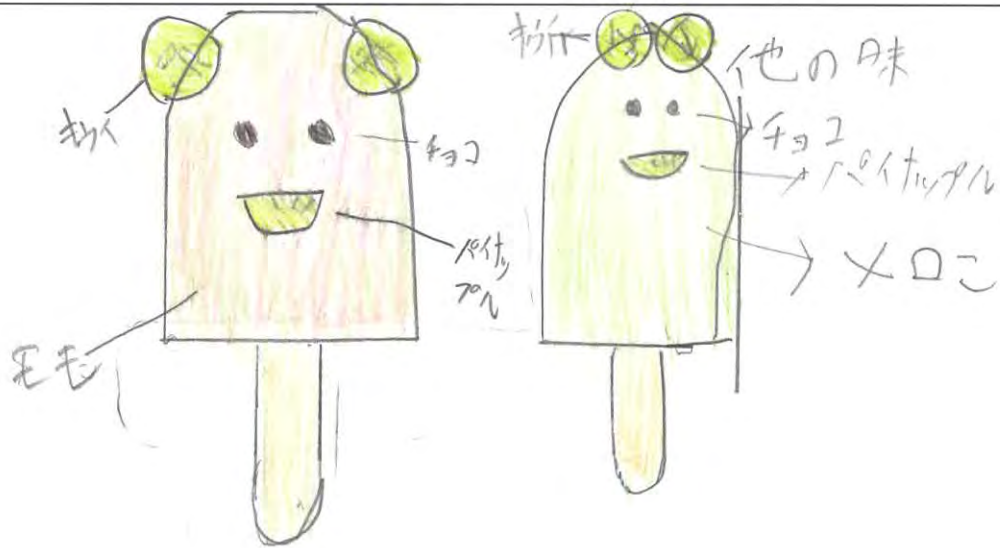
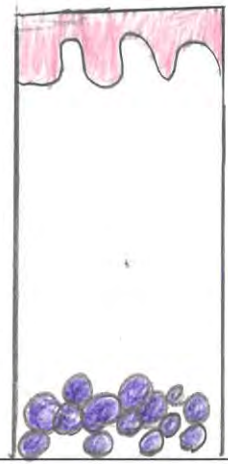
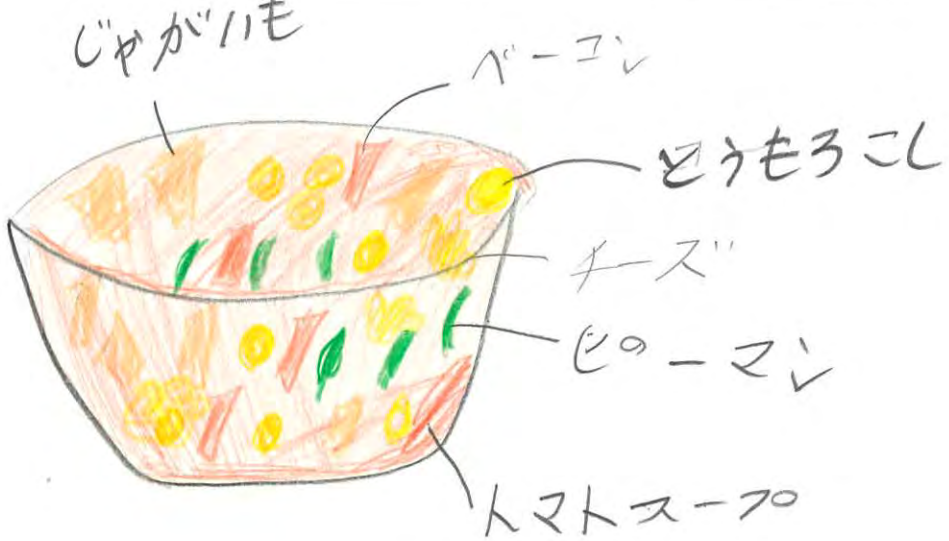
タイトル	野菜たっぷりバーガー
使用食材	キャベツ、じゃがいも、トマト、えだマメ、ミニトマト、
イラスト	
コメント	この野菜バーガーは肉とじゃがいもがメインで 子ども大とな に分けられて子どもはとうがらしがなくはたがらいいる 大とな はトウガラシが入っていてどちらも野菜がたっぷり入っている

タイトル	笑顔たっぷり果物アイス
使用食材	キウイ、パイナップル、モモ（メロンも）
イラスト	
コメント	・かんたんにつくれてカワイイ!! ・あつい日に出せば好ちょう!!

タイトル	ぶどうといちごサイダゼリュース
使用食材	ぶどう いちご
イラスト	
コメント	ぶどうがいっぱいといちごあじのクリームがあまくておいしこ。もちながらのめる

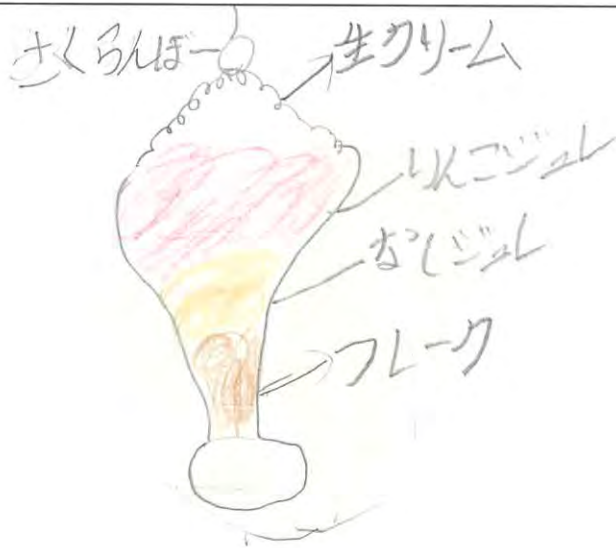
タイトル	くだものたっぷりフルーツポンチ
使用食材	ぶどう・メロン・いちご・キウイ・モモ・パイナップル・ブルーベリー
イラスト	
コメント	しゅんのフルーツを使う!!いっぱいフルーツを使う!! サイダーはたくさん飲めるね。

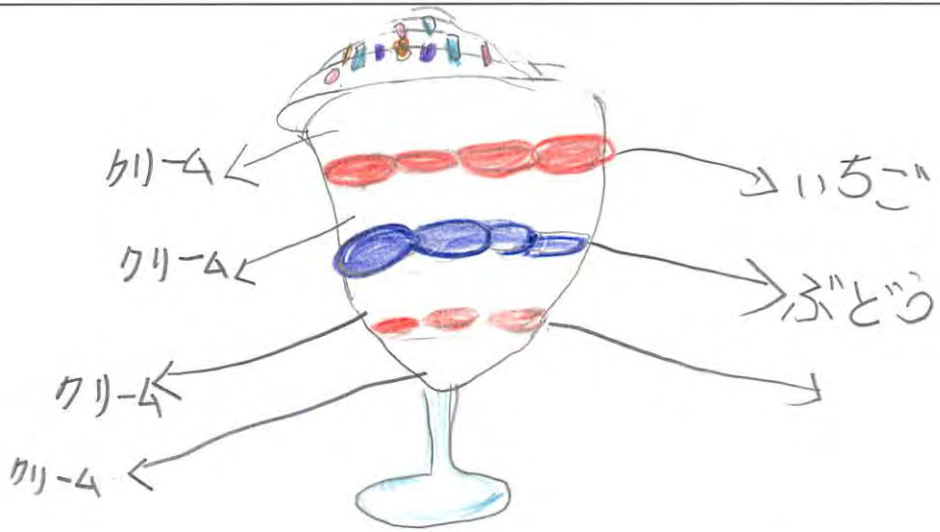
タイトル	ぶどうアイスクリーム
使用食材	生クリーム、牛にゅう、ぶどう、さとう
イラスト	 
コメント	ぶどうをたっぷい入れるとおいしいしけどさとうを入れすぎるとあますぎるからあんまいぶどう

タイトル	チーズトマトスープ
使用食材	ピーマン・トマト・とうもろこし・じゃがいも ・ベーコン　・チーズ
イラスト	
コメント	トマトをたっぷりつかうスープです。 家でちょっとつかれたのをふきとばす。

タイトル	野菜がいろいろおいしいミネストローネ♪
使用食材	トマト、じゃがいも、たまねぎ、ピーマン。
イラスト	
コメント	トマトスープがとろ～りとしていて、じゃがいも、たまねぎ、ピーマンの、そのままの具材がとても感じられておいしい！ ちがう組み合わせ方をしても、おいしい！

タイトル	具たっぷりパン
使用食材	パン、ベーコン、チーズ、サイコロステーキ、とかしたバター、たまご、家にあったらジャムしにふるフフ
イラスト	
コメント	切って食べたらおすすめです。

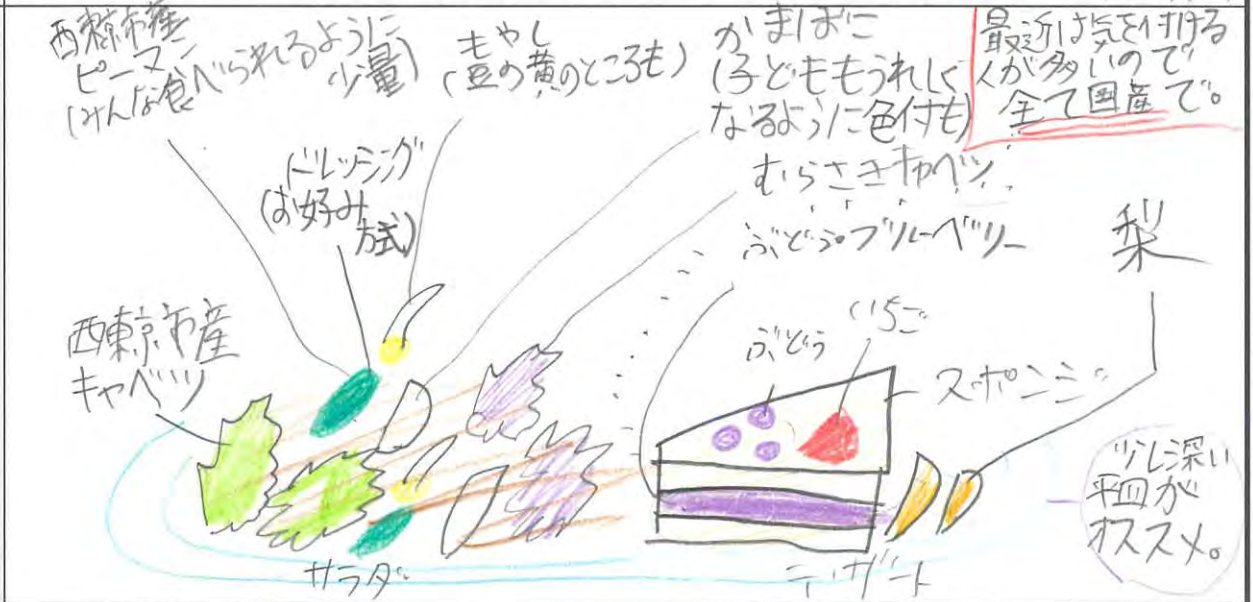
タイトル	梨とりんごのハーモニーパフェ
使用食材	梨、りんご、生クリーム、フレーク、さくらんぼ
イラスト	
コメント	なし、りんご、フレークのシャキシャキパリパリそれに生クリームのふわふわそれが、全部つまったおいしいしパフェ

タイトル	『夏のくだものパフェ』
使用食材	クリーム、いちご、スプレーチョコ、ぶどう
イラスト	
コメント	くだものがたくさん！あまい！みんな大好きなパフェ！

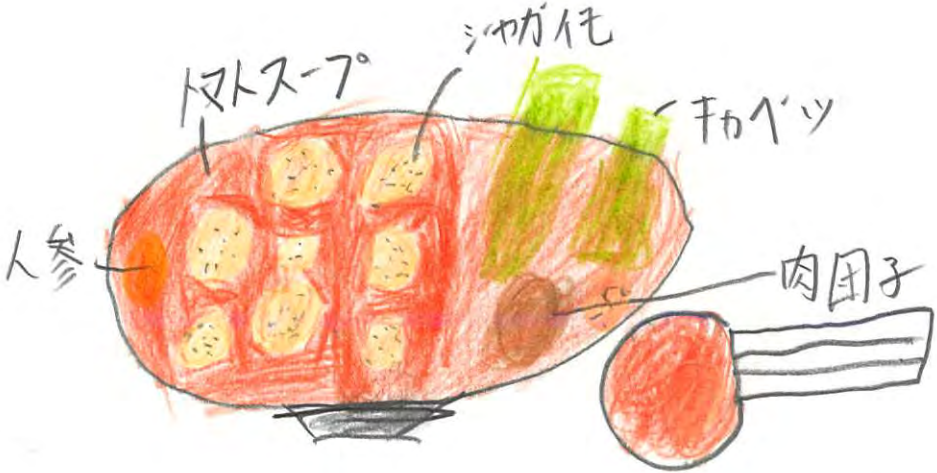
タイトル	夏にぴったり 夏のくだ物アイス
使用食材	氷・ぶどう・ブルーベリー・梨・ソーダアイス
イラスト	
コメント	夏にぴったりです。 夏のフルーツをたくさん使っています。 ひんやりしていておいしいです。

タイトル	夏の白玉デザート
使用食材	白玉、ナタデココ、梨、ぶどう、ソーダ、ブルベリ
イラスト	
コメント	具材の数又は、自由。(何こでもいい) これをすごくつめたくして食べてみたいです。きっとおいしいと思います。

タイトル	夏のくだものたっぷりパフェ
使用食材	ぶどう、生クリーム、イチゴ、アイス、トッポ、みかんゼリー
イラスト	
コメント	今はあついのでこれをたべてすずしくなってもらう。 食べ歩きOK、カップはもちかえっていい。

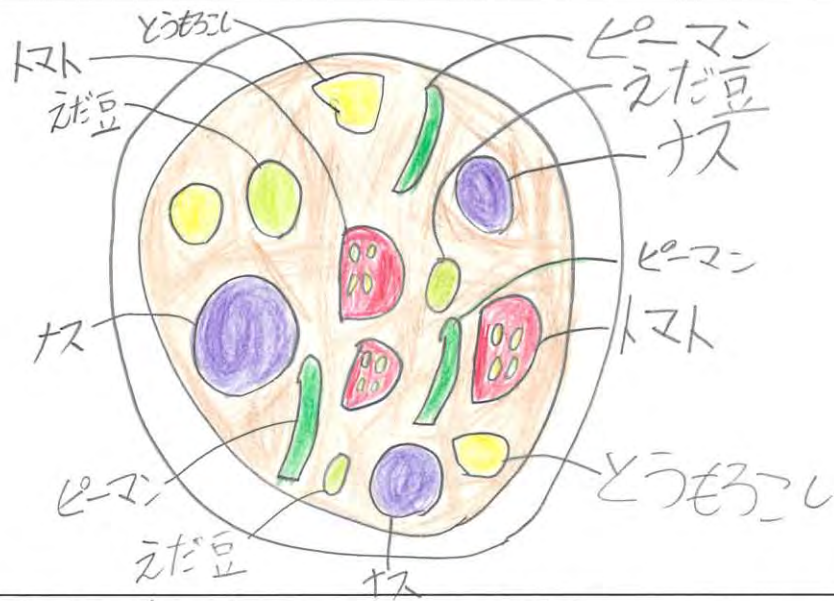
タイトル	栄養たっぷりヘルシーサラダ&デザート
使用食材	〈サラダ〉西東京市産)キャベツ、ピーマン(国産)もやし、かまぼこ、むらさきキャベツ 〈デザート〉いちご、梨、りんご、ブルーベリー、ぶどう(できれば西東京市産)
イラスト	
コメント	〈サラダ〉 ・見栄えが少し悪いかもしれないので改良して下さい。 ソースはお好み方式でいくつか店に置いて下さい。 〈デザート〉 スポンジは国産小麦でソースは果汁100%、クリームは無しで。 現場には、はしとスプーンとナイフととり皿とフォークをお願いします。

タイトル	えだまめのサラダ。
使用食材	えだまめ、とうもろこし、ナス。
イラスト	
コメント	里芋菜を、使う! すくいつくれる!

