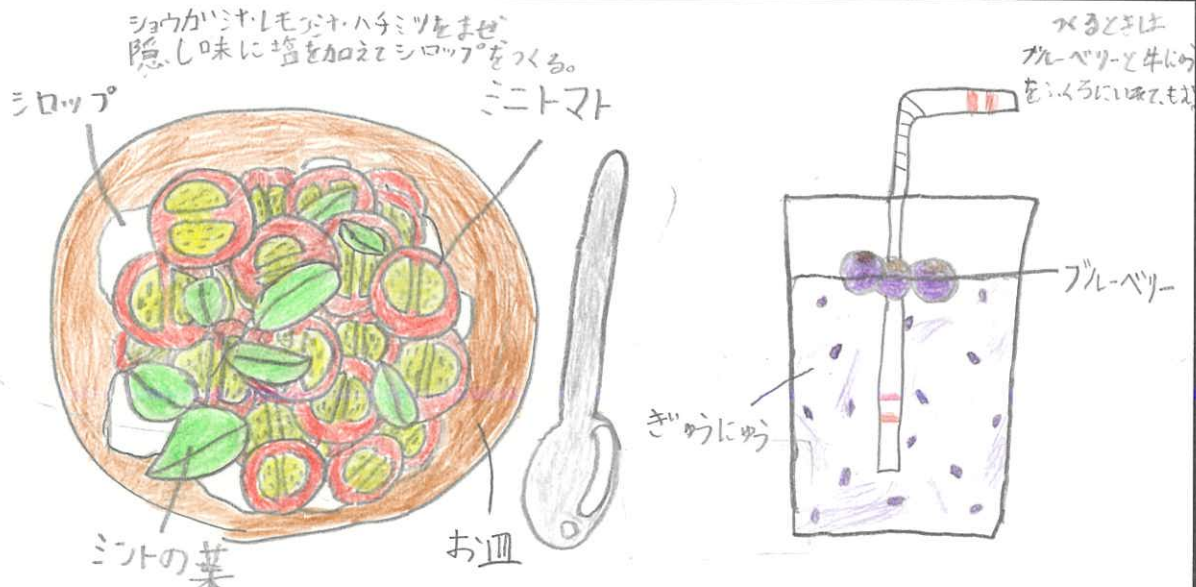
(トマトのはちみつレモンサラダ)

ミニトマト・ミントの葉・シロップの材料・ショウガ汁・レモン汁・ハチミツ・塩
(ショウガ汁) 小さじ1 (レモン汁) 大さじ2 (ハチミツ) 大さじ2 (塩) 1つまみ

(ミルクブルーベリージュース)

・フツレベリー・ぎゅうにゅう

イラスト



コメント

トマトのはちみつレモンサラダはミニトマトを半分にして、たくさんお砂糖をかける。ミルクブルーベリージュースはたくさんブルーベリーをつかう。どちらも持ち帰りができる。