タイトル	トマトスープロールキャベツ
使用食材	トマト、ジャガイモ、キャベツ 人参、肉団子
イラスト	
コメント	トマトスープがキャベツ、ジャガイモ、ニンジンに絡みついてとてもおいしいです。 肉団子は野菜が少し入っているもので OK!!

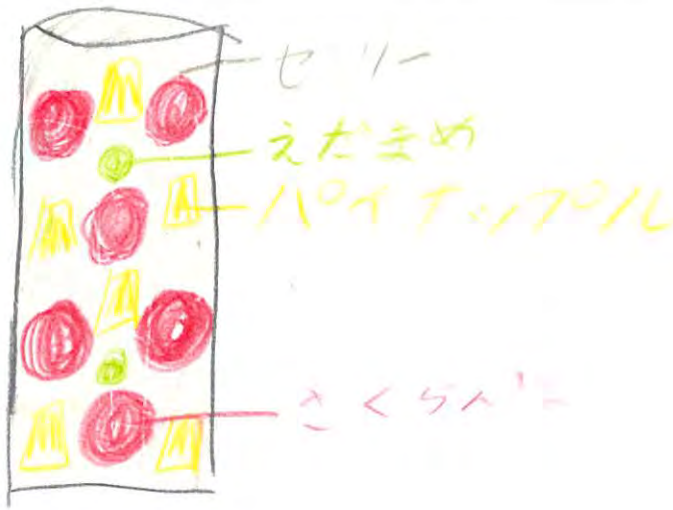
タイトル	スパイシーつけめん
使用食材	めん・つけるもの・コショウ大さじ1/2
イラスト	
コメント	スパイシーがまたいい。 からいものが女子なので考えました。

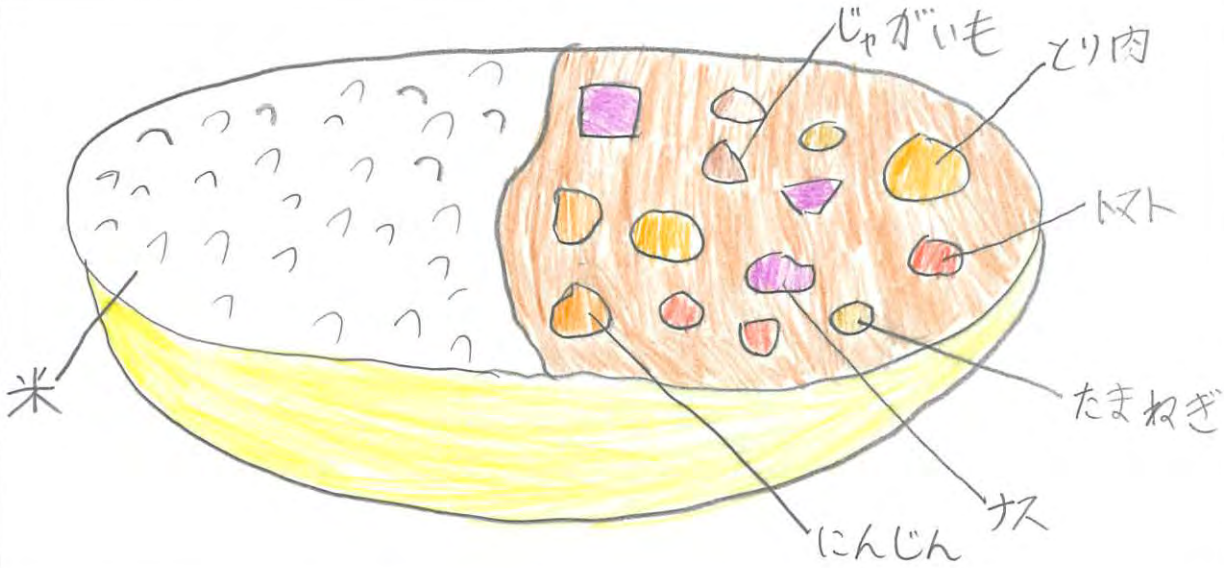
タイトル	えだ豆ゴロゴロコロッケ
使用食材	えだ豆・じゃがいも・ひき肉・グリーンピース
イラスト	
コメント	かにクリームコロッケのようにクリーミーでなおかつえだ豆のゴロゴロ食感がたまりません

タイトル	カラフルな野菜いため
使用食材	えだまめ、とうもろこし、ナス、トマト、ピーマン
イラスト	
コメント	みためがカラフルに見えるようにする。 おこげがつかないように作る！

タイトル	西東京ひき肉あんかけ
使用食材	ひき肉えだまめ水ときかたくりこ、ごはん
イラスト	 口未つけみそ
コメント	ごはんの上にのせて食べたらおいしくなるのとろとろしているからパンにも合う。

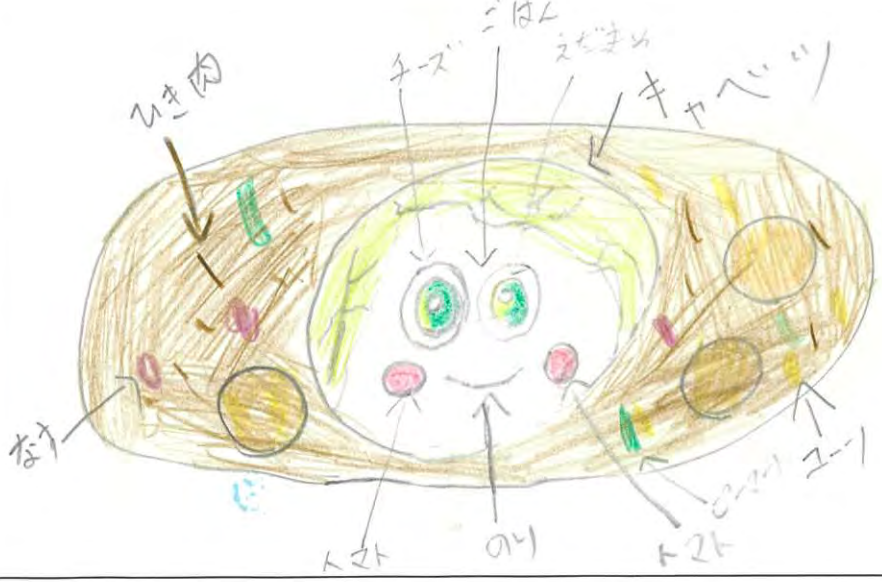
タイトル	夏のくだものサッパリデザート
使用食材	ぶどう ブルーベリー マスカット パイナップル オレンジ・みかん
イラスト	
コメント	最近暑くなってきたので、サッパリしたデザートはいかがですか？夏のくだものを使ったデザートです！ぜひたべてください！

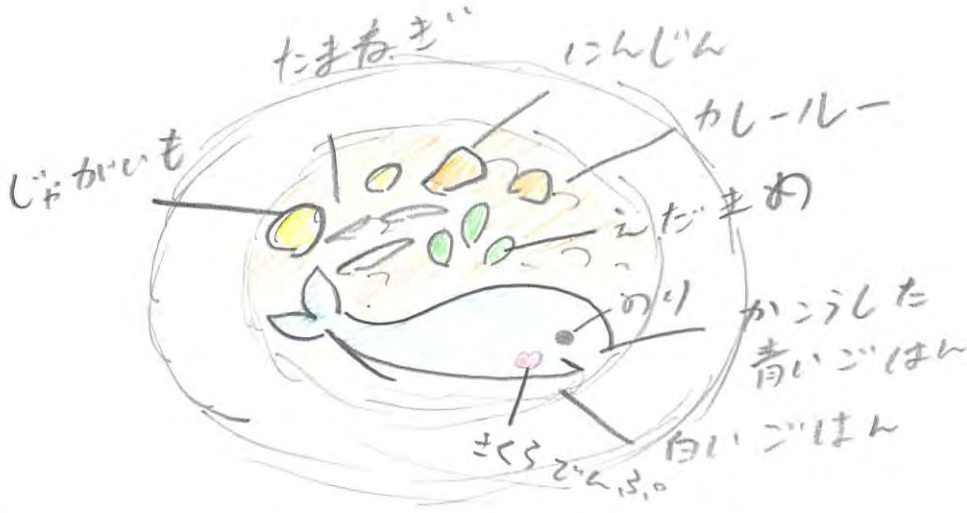
タイトル	夏のかさいとくだものかんかさいフルーツポンチ
使用食材	さくらんぼ えだまめ パイナップル
イラスト	
コメント	夏のかさいを一こ入れたかさいフルーツポンチ。くだものをたくさん入れる。

タイトル	キャンプで作る夏野さいゴロゴロカレー
使用食材	じゃがいも、ナス、トマト、にんじん、米、とり肉、たまねぎ
イラスト	
コメント	夏野さいたっぷり使う。からさは甘口。 キャンプ場で食べる。

タイトル	夏のくだものてんこもりパフェ
使用食材	スイカ、ブルーベリー、イチゴ、マスカット、バナナ、ナマクリーム、キウイ(ゴールド) ブドウ、ホイップクリーム
イラスト	
コメント	夏のくだものをほとんどいれた、あまずっぱくて、くだものをたくさん食べられるパフェ

タイトル	フルーツ寒天&フルーツトリプルジュース
使用食材	梨、ぶどう、ブルーベリー
イラスト	
コメント	口食べればひんやりで元気復活!! しかも炭酸弱めで飲みやすい!!

タイトル	めぐみちゃん西東京カレー
使用食材	ひき肉、なす、チーズ、キャベツ、えだまめ、コーントマト、ごはん、じゃがいも、ヒジキ、のり、ルー
イラスト	
コメント	西東京市の里予菜を使ったカレーです。 里予菜もぐだくさんです。

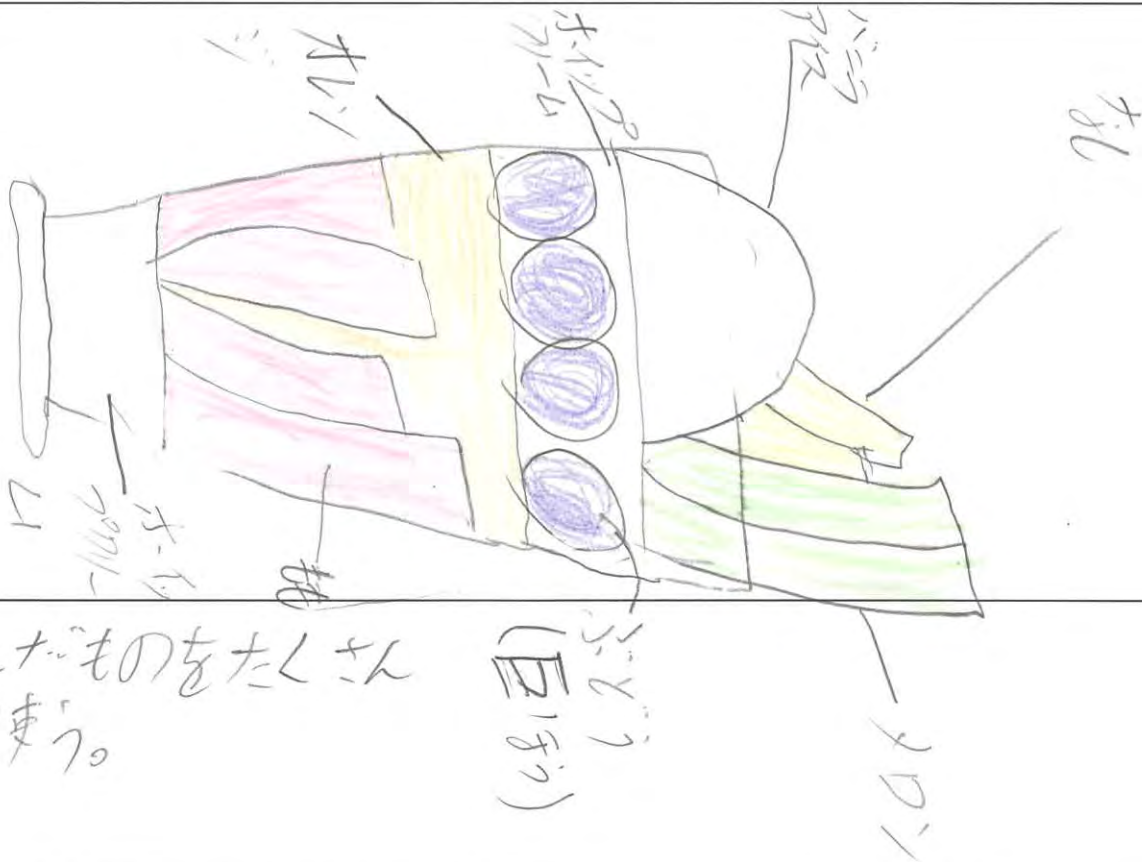
タイトル	西東京くじらの夏野菜カレー
使用食材	たまねぎ、にんじん、じゃがいも、えだまめ、かこうした青いごはん、白ごはん、サクラでんぷ。、のり
イラスト	
コメント	・みためがかわいくて、子どもから大人まで楽しめる。 ・みためだけでなく、味もさいこう。

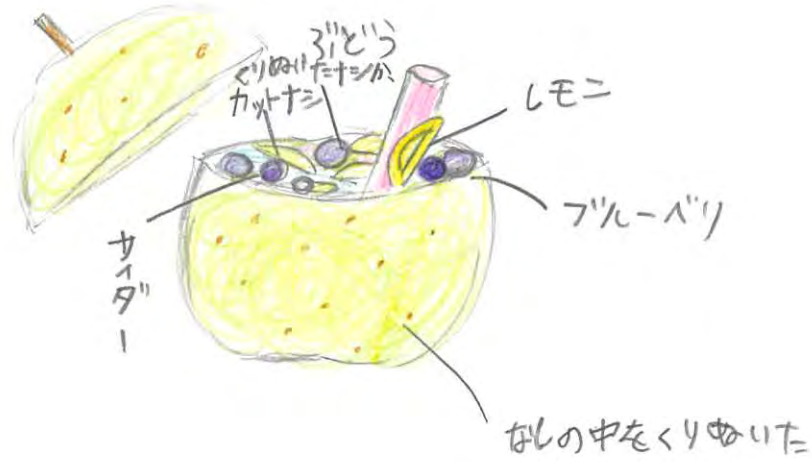
タイトル	夏やさいたくさんカレー
使用食材	お米、じゃがいも、にんじん、トマト、ピーマン、ブルーベリー
イラスト	
コメント	・バランスたくさんにうがとれる ・ブルーベリーがはいってるからにがくない ・テイクアウトもKO

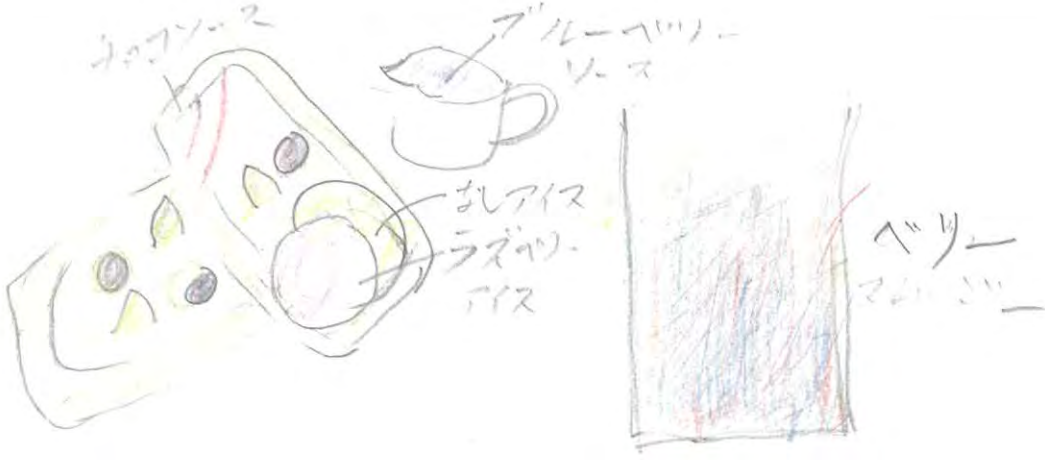
タイトル	野菜たっぷり西東京カレー
使用食材	ピーマン、ナス、ジャガイモ、米、ニンジン
イラスト	
コメント	西東京でとれた野菜をいっぱい使う!! ピーマン、ナスなどきらいな人でもカレーだと食べれる!! できたてがめしあがれる。

タイトル	NNS 関西東京夏サラダ
使用食材	キャベツ、なつみかん、メロン、 ドレッシング、レシピ♡
イラスト	
コメント	サラダはあまり人気がないですが、なつみかんのさん味とメロンのあま味をひきだし、それをサポートするのがドレッシング。ぶどうとしモンなどをちょうごうして作ります。大葉などもOK

タイトル	ピーマン茶わんのえだ豆コンライス
使用食材	西東京市で ピーマン、えだ豆、とうもろこし、ごはん
イラスト	
コメント	西東京市でとれた野菜…ピーマン　とうもろこし　えだ豆 1どテレビでパプリカに何かを入れている料理を見て、おいしそうだったので、定案しました。えだ豆ととうもろこしは小さい子も好きなので、ピーマンがきらいでも中身なら食べられると思いました。

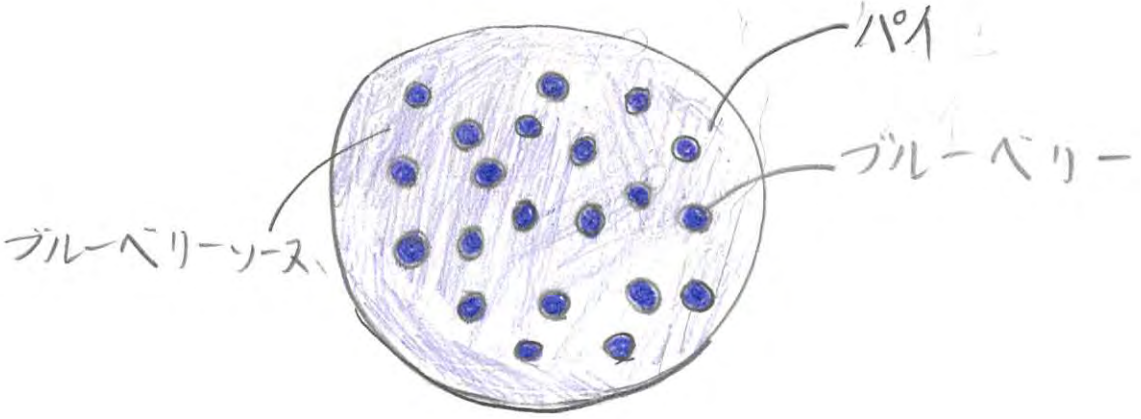
タイトル	夏パフェ
使用食材	オレンジ、なし、巨ほう、もも、メロン
イラスト	
コメント	しだものをたくさん使う。

タイトル	西東京市 フルーツもりもりポンチ
使用食材	・ナシ・レモン、ブルーベリー、ぶどう
イラスト	
コメント	・暑い夏でもこのフルーツポンチをのんで、すずしくなれるようにさわやかなかんじにしました。

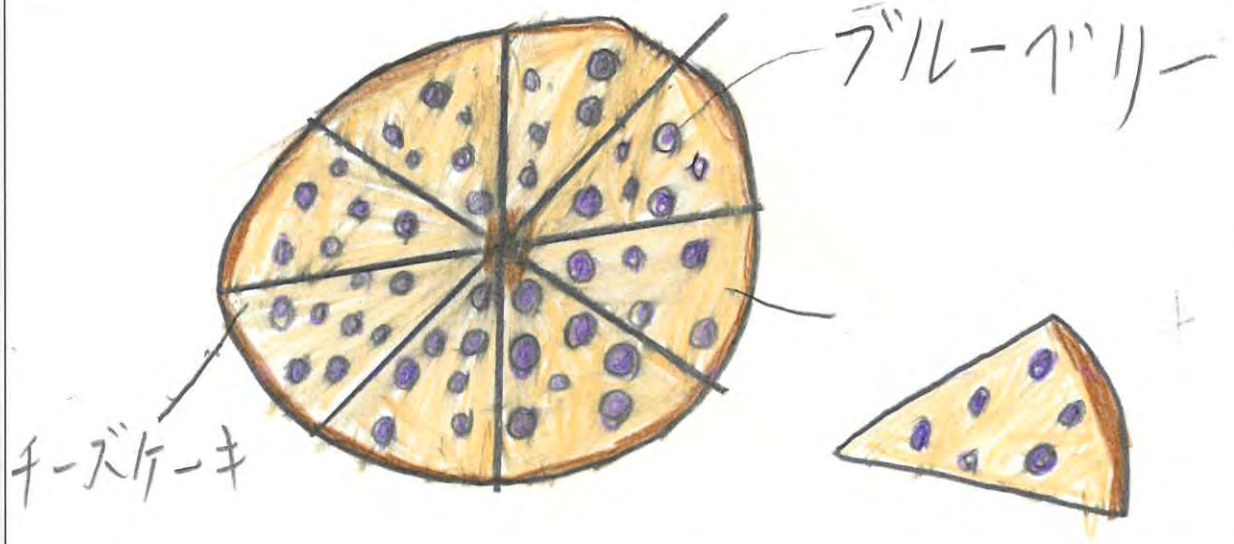
タイトル	夏のフレンチトースト セット
使用食材	キウイ、ラズベリーアイス、チョコソース、ブルーベリーソース、ぴわ 梨アイス
イラスト	
コメント	さんがつわく! ベリーたっぷり、きんきんに!! チョコソースひかえめ

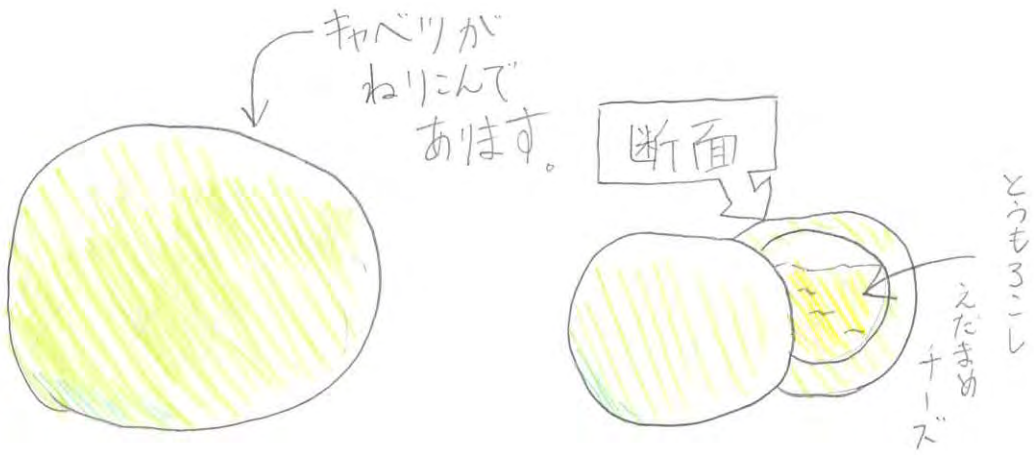
タイトル	梨のシャリゴロ ブルーベリーフローズンスムージー
使用食材	梨（果肉）（つぶした物）・フローズンヨーグルト・クリーム・ブルーベリー（ソース）
イラスト	
コメント	アツイ日にひんやりとした飲み物が飲みたい！ それなら果物たくさんひんやりとした フローズンスムージーが1番!!

タイトル	夏色クラッカー
使用食材	(a)ブルーベリー、チーズ、クラッカー (b)トマト、ピーマン、バジル(コーン)クラッカー
イラスト	
コメント	小さいと多く食べられる。 クラッカーがコーン、えだまめ、むかいも風味だと美味そう。 書いた以外にものせられるから、オリジナルが作れる 果物はジャムにしてもいいと思う。

タイトル	ブルーベリーパイ
使用食材	ブルーベリー
イラスト	
コメント	ブルーベリーがたくさんのっていて、ブルーベリーの下にはブルーベリーソースがかかっていて、ブルーベリーが好きな人は、最高!!

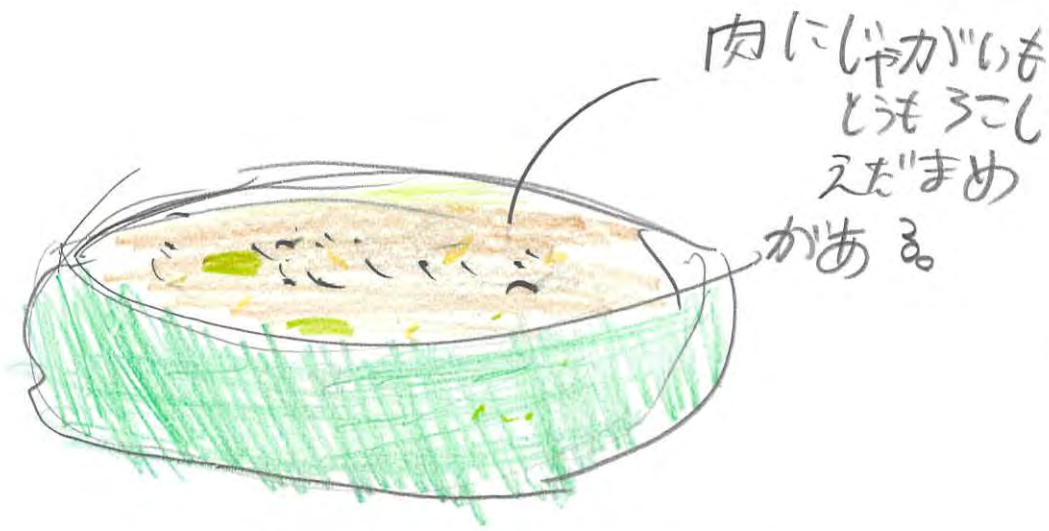
タイトル	トリプルベリーチーズタルト
使用食材	ブルーベリー、クランベリー、ラズベリー、チーズのクリーム
イラスト	
コメント	ベリーをたくさん使う！ケーキより気軽に食べられる。 テイクアウト可能。見た目がきれい。 チーズのクリームもたくさん使う…!!!