タイトル

フルーツ たがパリバーガー

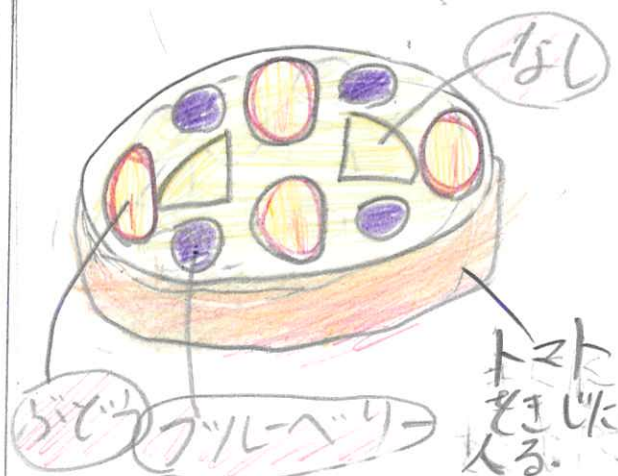
使用食材

ぶどう、なし(いちじく、きりくすく) トマト、ブルーベリー、生クリーム

イラスト



なかみ



コメント

フルーツをたくさん トマトをきじに入りました。
つかうにこして、えいようを考へてか
きました。

タイトル

めぐみちゃんリナサラダ

使用食材

リナサラダ、ヨーグルト、マヨネーズ

イラスト



コメント

みんなにリナサラダをたべ
てほしい

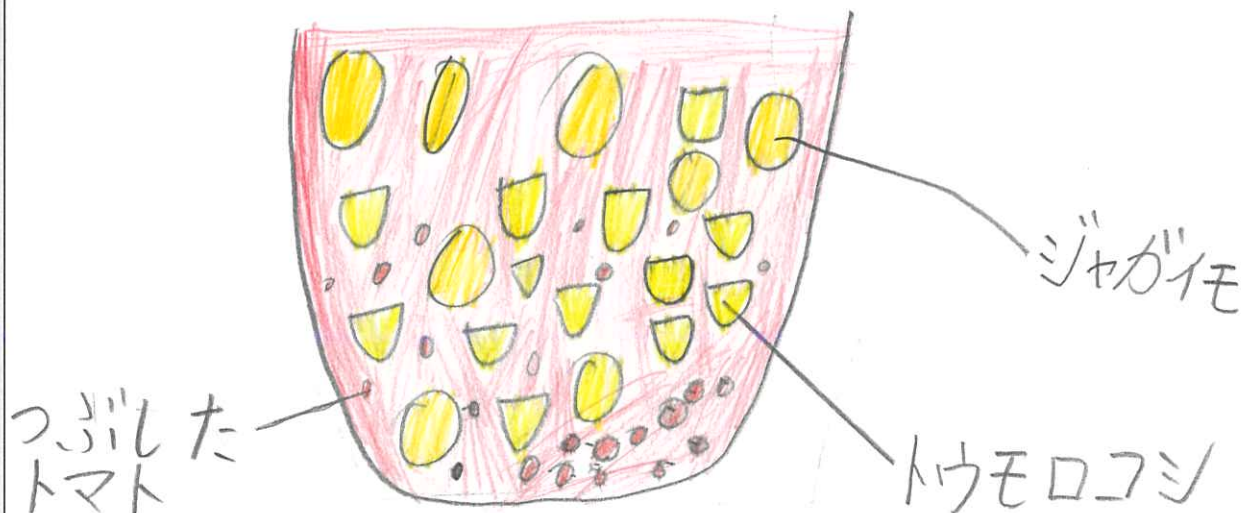
タイトル

夏のトマトスープ

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

トマトをたっぷり使う! 夏野菜がいっぱい
あったスープです。

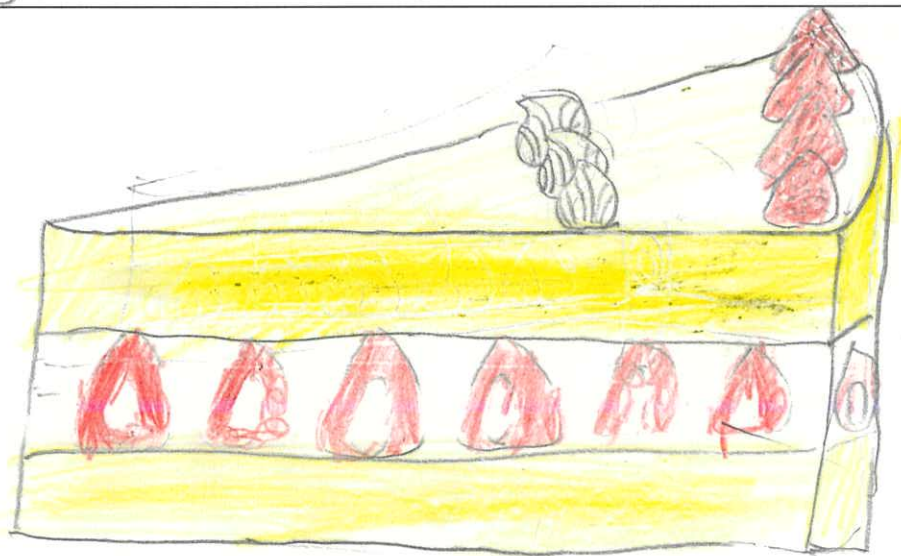
タイトル

牧場特製生クリームケーキ

使用食材

牧場でとれた生クリーム、スポンジケーキ、イチゴ

イラスト



コメント

生クリームをたっぷりぬる! 新鮮イチゴを使う。
色々な事に1つつ糸田かいていねいにこだわって作る。
甘い物好きにおすすめ。

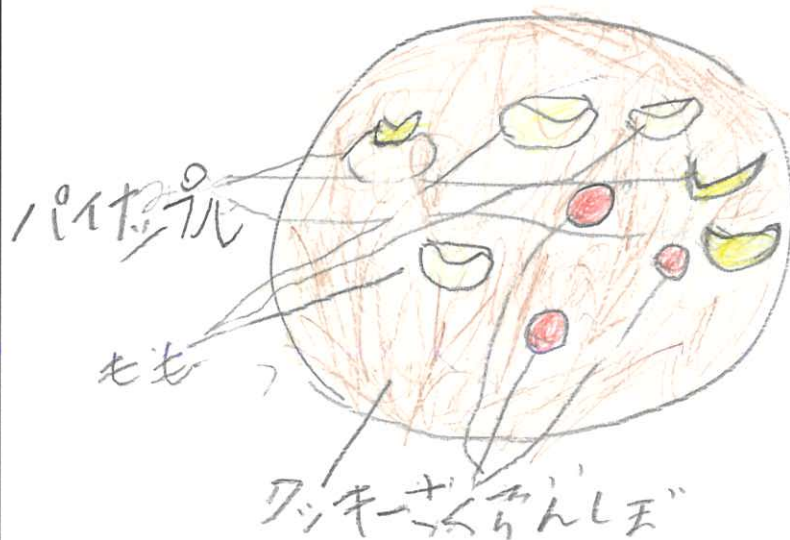
タイトル

ヒザザ風クッキー

使用食材

クッキー(大きめ)・もも・さくらんぼ・パイナップル

イラスト



コメント

あまくてフルーツたっぷりクッキーがサ
クサクサしておいしいよ

タイトル

りんごケーキ

使用食材

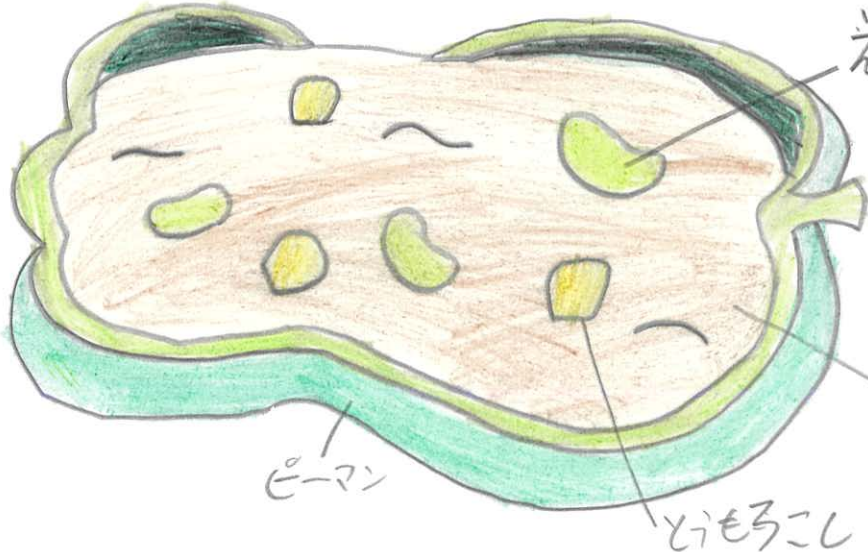
りんご、小麦粉、たまご、油、シナモン、レーズン、さとう

イラスト



コメント

りんごがすこしシャキシャキしていいオイシイ!

タイトル	コロコロ野菜のピーマンの肉づめ
使用食材	ピーマン、ひき肉、えだ豆、トウモロコシ
イラスト	 The illustration shows a single stuffed pepper, known as 'Pepi' in Japanese. It is a green bell pepper that has been cut open and filled. The filling is a light brown color, representing minced meat. Scattered throughout the filling are several small, yellow, oval-shaped pieces representing corn kernels. The pepper's outer skin is green, and the inner ribs are also visible. Four labels with lines pointing to specific parts are present: 'ピーマン' (Pepper) points to the outer skin, 'えだ豆' (Edamame) points to a green bean, 'ひき肉' (Minced meat) points to the filling, and 'とうもろこし' (Corn) points to a yellow corn kernel.
コメント	カラフルで、食よくもアップ!! おいしいので食べてみてください。

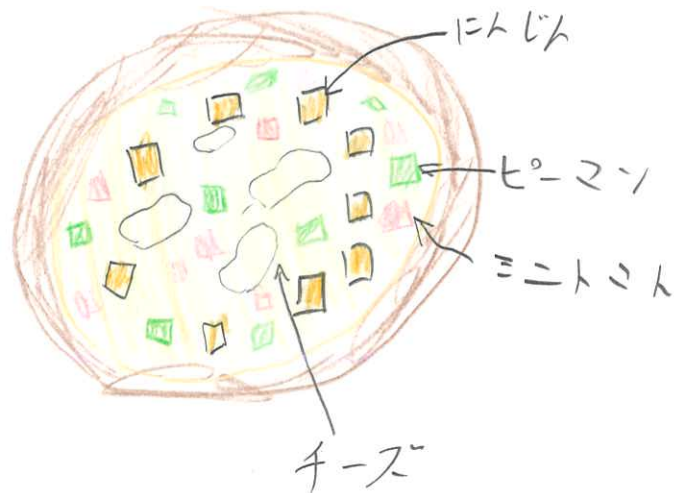
タイトル

西東京里予やさいミックスヒーザ

使用食材

ミニトマト、ニージン、チーズ、ヒーマン

イラスト



コメント

やさいをたくさん入れる。やさいはニま
かく。チーズた。う。り

タイトル	ピーマンのにくがめていなくアードサラダ
使用食材	肉・ピーマン・コーン・たまご・トマト・じゃがいも
イラスト	
コメント	大きいピーマンにたまご・肉をつかうのは半月かリットストはしかくじゃがいもは4分の1えたいまめはまめたいけ