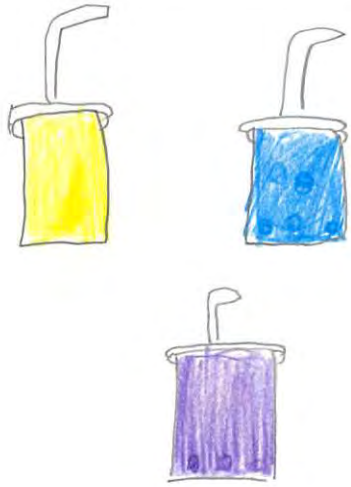
タイトル	西東京 チーズケーキ
使用食材	ブルーベリー
イラスト	
コメント	チーズケーキのほんのりした甘さとブルーベリーの酸味のあるチーズケーキ・ブルーベリーがたくさん入っている。持ち帰りができて家で食べられる

タイトル	めぐみちゃんパン（夏野菜入り）
使用食材	キャベツ、（パン）とうもろこし、えだまめ、チーズ
イラスト	
コメント	中にたくさん野菜を入れて、栄養満点にします！ 手軽にたべれます。

タイトル	ブルーシェイク
使用食材	ブルーベリー、ぶどう、牛にゅう
イラスト	
コメント	ミキサーにブルーベリー、ぶどうそして牛にゅうを入れて作るさとうなどのない天然のあまみを持っている健こうによいシェイク、果物は皮をおいてからミキサーに入れる。

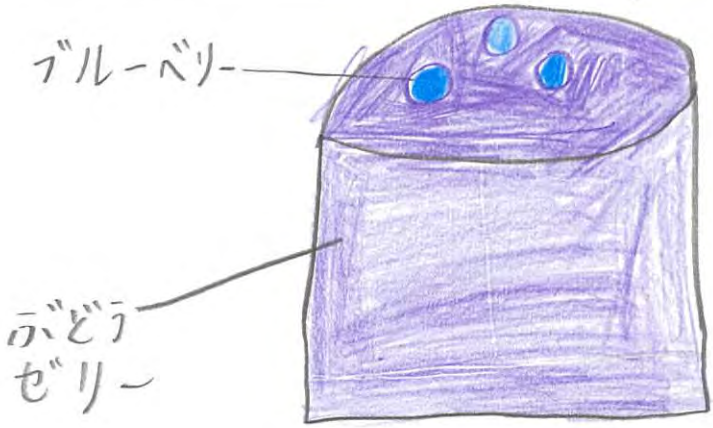
タイトル	苦手？いいや好き！野菜たくさんさっぱり煮
使用食材	トマト、ナス、ピーマン、たまねぎ、しいたけ
イラスト	 汁は甘ずっぱくする。
コメント	・汁は、おすとさとうで味をつける。 ・みんなが大好きになるような味。 ・あきないように、野菜に形をつける。

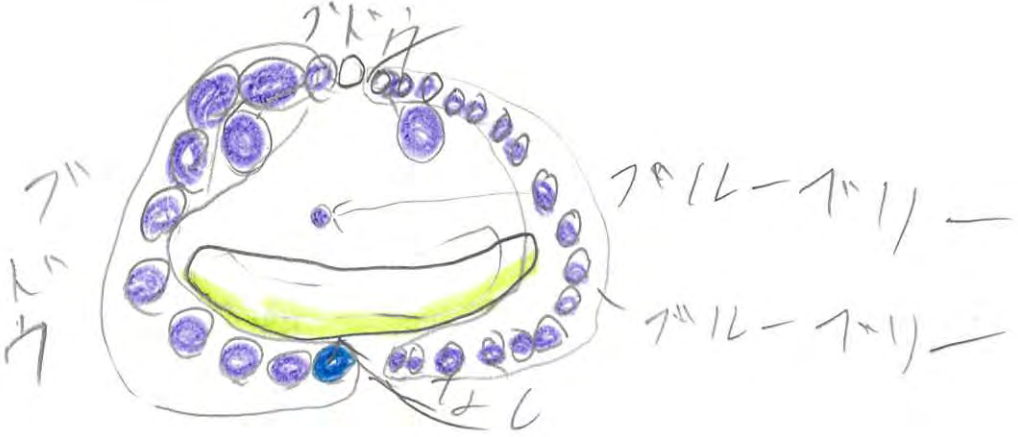
タイトル	ピーマンの野菜肉づめ
使用食材	ピーマン、お肉、えだまめ、じゃがいも、とうもろこし
イラスト	
コメント	最初はそのまま、次にケチャップをつけてお食べください。 （西東京市農産物はそのままが一番!!）

タイトル	色あざやかなスムージー
使用食材	ブルーベリー，ぶどう，バナナ など
イラスト	 または 
コメント	おいしくなりそう（果物たくさんあるから） 自分も飲みたいです。

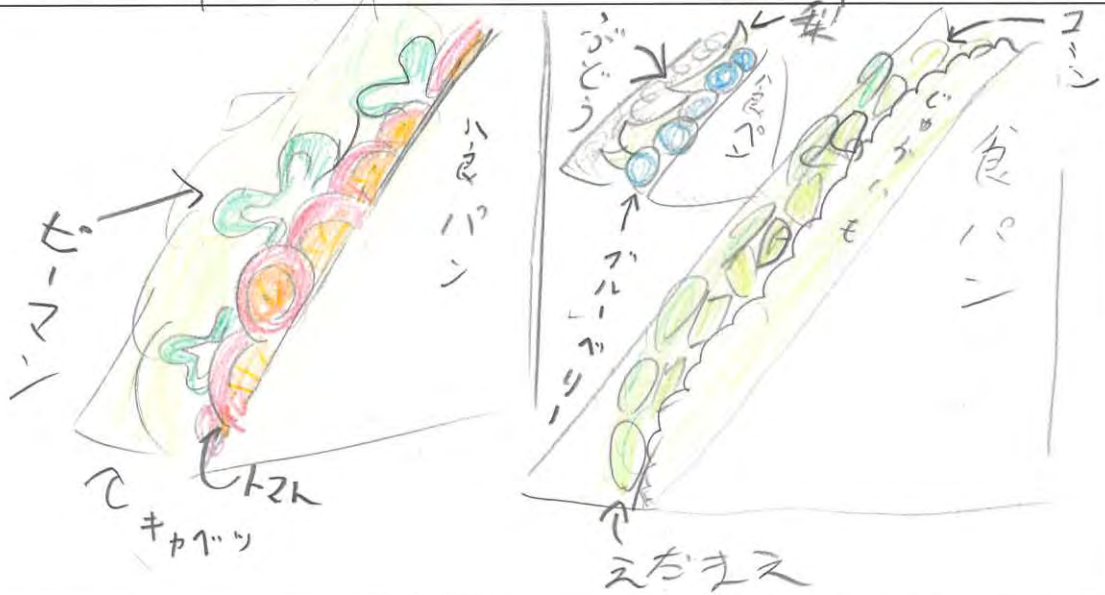
タイトル	梨入りトマトスープ
使用食材	梨、トマト、とうもろこし、じゃがいも
イラスト	
コメント	トマトの甘さと梨のシャキシャキ食感が良く合う！

タイトル	西東京パスタ
使用食材	ナス・とうもろこし・トマト・ピーマン
イラスト	
コメント	野菜をいっぱいつかう。冷めんにしてもいいかも。

タイトル	西東京果物ぶどうゼリー
使用食材	ぶどう・ブルーベリー
イラスト	
コメント	・フルーツ好きにはおすすめです。 ・ぶどうをたっぷり使う。 ・冷たくひやすとおいしいです。

タイトル	ブルーツたべて笑顔あふれる
使用食材	なし、ブドウ、ブルーベリー
イラスト	
コメント	ブドウとなしでかわいい笑顔を作る。自分が食べて笑顔になれるようなデザート

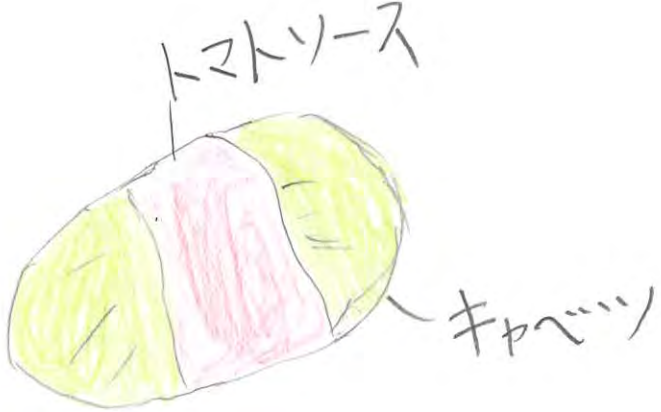
タイトル	三色クッキー
使用食材	ブルベリー、ぶどう、なし
イラスト	
コメント	見たことのない味だし、小腹が空いたときにすぐ食べることができる。

タイトル	西東京 サンドイッチ 野菜いっぱい
使用食材	・えだまめ・コーン・じゃがいも・食パン ・ピーマン・トマト・キャベツ・食パン ・ぶどう・梨・ブルーベリー・食パン
イラスト	
コメント	じゃがいもをつぶして、えだまめとコーンを上に乗っけて、食パンではさむ。 ひっぱい

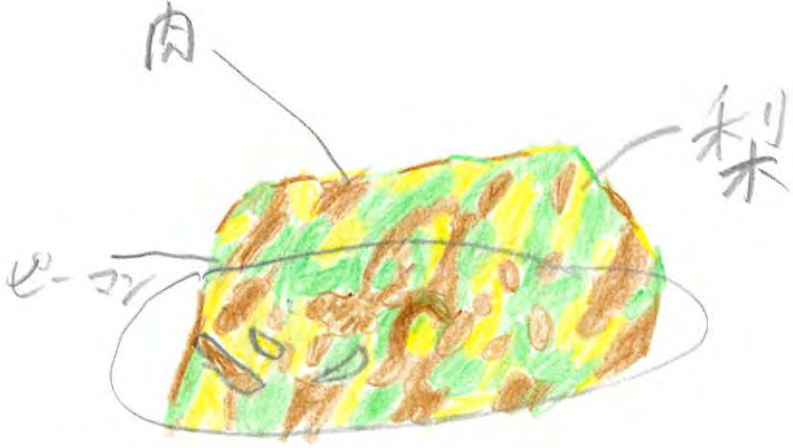
タイトル	キャベツ風トマトスープ
使用食材	キャベツ・トマト・じゃがいも
イラスト	
コメント	「キャベツを小さくして、小さい子でも食べれるようにする。 スープは、あつくもなくつめたくもなくの温度。 じゃがいもも、小さくする。

タイトル	なすとピーマンのしょうが焼(やき)
使用食材	なす、ピーマン、しょうが、のり
イラスト	
コメント	ピーマンのなかになすをいれてしょうが焼のたれをつけこんでいい味をだす。

タイトル	西東京 緑と黄のふれあいじゃがいも
使用食材	えだまめ、とうもろこし、じゃがいも
イラスト	
コメント	素の味を生で味わう 口に広がる里芋の味と風味のまるじゃがいも

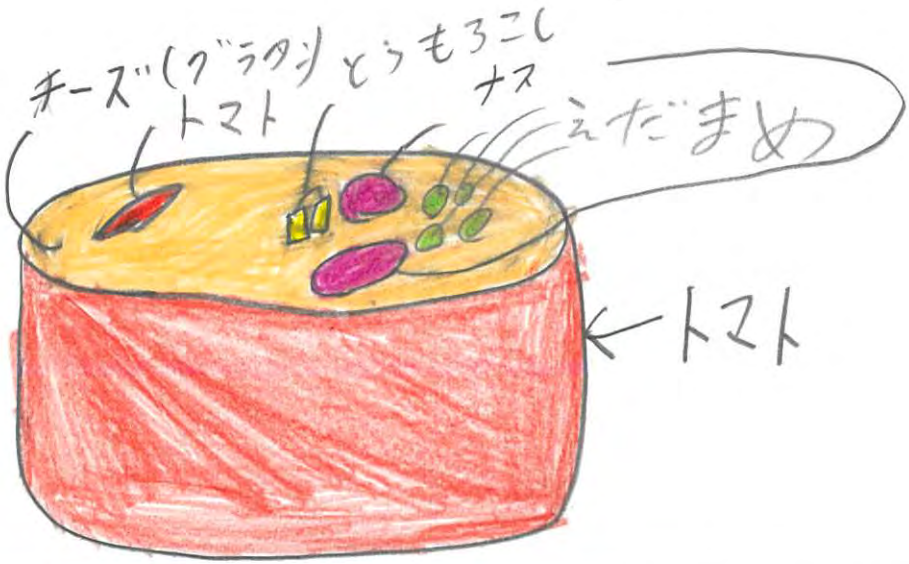
タイトル	じゃがいもロールキャベツ
使用食材	キャベツ、じゃがいも お肉、えだ豆、トマト
イラスト	
コメント	キャベツの中にじゃがいもとお肉とえだ豆が入っていて10割中、じゃがいもが7割、お肉が2割、えだ豆が1割でできています。中身はコロッケみたいな感じです。

タイトル	ピーマンの肉づめ弁当
使用食材	ピーマン、えだまめ、お米、なし、じゃがいも、ハム、とうもろこし、ぶどう
イラスト	
コメント	えだまめのあり、なしが変こうできる。 ぶどうとなしで肉づめの肉という感じをさっぱりさせる。 とうもろこしは1つぶ1つぶではなく6cmくらいに切ったとうもろこし。

タイトル	ピーマンと梨の肉やさしいいため
使用食材	豚肉、梨、ピーマン
イラスト	
コメント	ピーマンがきらいでも、梨の甘さでおいしく食べれます。

タイトル	西東京夏野菜ドリア
使用食材	じゃがいも、ピーマン、チーズ、トマト、コーン
イラスト	
コメント	チーズがすごくのに、ピーマンとの相しょうも良い。

タイトル	トマト、ピーマン、ナスのこまかくきった、ハンバ
使用食材	トマト、ピーマン、ナス、ハンバーグ
イラスト	
コメント	やさいがきらいな人でもお肉といっしょに、たべれる。もちがえ以もできる

タイトル	全部食べれる!? トマトグラタン
使用食材	トマト、えだまめ、とうもろこし、チーズ、ナス
イラスト	
コメント	トマトを器にし、中にえだまめ、ナス、とうもろこし、チーズ、トマトを入れて器まで食べれるトマトグラタンにしました。

タイトル	トマトの食感も味も感じない中かオムレツ
使用食材	トマト、卵、小松菜
イラスト	
コメント	中かのような味かするのですかトマトの味も食感もなくなるみんな大好きのオムレツなのでおいしいです。 (これは家で出ました)

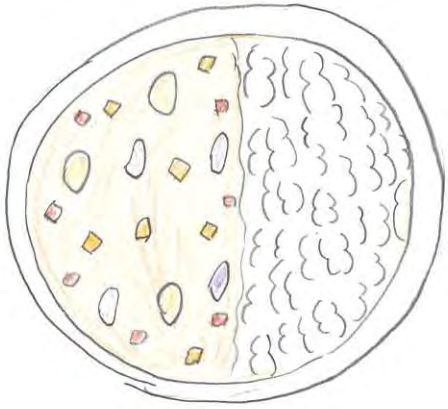
タイトル	じゃがいものバターコーン
使用食材	じゃがいも、バター、コーン
イラスト	
コメント	バターの風味がコーンとじゃがいもをつつみこむ。