タイトル

野菜たっぷり肉まきキャベツ

使用食材

キャベツ、お肉、きゅうり、コーン、マヨネーズ

イラスト



コメント

野菜たっぷり肉まきみんな大好き！お肉を使用のコーンはあまいしキャベツときゅうりがシャキシャキしておいしい。ちいさいので大人2つ。

タイトル

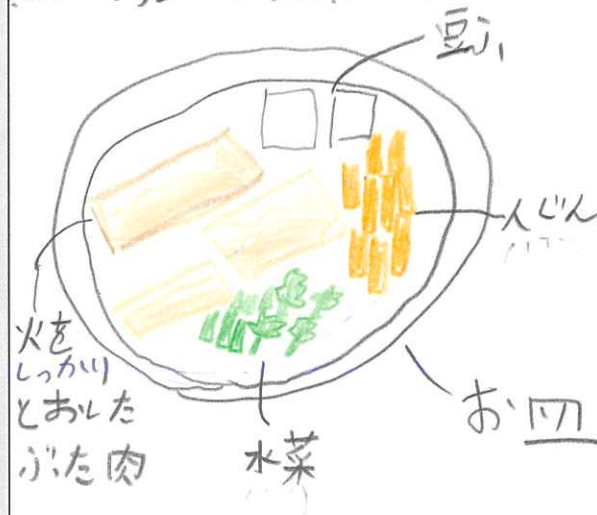
水菜と人じんのしゃぶしゃぶふー

使用食材

水菜・人じん・ぶた肉・豆ふ・めんつゆ

イラスト

※上から見たイラストです



コメント

お持ち帰り帰りができる。
水菜と人じんは、切る(豆ふも)めんつゆに少し水でうすめる。

タイトル

やさいチーズカレー

使用食材

にんじん、チーズ、じゃがいも、お肉

イラスト



コメント

カレーのからさは中からにする！ やさいをたくさん使う、
ナンが、ごはんがえらべる。 持ち帰りができる。

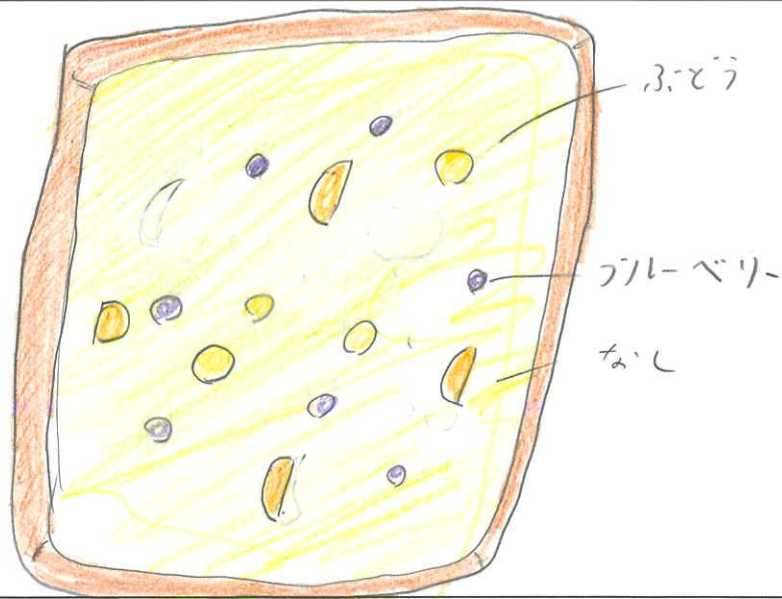
タイトル

ブルーベリー とぶどう ナシ の フレンチトースト

使用食材

ブルーベリー ぶどう ナシ 食パン

イラスト



コメント

なし, ブドウ, ブルーベリー を たくさん 使う。 フレンチトーストは せと ロキつけ
する

タイトル

マッシュポテトピザ

使用食材

トマト、チーズ、じゃがいも(バニラアイス)

イラスト



コメント

すこしアレンジしてマッシュポテトをくねえました。

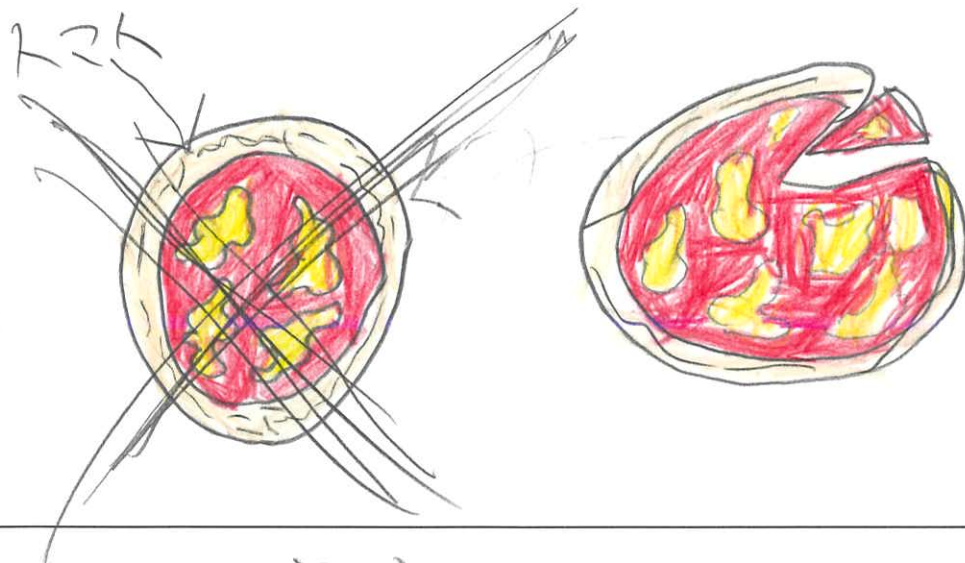
タイトル

チーズ"ましまし"ピザ

使用食材

チーズ"ましまし"トマト

イラスト



コメント

チーズ"ましまし"というなまが"ういてい
る"からチーズ"ましまし"。

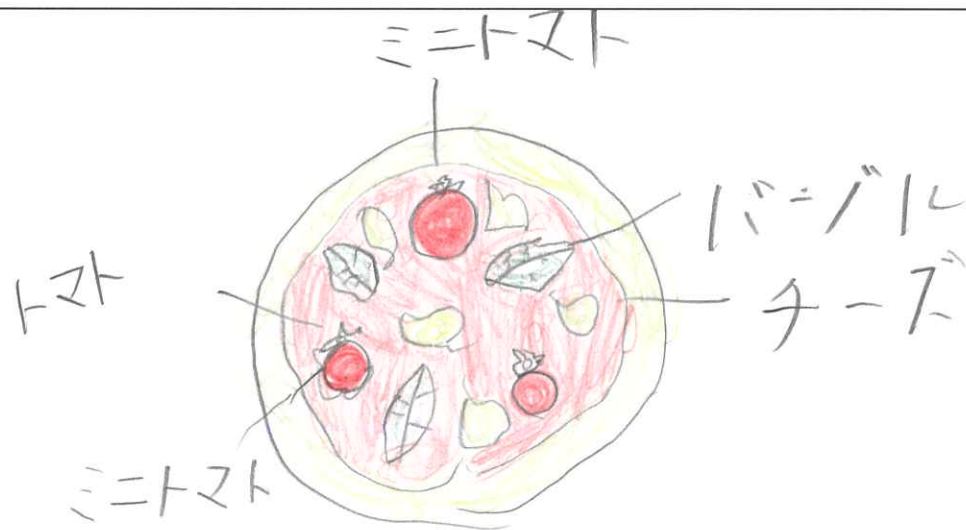
タイトル

トマトたっぷりピザ

使用食材

トマト、チーズ、バジル、ミニトマト

イラスト



コメント

チーズをたっぷり使って、かわいくいい感じ
にならべた。持ち帰りできる。

タイトル

トマトピーマンピザ

使用食材

トマト、ピーマン、チーズ、ちきん

イラスト



コメント

めいれはほくが女子が食べる物でとくにほめてを
いれたのがいい。使う具は全部しんせんだからいい
しんせんしんせん!!!

タイトル

野菜ミソパリのめくみちゃんスーパ



使用食材

人参1/2本、白菜1コ、玉ねぎ半分、キャベツ3枚、かぼちゃ1/5、トマト1コ、ベーコンorウィンナー2枚(または本)、水700cc、コンソメ2コ、オリーブオイル大1杯、塩コショウまたはクレイジーソルト少々

イラスト

でも食べます
やいがいさん



←お血は、なんでもい
です!!

コメント

わたしも、このスーを飲んだことがあります!!とてもおいしかったです。
このスーを西東京市のみなさんに飲んでほしいと思っています。
ぜひえらんでみてください!!

ニの前出したのよりいいスープだと思います。

タイトル	ひんがリアイス
使用食材	なし か ぶ ど う か フルーツ
イラスト	なし ぶどう フルーツ 
コメント	なしは、あぐくつぶす ぶどうとフルーツは、ふつつ ぶどうとフルーツは、上にのせる えらびる ようにする

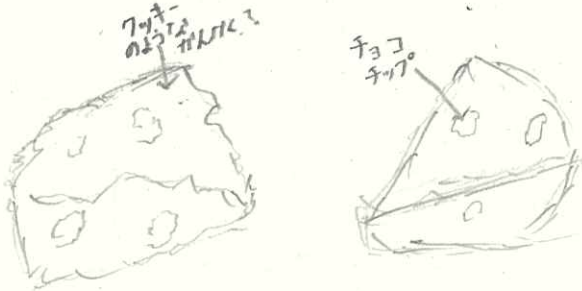
No.

0294

タイトル	チョコカッポケーキ (4人分 5×3センチカ、706cc)
使用食材	ポットケーキミックス 150g たまご ^{たまご} 1個 ^{1個} に チョコレート ^{チョコレート} 100g 200g入れるとよいのうら! 牛乳 ^{牛乳} 100ml
イラスト	
コメント	外はカリッと、中はふわふわで食ったえぬ るチョコカッポケーキです!!

No.

0295

タイトル	チョコスコーン
使用食材	ホットケーキミックス200g、マーガリン50g、牛乳50g、チョコ板1枚 (約60g) はちみつ(小さじ1~2)
イラスト	
コメント	糸々5~7くらい作れます。 チョコチップは、大きな人は大めにいれてもいいけど、ふつうは、少しだけでいいです。 言周王里時間は、糸々1時間くらいです。

No. _____

タイトル

モンスター マリトッツォ

使用食材

ブルーベリー・生クリーム・パン

イラスト



コメント

目が「ブルーベリー・クリーム」はブルーベ
リージャムと生クリームを混ぜたもの

タイトル	野菜たくさんさんのサンドイッチ
使用食材	レタス、ハム、トマト、キュウリ、たまご、チーズ
イラスト	
コメント	野菜とパンがものすごく合います。 手軽に食べられます。

No.

0109

タイトル	コンソメ味のロールキャベツ (へんとうにもいいよ)
使用食材	キャベツ・豚肉・コンソメの汁・にんじん・ごぼう (ハスタ)
イラスト	こまかく切った野菜を いた肉でつんで、その えからキャベツをつむ。 サイズにコンソメの汁を 上からかけてかんたん煮 (キャベツがうまからまらない 場合は、ハスタをとめて固 いする。)
コメント	キャベツにはおはかれて、肉・野菜をまんべんなくおいしくたべられる。

タイトル

おはおはカレー

使用食材

オクラ、モロヘイヤ、^か_い^まいも、つるむらさき

イラスト



オクラ、モロヘイヤ、いもはベタに
おけてカレーの味をなくす

コメント

夏はてもこくくするたぬのおは
おはカレーです。

タイトル	サラダ
使用食材	レタス トマト コーン キュウピー のドレッシング
イラスト	キュウピー のドレッシング ング。(ほ)  ミニトマト本当はもっと レタス本当はもっと コーン本当はもっと
コメント	まあまあうまい

太田

No. 00159

タイトル	おいしいそう
使用食材	米ごはんのハート
イラスト	
コメント	

No.

000099

タイトル	里予采たっふりハンバーガー
使用食材	カニのきしキャベツゴマ肉チーズハム
イラスト	
コメント	具をいっぱい(作りそう)

No00023

タイトル	めぐみちゃん キュッシュ
使用食材	木更ぎめ、ピーマン、トマト、とうもろこし、じゃがいも、キャベツ、パイ生地、たまご、牛乳、粉チーズ、コンソメ、もろこし
イラスト	
コメント	めぐみちゃんの彥頁を野菜で表現する。 西東京市でとれる野菜を全部使うことができる。

タイトル

スタッフえんどうのシャキシャラタ

使用食材

スタッフえんどう・とうもろこし・キャベツ・マヨネーズ
(半分は切る)

イラスト



コメント

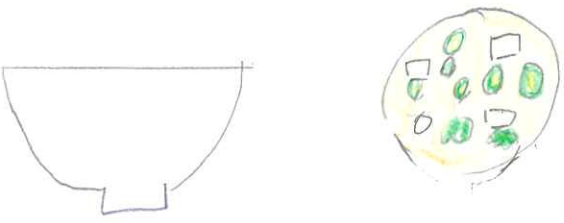
マヨネーズをたくさん入れる！
野菜たっぷりにする。
シャキシャキかんをきかたせる！

タイトル	リンゴ・イタル
使用食材	リンゴ・カスタード・フッキーのきい・生クリーム
イラスト	
コメント	すごい高級感

No.