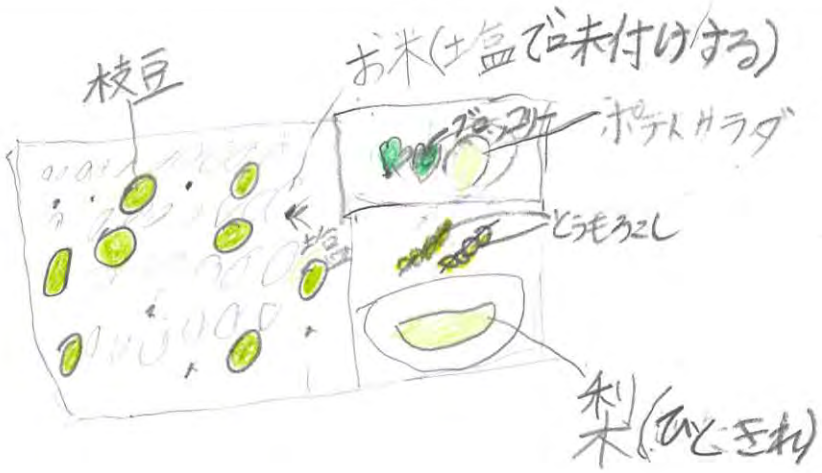
タイトル	西東京果物弛タルト
使用食材	ブルーベリー、ぶどう、梨、いちごジャム
イラスト	
コメント	ブルーベリーとぶどうのマッチし、梨が、いちごや、ヌスカットイヤあり。

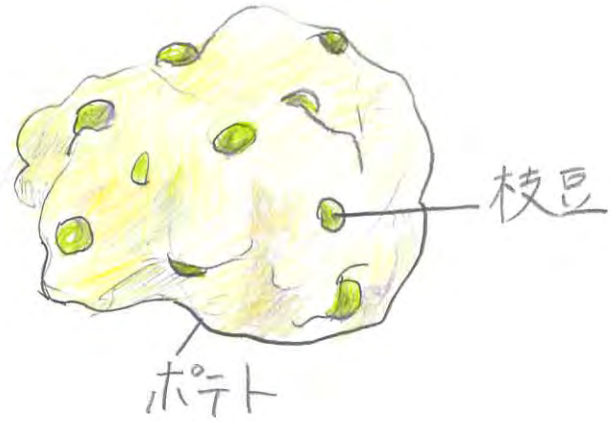
タイトル	ベリータルト
使用食材	ブルーベリー 、いちご(ジャム) 、
イラスト	
コメント	中の部分は2つのベリーがある。 外の部分はサックサク。 中は少しトロトロ。(スプーンで半分にわって食べて!)

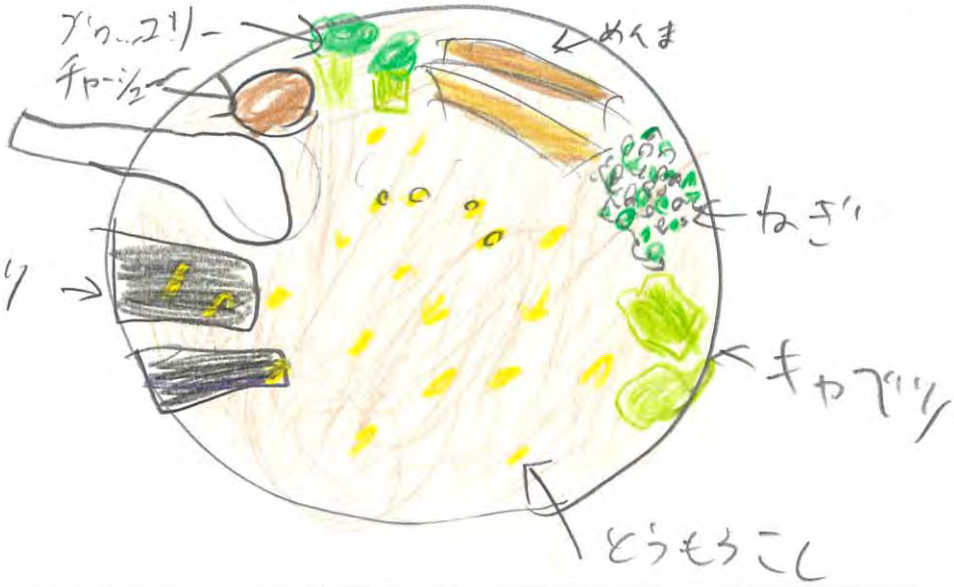
タイトル	夏野菜トースト
使用食材	トマト・レタス・えだまめ・とうもろこし(コーン)
イラスト	
コメント	さっぱりしたものを使う。 えだまめ・コーンをいっぱい使う。

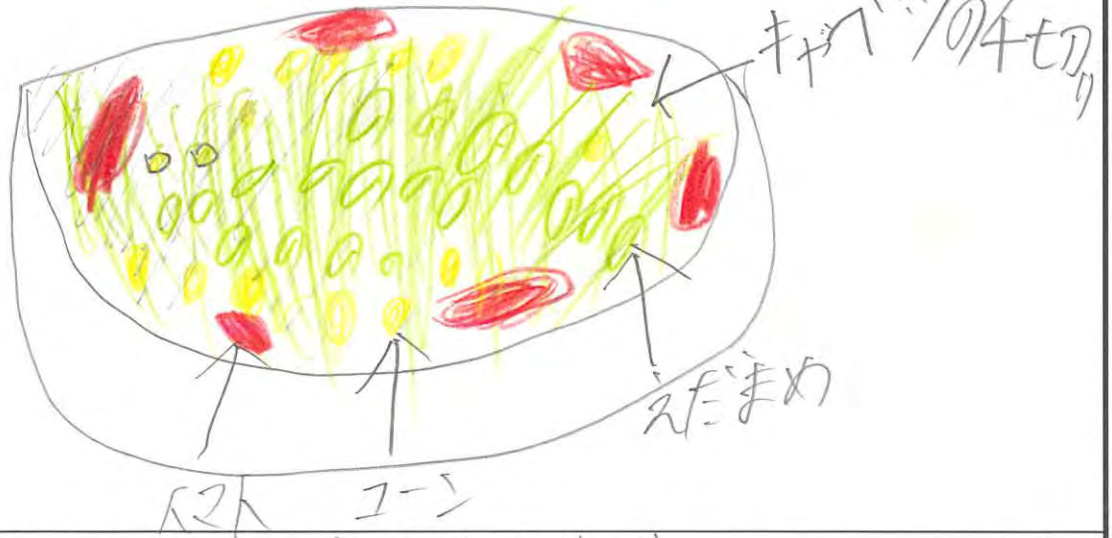
タイトル	キャベツとサーモンのえだまめさっぱりサラダ
使用食材	キャベツ、えだまめ、サーモン、オリーブ
イラスト	
コメント	このサラダは味が少しすっぱく今の夏くらいの時期にさっぱりしててとてもいいサラダです。サーモンがオリーブも入っているので少し味が大人です。

タイトル	西東京の夏野菜カレー
使用食材	じゃがいも、ナス、トマト、にんじん など
イラスト	
コメント	トマトやにんじんなどは細く切る。 野菜をたっぷり使う。

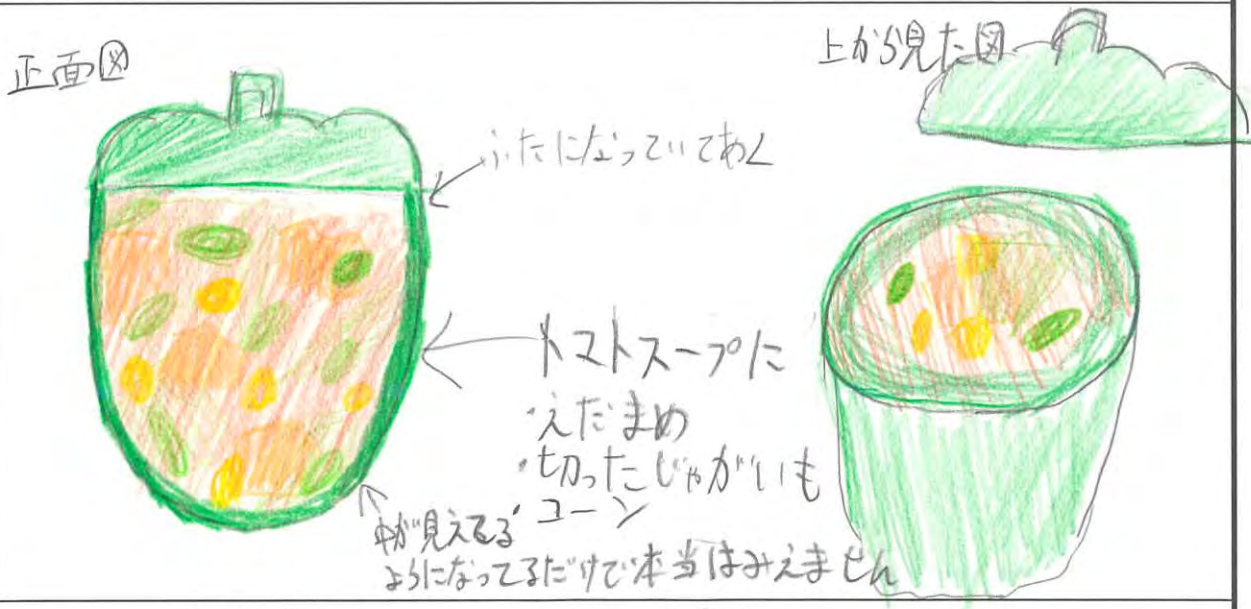
タイトル	枝豆ごはんと夏野菜弁当
使用食材	お米、枝豆、ブロッコリー、とうもろこし、梨
イラスト	
コメント	枝豆をメインとした ご飯です。野菜もそれなりに使っているのでバランスも良いです。 持ち帰り可能なのでどこでも食べれます。

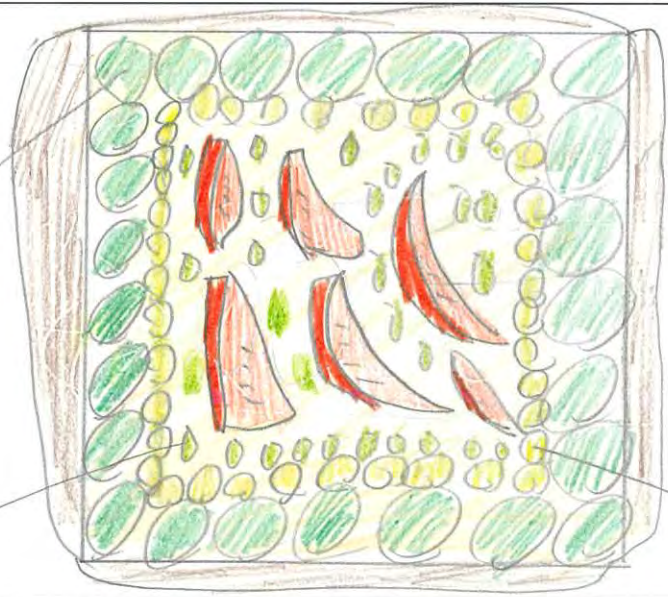
タイトル	西東京ポテトサラダ
使用食材	枝豆、じゃがいも
イラスト	
コメント	お弁当に入れられる。 枝豆をたくさん使う。

タイトル	めぐみちゃん具沢山ラーメン
使用食材	ブロッコリー、とうもろこし、キャベツ、ねぎ
イラスト	
コメント	栄養たっぷりなラーメン 具が沢山のっている。

タイトル	西東京夏野菜サラダ
使用食材	えだまめ、トマト、とうもろこし、キャベツ
イラスト	
コメント	野菜をたくさん使って、栄養満点のサラダにする。

タイトル	完食サラダ
使用食材	野菜（ナス、キャベツ、にんじん　など） 梨、トマト（大きい物）
イラスト	
コメント	容器にトマトの中身をくりぬいた物を使う。 その中にサラダを入れる。

タイトル	ピーマン（パプリカでもよい）の「野菜たっぷり」宝箱。。
使用食材	ピーマン（パプリカ）、えだまめ、じゃがいも、コーン（どっちでもいい）、トマト、白菜
イラスト	
コメント	とにかく夏野菜をたくさん使って栄養にもよくておいしいし、見た目もバッチリなおいしい料理!! ピーマンはパプリカでもよく、コーンは使っても使わなくてもよい。子どもから大人までたのしめる!

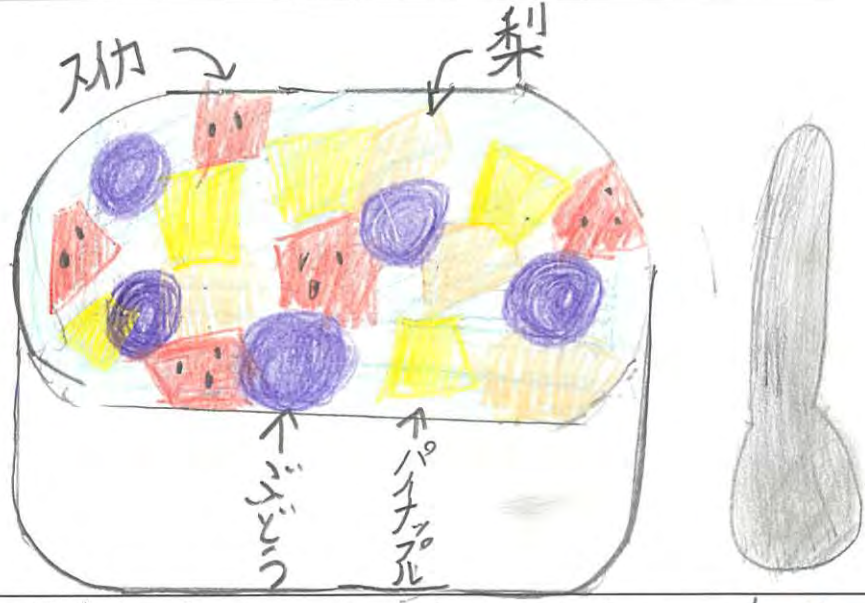
タイトル	西東京一番パン
使用食材	とうもろこし、トマト きゅうり えだまめ
イラスト	
コメント	ジューシーなトマトととうもろこしでつくった、持ち帰りもできる。 みずみずしいきゅうり えだまめのホロホロかんがある。

タイトル	つぶつぶブラサ゛ーゼリー
使用食材	ぶどう、ブルーベリー
イラスト	
コメント	夏っぽさを感じさせる見た目に。ぶどうのツブツブをたくさん入れる。 (持ち帰りの時はカップへ移す。)

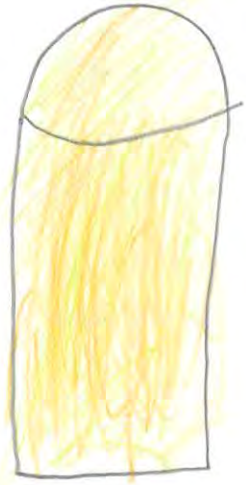
タイトル	西東京夏ゼリー
使用食材	梨、ぶどう、ブルーベリー
イラスト	
コメント	ゼリーはサイダーを使う。ブドウもいっぱい使う

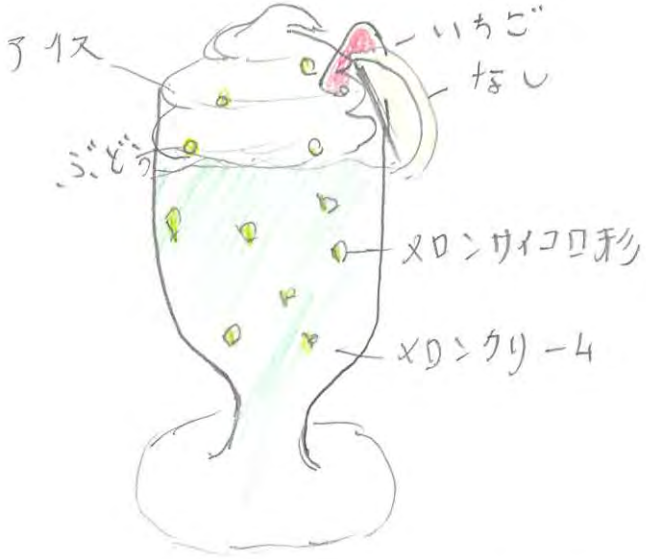
タイトル	青とむらさきの夏色パイ〜ブルーベリーソース
使用食材	ブルーベリー、ぶどう、ミント、アイス
イラスト	
コメント	生地はサクサクパイの中に入っている ぶどうとブルーベリーソースのさっぱり感が

タイトル	パイナップルスムージー
使用食材	パイナップル、ソフトクリーム、牛乳
イラスト	
コメント	パイナップルスムージーに牛乳を入れる。

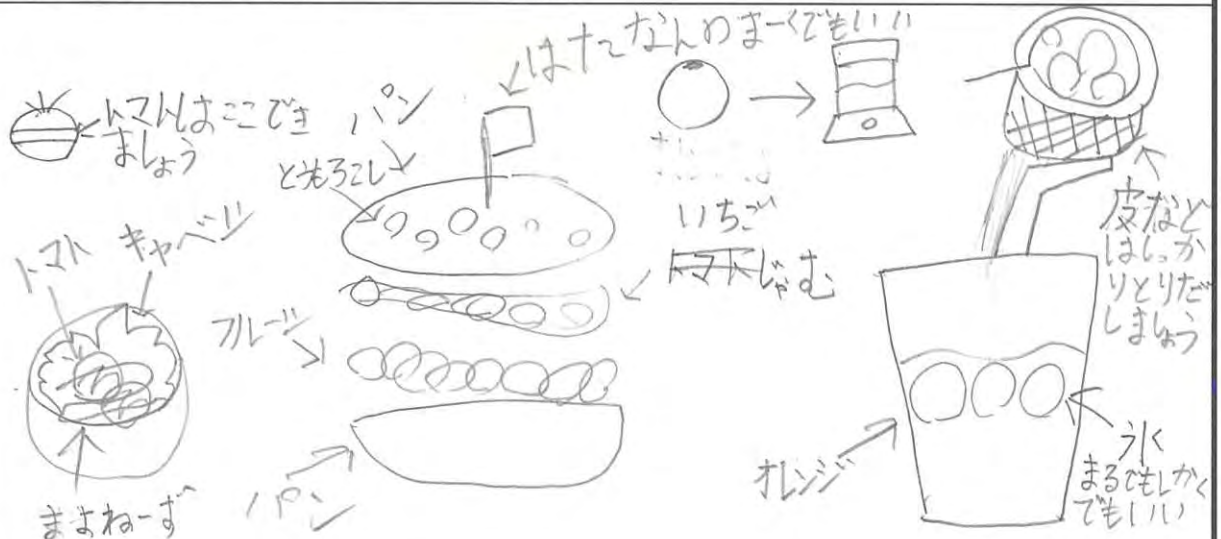
タイトル	夏の果物サイダーポンチ
使用食材	梨、ぶどう(種なし)、パイナップル、スイカ、
イラスト	
コメント	西東京の果物を使ったサイダーポンチ！ 汗をかいた時に、一口、口の中で、シュワ、とはじけて、気分爽快！最後までおいしい(ゴクゴク)

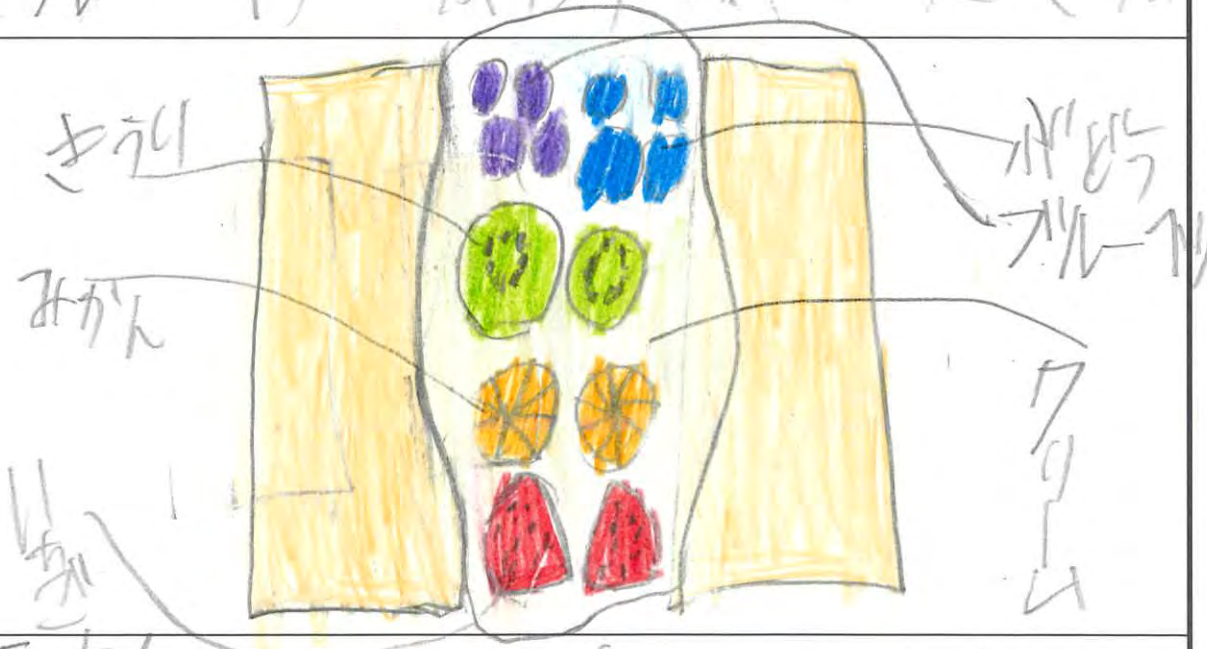
タイトル	西東京夏フルーツたっぷりパフェ
使用食材	スイカ、パイナップル、バナナ、モモ、ラズベリー ブルーベリー、さくらんぼ、生クリール
イラスト	
コメント	・フルーツをたくさん使う！ ・生クリームをたっぷり使う！ ・小さいサイズと大きいサイズがある。

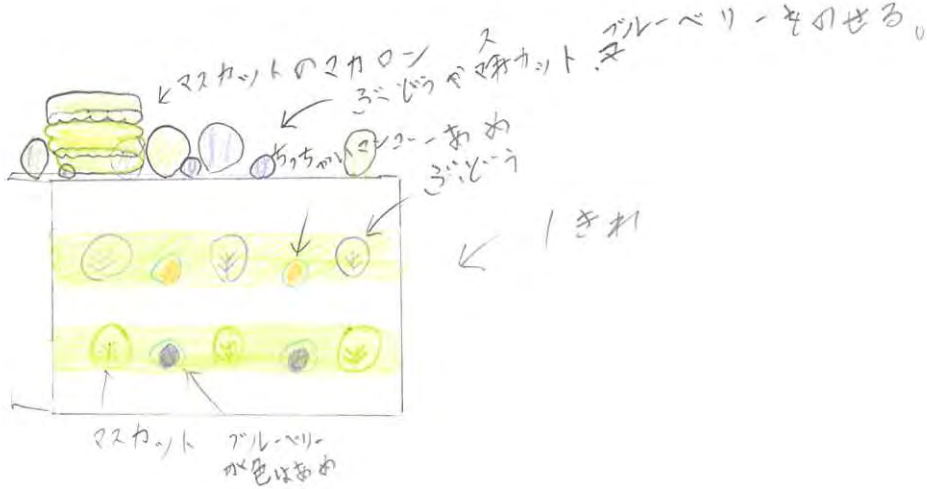
タイトル	西東京の夏果物たっぷりの梨とみかんの冷たいスムージー!!
使用食材	梨、みかん、のむヨーグルト
イラスト	
コメント	西東京でとれたおいしい夏果物の梨とみかんのおいしくて冷たいスムージーです。 しかも、フルーツを使っているので赤ちゃんも

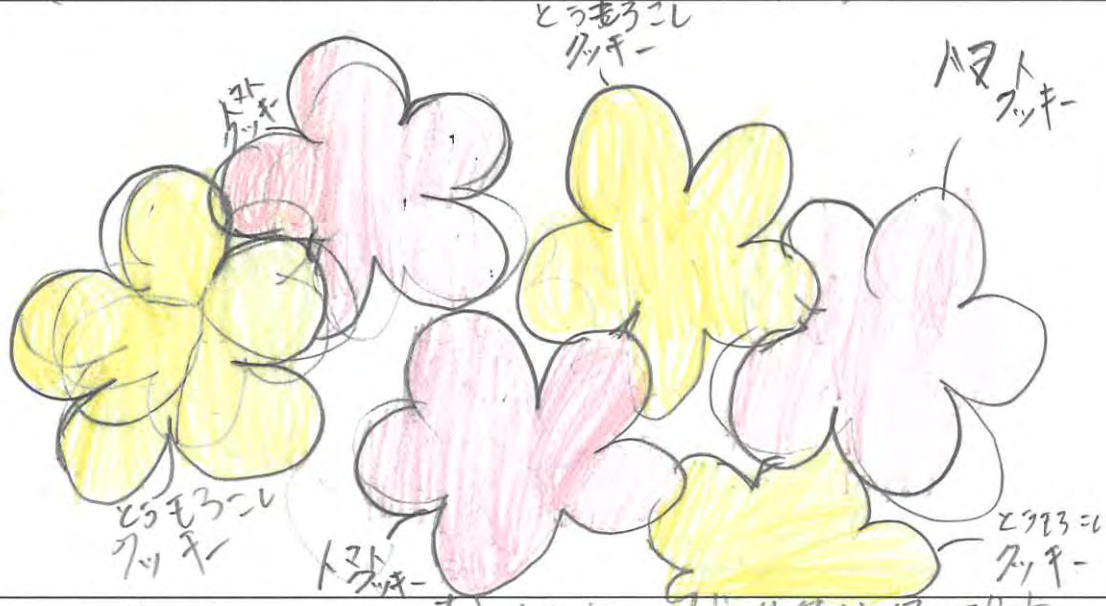
タイトル	夏くだもの ぜいたくパフェ
使用食材	いちご メロンクリーム、メロンサイコロ形 アイス ぶどう
イラスト	
コメント	西東京市でとれたくだものをぜいたくにつかう!

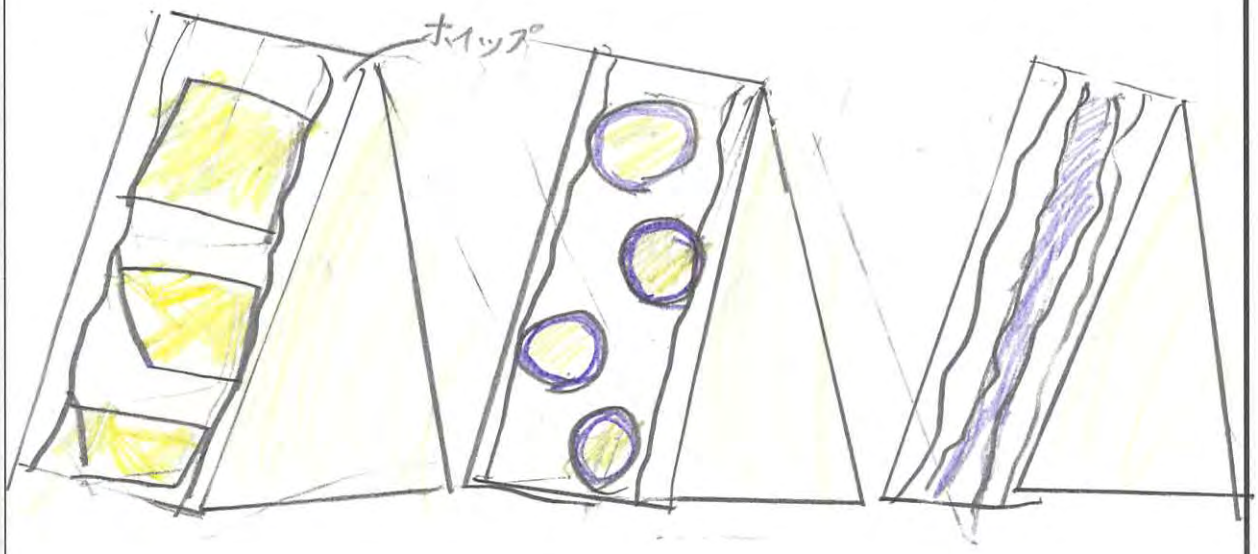
タイトル	野菜たっぷりコロッケ
使用食材	じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、ピーマン
イラスト	
コメント	サクサクにする。野菜をたくさん使う。ねだん400円 ぼくのをさいようしてください。