82

タイトル	野菜たっぷりオムライス
使用食材	グリーンピース、チーズ、きのこ
イラスト	
コメント	チーズがドロドロでてる。

タイトル	里予菜 ^サ たっぷりコンソメスープ ^〇
使用食材	白菜 ^サ おもち できるだけしんを使い、 ^〇 肉・キャベツ・コンソメスープ ^〇 のもとのよう
イラスト	
コメント	おいしくするために里予菜にオニオンスープをじっくりこむ にこめば^〇 おいしいオニオンスープの口末になるから 里予菜^サがにか^〇々な^〇でも食べれると思

タイトル

西東京ジャガバタ

使用食材

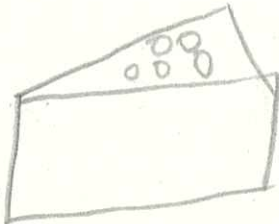
ジャガイモ、バター

イラスト



コメント

バターをたっぷりのけたジャガイモを直火でおいしく
やます。

タイトル	ブルーベリーのスライスケーキ
使用食材	スライスにブルーベリー その他色々
イラスト	
コメント	上にのっけブルーベリーをのせる

No.

0291

タイトル	西東京サラダ
使用食材	レタス、モウリトモト、とうもろこし、人参
イラスト	
コメント	スーパーで売っている物で作ることができる。 簡単に作れる!

No.

0290

タイトル	西東京市のフルーツパフェ
使用食材	クインシーナ、臣峰、シャインマスカット、バナナ、リンゴ、東京ゴールド、ハイワート、ヨーグルト、チョコソース
イラスト	
コメント	フルーツたっぷりおいしい。 高いけど物も入っている。

No.

0289

タイトル	果物をたっぷりケーキ
使用食材	メロン、みかん、なし、ふーど
イラスト	
コメント	果物をたっぷりかか

No.

0288

タイトル	火焼月家の野菜、オースターソースとめ
使用食材	火焼月家キャベツ、モロコシ、ニンジン、酒、塩、砂糖、玉ねぎ、オースターソース
イラスト	
コメント	

No. 0105

タイトル

夏やさしいドリア

使用食材

じゃがいも、とうもろこし、トマト、チーズ

イラスト



コメント

チーズはとろとろにする。

じゃがいもは、煮るだけじゃダメ！

とうもろこしは、つぶで入れる。

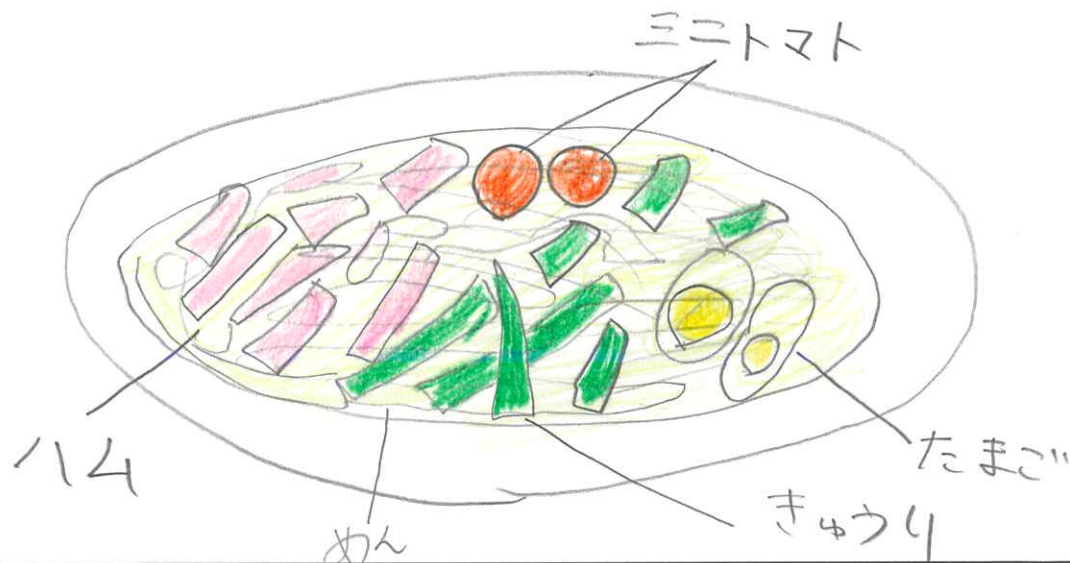
タイトル

西東京市 夏野菜のひやし中華

使用食材

ミニトマト、キュウリ、メン、ハム、たまご

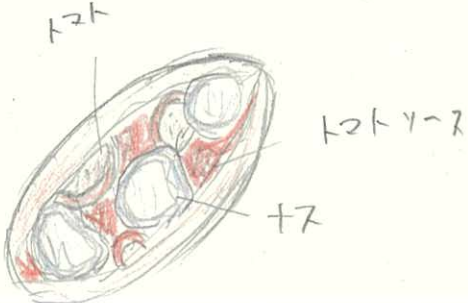
イラスト



コメント

ハム、キュウリをいっぱい使う。

ミニトマトとたまごははんぱんを二つつかう。

タイトル	西東京トマトパン
使用食材	トマト、チーズ
イラスト	
コメント	トマトをたっぷり使ったパン。 パンにたっぷりみを入。チーズ具材を詰めます

No. 0089

タイトル	里予参がし。
使用食材	パン、キャベツ、人参
イラスト	
コメント	パンが好きな人か、肉が嫌い。にがてでパン - 人参、キャベツがあるからいいだろう。

No. 0088

タイトル	野菜サラダ
使用食材	きゅうり、枝豆、トマト、ミニトマト、ゴマのドレッシング
イラスト	
コメント	野菜たべよう!!

No.