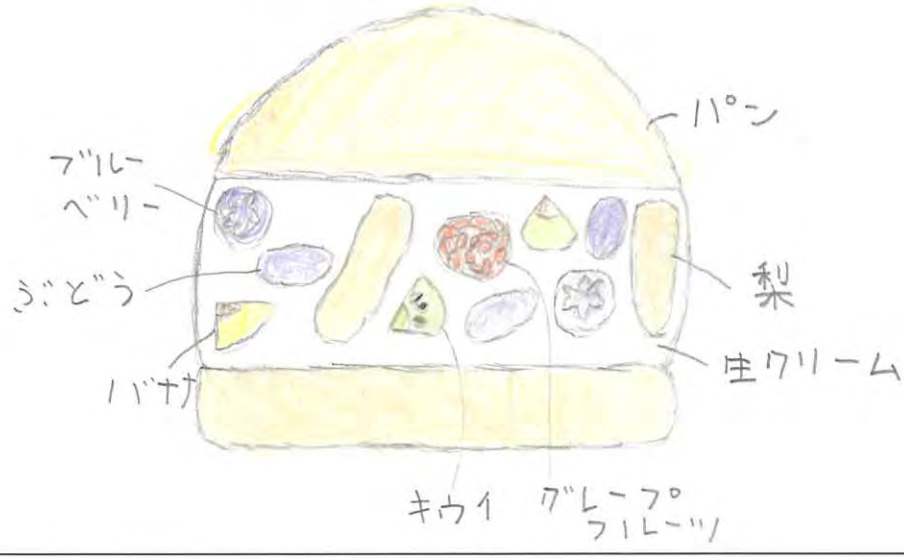
タイトル	フルーツと野菜のハンバーガーセット
使用食材	とうもろこし、パン、トマト、キャベツ、おれんじ、こおり、まよねーず、いちご、好きなフルーツ(なんでもいい)はた
イラスト	
コメント	フルーツはあまいフルーツにしてください 上のパンはきにとうもろこしをいれてやきましょう(あじがわからないですがたぶんおいしいです

タイトル	西東京のフルーツやまもりサンド
使用食材	ブルーベリー・ぶどう・梨・いちご・きうい
イラスト	
コメント	西東京のフルーツをならべてやまもりにしてみましたがどうとブルーベリーはおなじ色になるからぶどうは青にした。

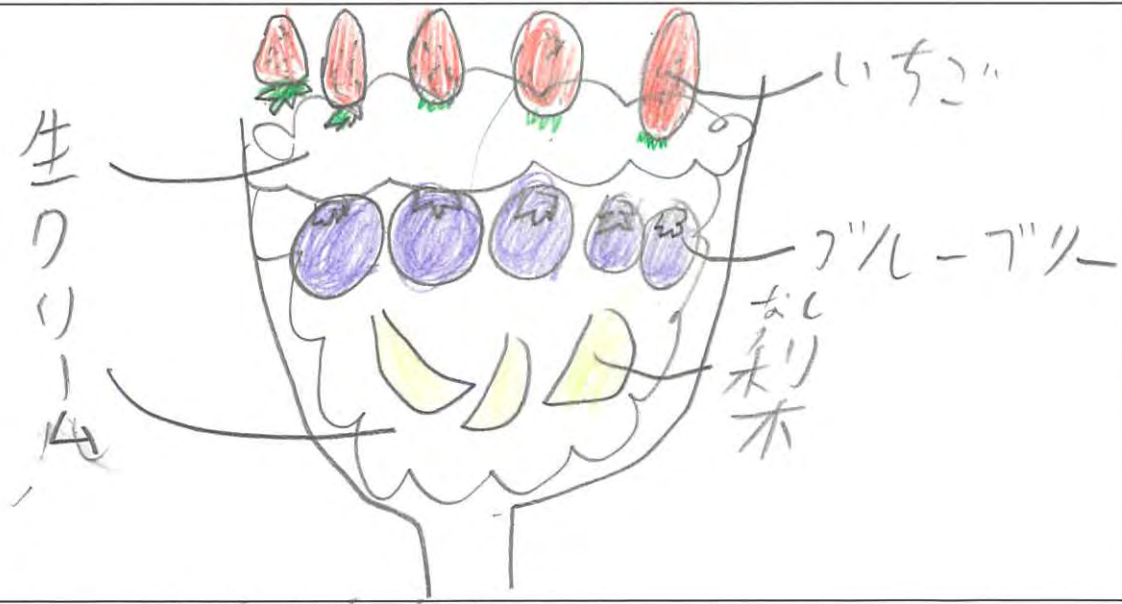
タイトル	マスカットとフルーツあめケーキ
使用食材	・生クリーム ・マスカット ・ブルーベリー ・さくらんぼ ・水あめ ・ぶどう ・マンゴー ？？？？？
イラスト	
コメント	・見た目もかわいいし、フルーツいっぱい！ブルーベリーあめは、しょっかんがいいかなと思いました。題名は、かえてください。・おもちかえりは500円～1000のどらい？クリームは白と黄様

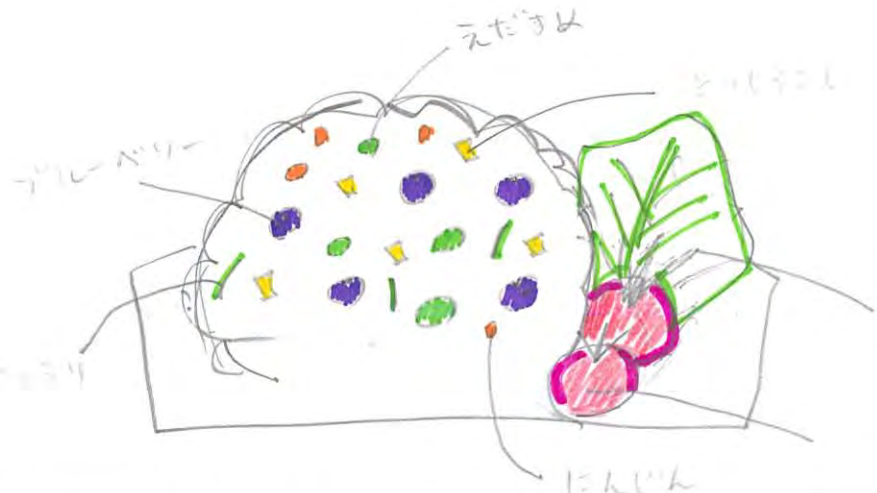
タイトル	夏野菜のサクサククッキー
使用食材	とうもろこし、トマト、はくりきこ、さとう、マーガリン（とうもろこしとトマトは、やさいペースト）
イラスト	
コメント	・たまごを使っていないのでサクサクです。 ・いろとりあざやかでカラフルです。 ・きがるにたべれます。

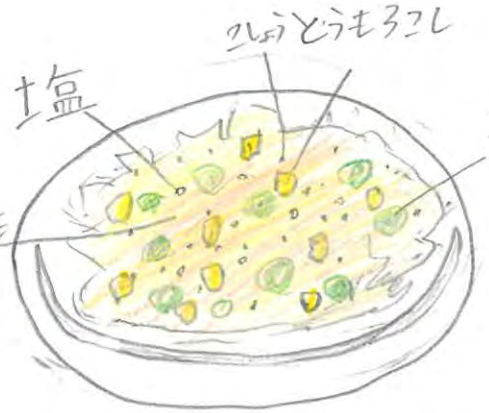
タイトル	西東京のフルーツサンド
使用食材	梨・ぶどう・ブルーベリー　・サンドウィッチを作る時のパン
イラスト	
コメント	ぶどうは、まっぷたつにきる、ブルーベリーは、つぶす なしは、ぶつぎり、ホイップ ・手書かいりもOK!

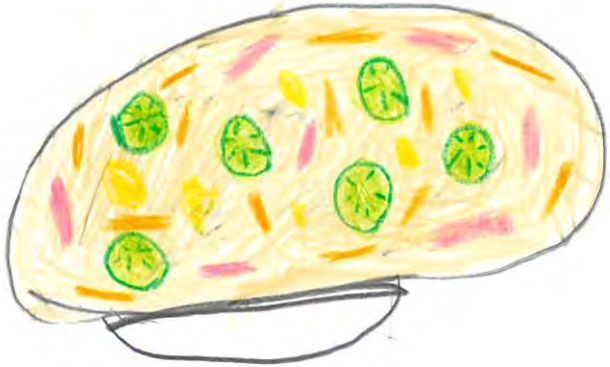
タイトル	西東京フルーツたっぷりマリトッツォ
使用食材	キウイ、グレープフルーツ、梨、生クリーム、バナナ、パン、ぶどう、ブルーベリー
イラスト	
コメント	生クリームをたっぷり使う! フルーツをたくさん使う!! 持ち帰りもできる品

タイトル	みかんぼうやデラックス
使用食材	夏みかん・食品着色料（緑、くろ、ピンク）
イラスト	
コメント	・子どもがニンジンをいやがったときにあげる。 ・でもすこしコストがかかる。 ・夏げんて 54円でで

タイトル	西東京くだものパフェ
使用食材	梨、ブルーブリー、いちご
イラスト	
コメント	生クリームをたくさん使う。 生クリームの中には梨やブルーブリーが入っている。

タイトル	夏野菜達!!ポテトに集合～!
使用食材	じゃがいも、えだまめ、とうもろこし、ブルーベリー、トマト
イラスト	
コメント	味つけが塩、マヨネーズで、かくし味にヨーグルト (ポテトサラダ)

タイトル	西東京野菜たっぷりポテトサラダ
使用食材	とうもろこし、じゃがいも、えだまめ、こしょう 塩 マヨネーズ
イラスト	
コメント	西東京の野菜を使ったポテトサラダ。

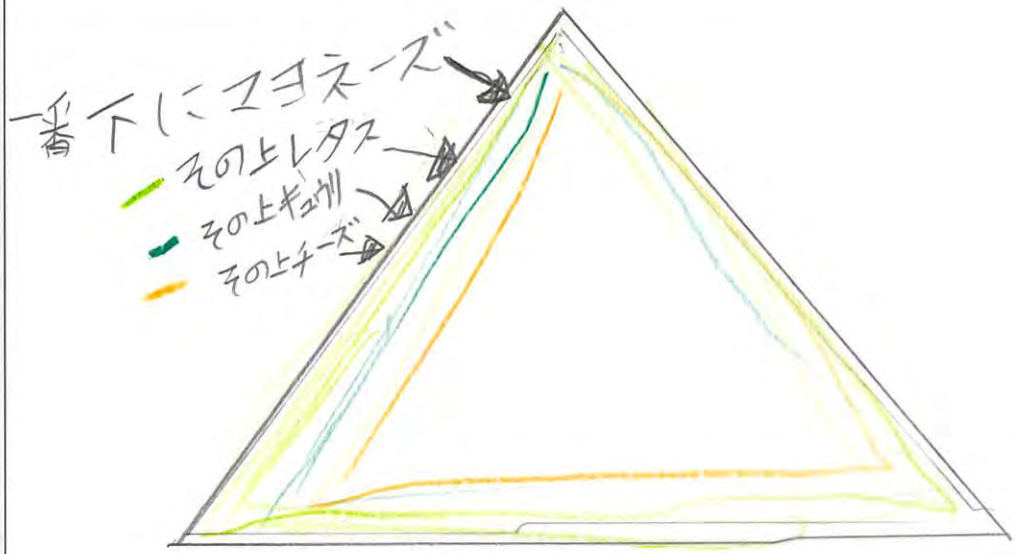
タイトル	ポテトサラダ
使用食材	じゃがいも、コーン、きゅうり、ハム、にんじん
イラスト	
コメント	このポテトサラダは、持ち帰りができる。じゃがいもをいっぱいほぐす。きゅうりは少しタタめ。コーンは10つぶ〜〜20つぶくらいに入れる。(サイドメニュー)ぜひ採用してください。

タイトル	メロンをつかったフルーツタルト
使用食材	マスカット メロン チーズ、さくらんぼ、キウイ、イチゴクリーム、クッキー、みか
イラスト	
コメント	1120円希望 シェアできる! ケーキのようなかんじ

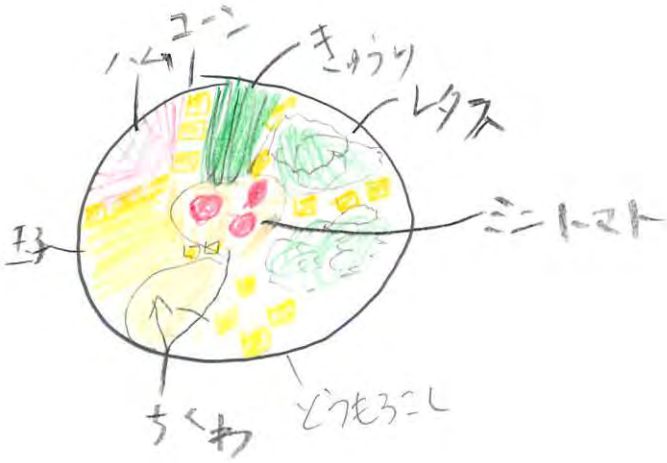
タイトル	西東京ベジタブルフルーツサラダ
使用食材	ぶどう、梨、レタス、えだまめ、トマト、とうもろこし、じゃがいも
イラスト	
コメント	入れ物に入れたら持ち帰りができる。フルーツといっしょに食べたら野菜もおいしく食べられるようになると思う！

タイトル	きのことほうれん草のミルクスープ
使用食材	きのこ・ほうれん草・ベーコン
イラスト	
コメント	

タイトル	西東京フルーツたっぷりブルーベリーパフェ
使用食材	ブルーベリー、ぶどう、梨、りんご、キウイ、いちご
イラスト	 → おまけのフルーツは、なにか？ ・いちご ・ブルーベリー ・ぶどう ・なし ・キウイ から1つえらんでもらう
コメント	ブルーベリーを、たくさん使う。買ってくれた人には、おまけに、西東京市のくだものを、1つあげる。ねだんは、500円。はちみつも、かける。