00156

タイトル

西東京産野菜たっぷり! 魚介サラダ

使用食材

西東京キャベツ、トマト、ニンジン、きゅうり、マクロ、イカ、トースト

イラスト



コメント

からたに良いと同時に魚介のあの食感とシャキ
シャキ感ときゅうりのカリカリ感。みずみずしさが
半はない! 西東京の野菜も使って地産地消!

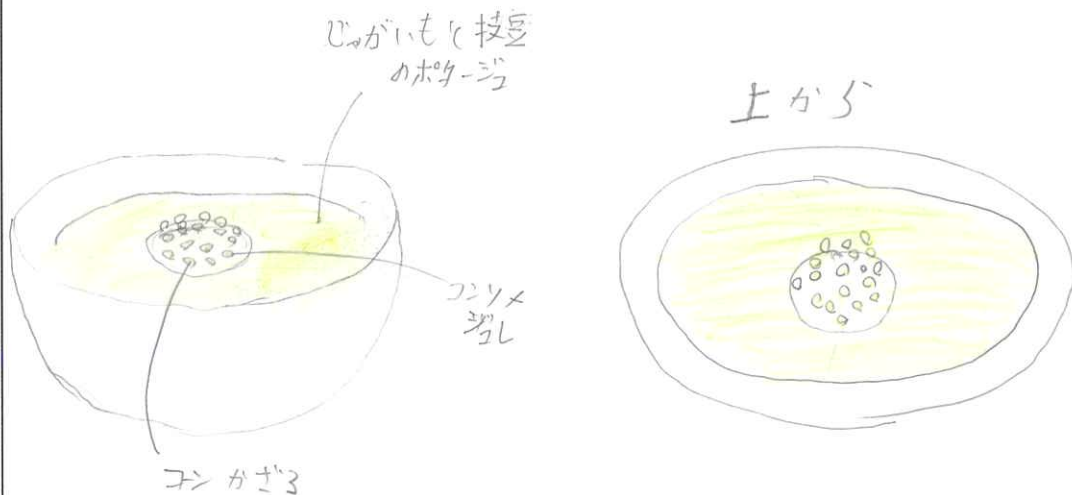
タイトル

枝豆とコーンの冷たいポタージュ

使用食材

じゃがいも・枝豆・とうもろこし

イラスト



コメント

暑い日のゴクゴクと飲んで! 暑さをふき飛ばすような冷たい
ポタージュ!
ジュレをかざってオシャレにすずしげにしています!

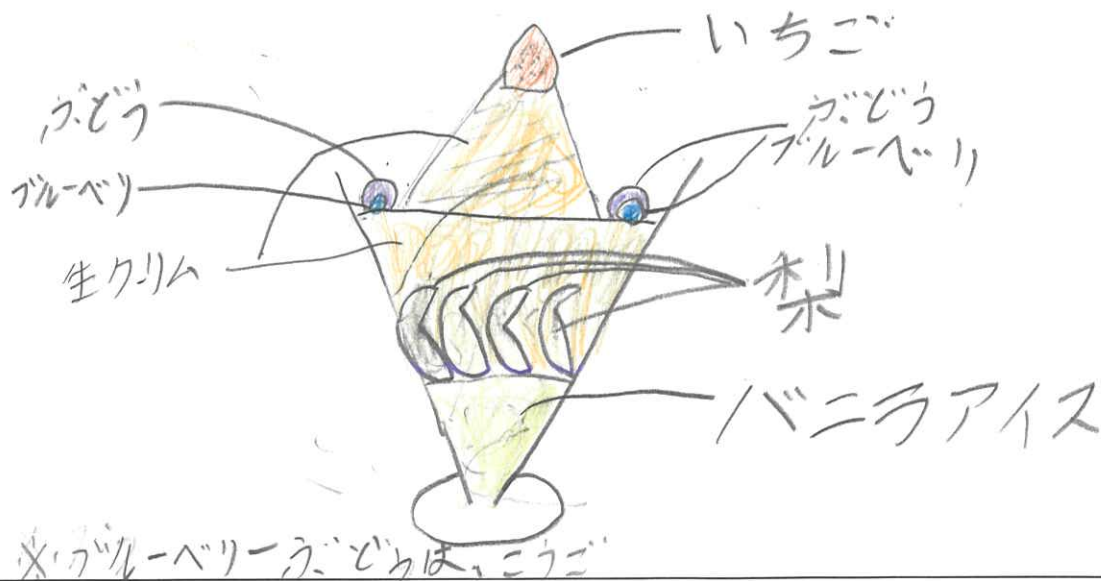
タイトル

西東京 パフェ

使用食材

ブルーベリー、ぶどう、梨、いちご、生クリーム、アイス

イラスト



コメント

西東京のフルーツをたくさん使う!!
生クリームとバニラアイスをたくさん使 いしあ
げにいちご!!

タイトル

トロトロナスのトマトスパゲッティ

使用食材

トマト、ナス、ベーコン

イラスト



コメント

トマトをじっくり煮こんでソースにしみこんだナスがみかてき♡

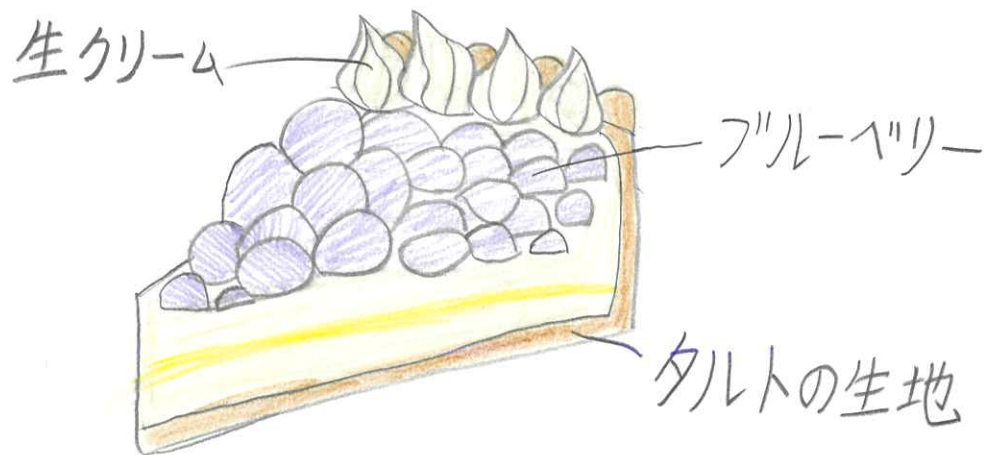
タイトル

西東京ブルーベリータルト

使用食材

ブルーベリー、生クリーム、タルトの生地

イラスト



コメント

・ブルーベリーを多く入れる! 生クリームも少し入れて甘くする!

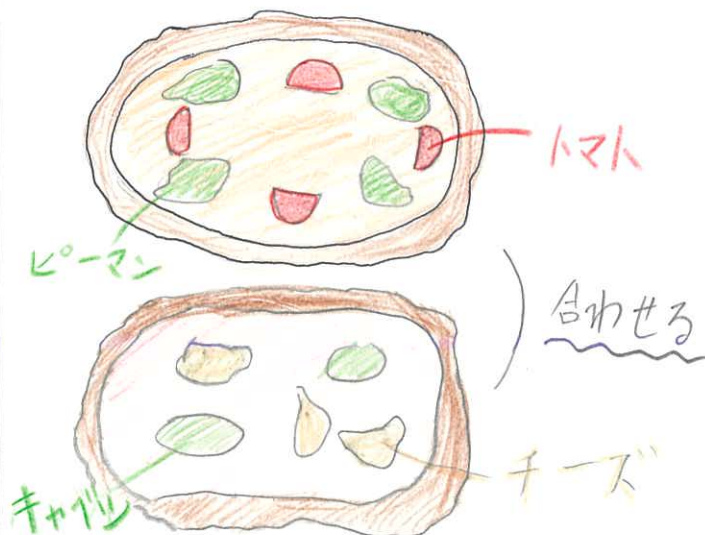
タイトル

野菜 もりもりピザバーガー

使用食材

キャベツ・トマト・チーズ・ピーマン

イラスト



コメント

多人数で食べるのがおすすめ!
持ち帰りもできる!

タイトル

夏にいい冷し中華

使用食材

冷たまめ、ピーマン、しょうもろこし、トマト

イラスト



コメント

冷めたくして、野菜をけ、こ入れる!

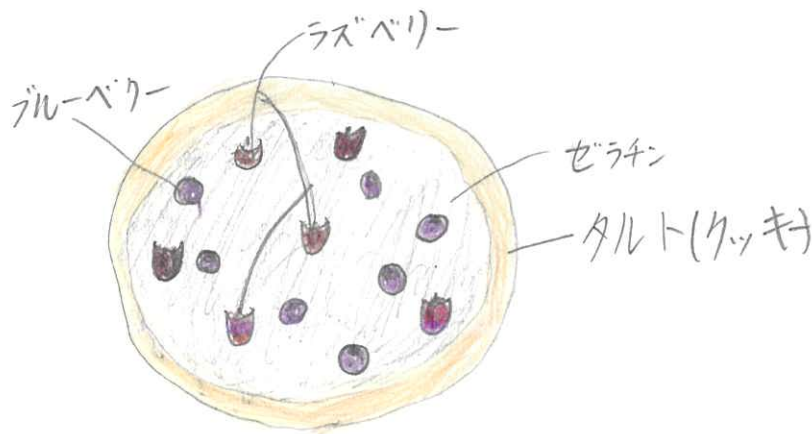
タイトル

夏のくだものタルト

使用食材

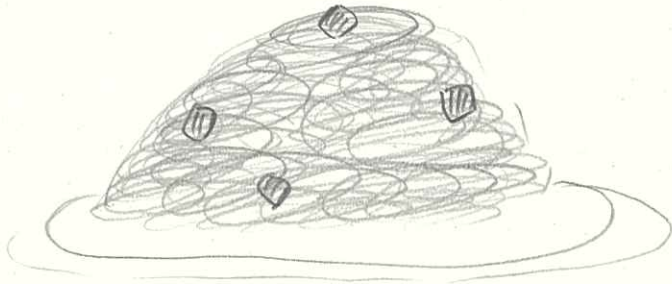
ブルーベリー・ラズベリー

イラスト

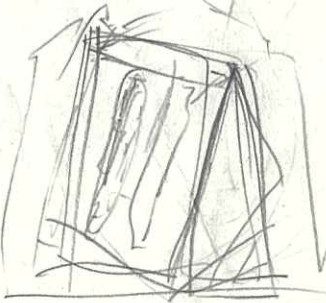


コメント

ゼラチンの下にチーズをしく(平らにのぼす)
クッキーの部分なるべくさくさくにして、食感も楽しめるようにする!
何等分かにしたやつと丸々1個のやつ2つとも持ち帰りできる。
(小さきやつ)

タイトル	夏野菜のスパゲッティ (れいせいパス)
使用食材	トマト、ズッキーニ、ナス
イラスト	
コメント	おいしいはずです。

No. 00092

タイトル	野菜とハムのサンドイッチ
使用食材	トマト・ピーマン・レタス・ハム
イラスト	
コメント	野菜も食べよう！

タイトル

西東京野菜たっぷり豚汁

使用食材

なす、かぼちゃ、豚肉、にんじん、大根

イラスト



コメント

栄養もとれて、一石二鳥！