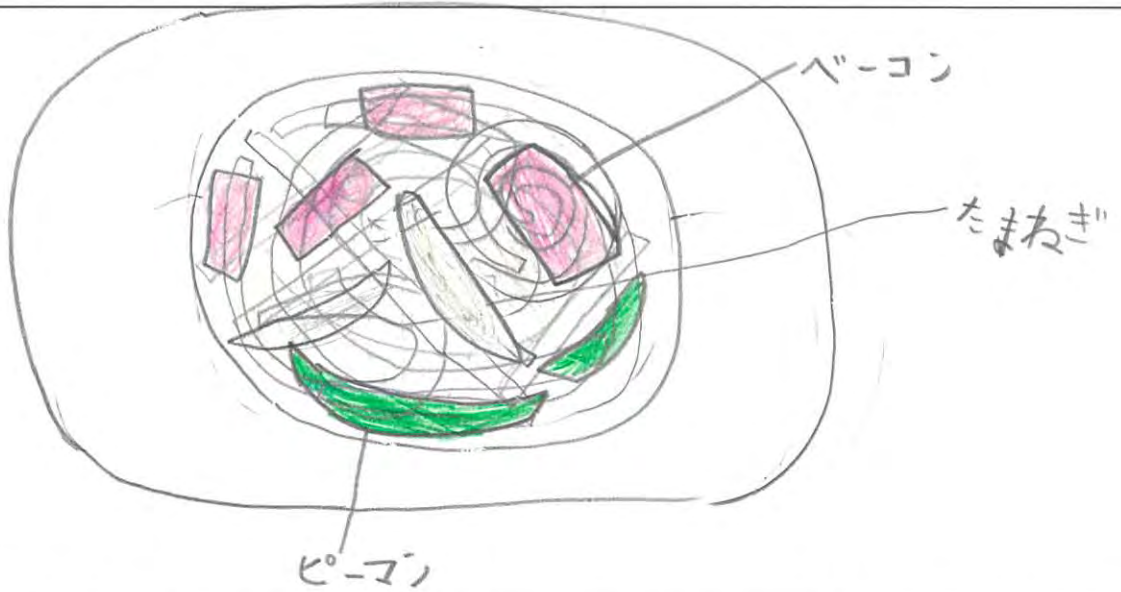
タイトル	西東京メグミサンドイッチ
使用食材	トマト、チーズ(ピザ上の)、タスキュウリ、マヨネ
イラスト	
コメント	チーズとマヨネーズをたっぷり使う日持ち帯りもあり。

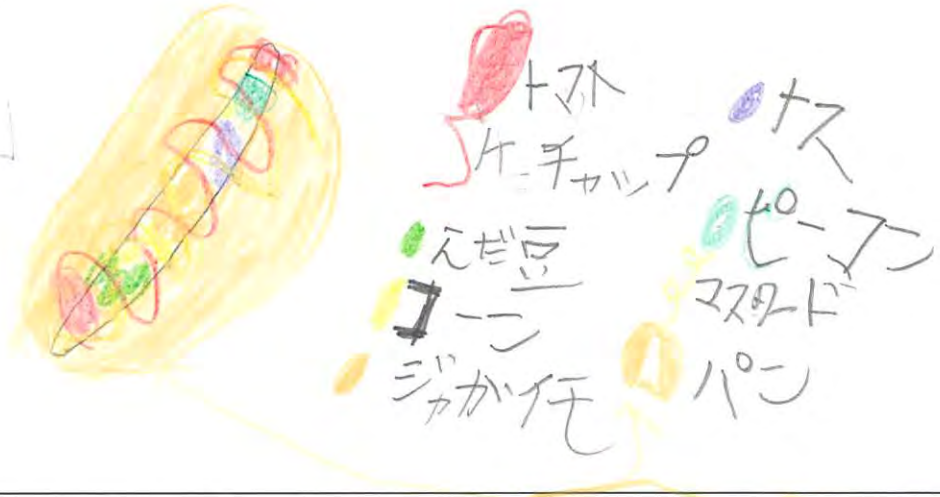
タイトル	西東京野菜ハンバーガー
使用食材	バンズ×2、トマト、チーズ、ハンバーグ、ピーマン
イラスト	
コメント	ぼくのものをさいようしてください

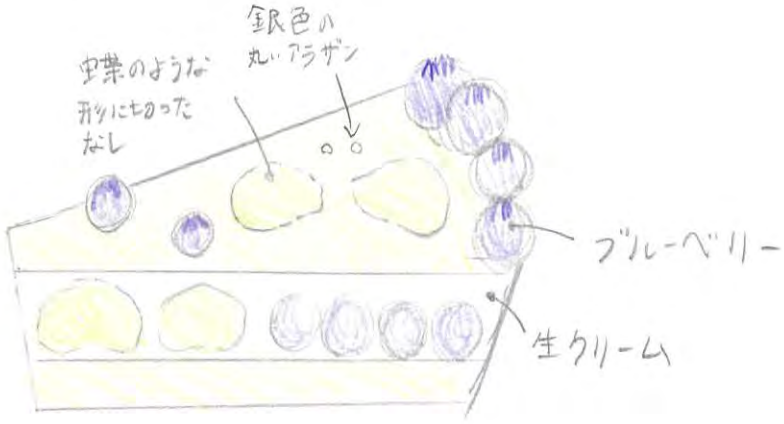
タイトル	野菜たっぷりひやしちゅうか
使用食材	レタス・ミニトマト・きゅうり・ハム・玉子・(ちくわ)・とうもろこし
イラスト	
コメント	下にはめんをいれます。レタスがかみでちくはわではだいろをイメージしてなんとなくのぐみちゃんにしてみました。

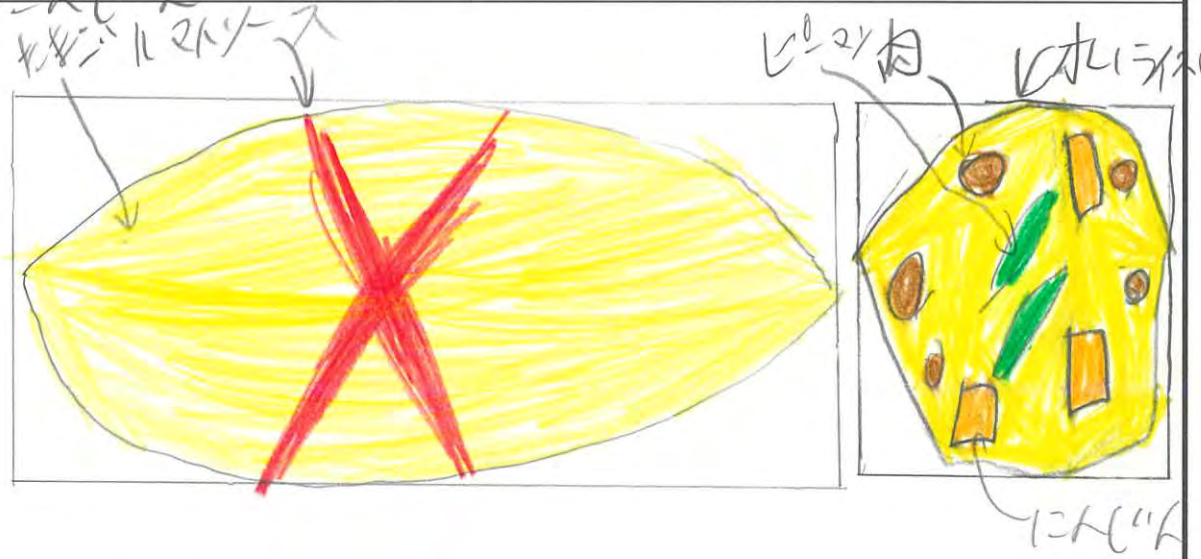
タイトル	夏野菜たっぷりトマトソーススパゲッティー
使用食材	ベーコン、ズッキーニ、玉ネギ、ピーマン、ツナ缶
イラスト	
コメント	夏野菜をたくさん使うよ 仕入れね800円くらいのパスタ

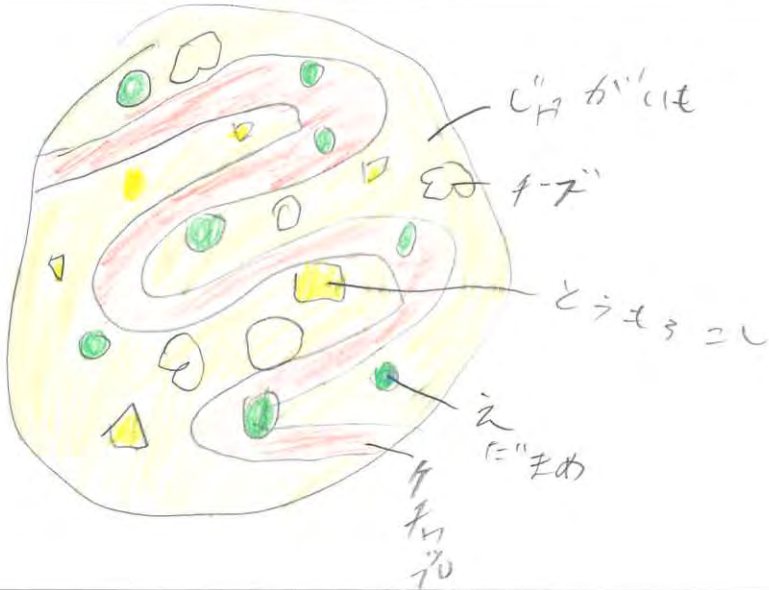
タイトル	Aルシー夏やさい
使用食材	トマト、ピーマン、えだまめ、米
イラスト	
コメント	トマトの中にピーマンやえだまめをたくさんいれる。 スープみたいなかんじなやつがはいってる。

タイトル	ジャーマンポテトとピーマンパスタ
使用食材	オリーブオイル・塩・ピーマン・じゃがいも・ベーコン・たまねぎ・コンソメ・にんにく・パセリ・(こしょう)
イラスト	
コメント	じゃがいもでジャーマンポテトをつくり、そこにピーマンを入れておいしい野菜コンビの完成！

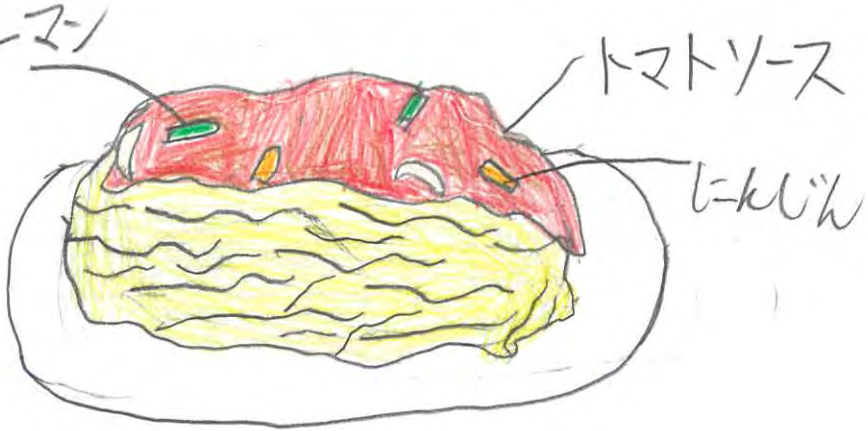
タイトル	野菜ホットドック
使用食材	トマト、ナス、ピーマン、トウモロコシ、ジャガイモ (ゆでたまめ)　(コーン)
イラスト	
コメント	持ち帰りもできる。 野菜はたっぷり使う 200円でよろしくおねがいします。 100パーセント さいようしてください。

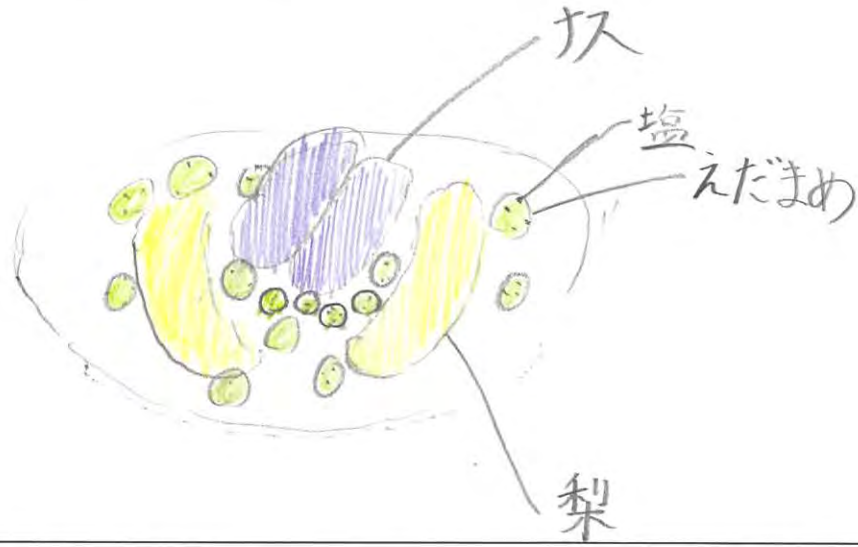
タイトル	蝶の舞う フルーツケーキ
使用食材	ブルーベリー、梨
イラスト	
コメント	ブルーベリー、梨をたくさん使う。 味も美味しく見た目も可愛いケーキ。

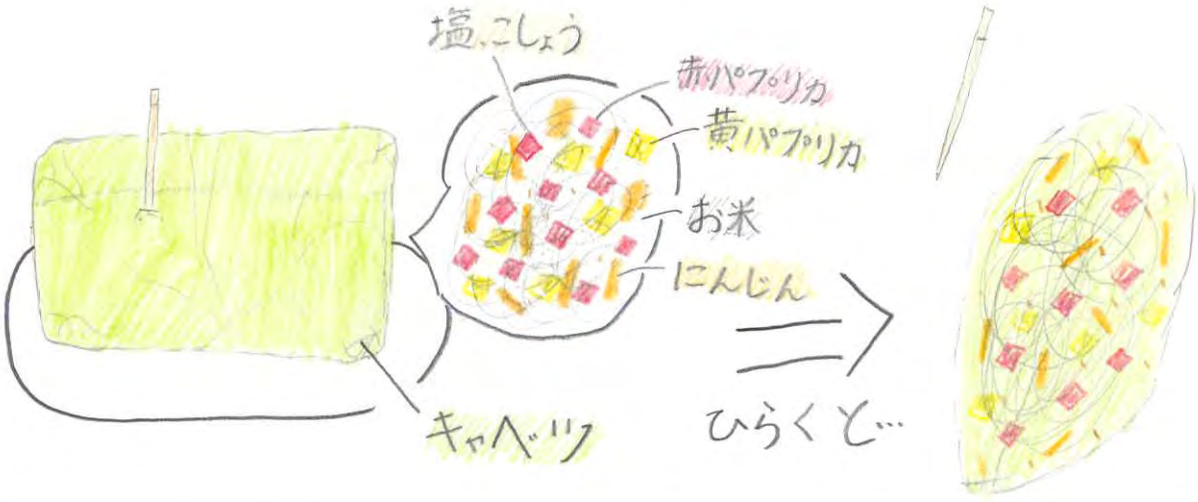
タイトル	~~ビックリ~~ オムライス！
使用食材	たまご、トマトソース、チキン、ピーマン
イラスト	
コメント	お肉たっぷりのオムライス。そして栄養まんてん。テイクアウトもできる。

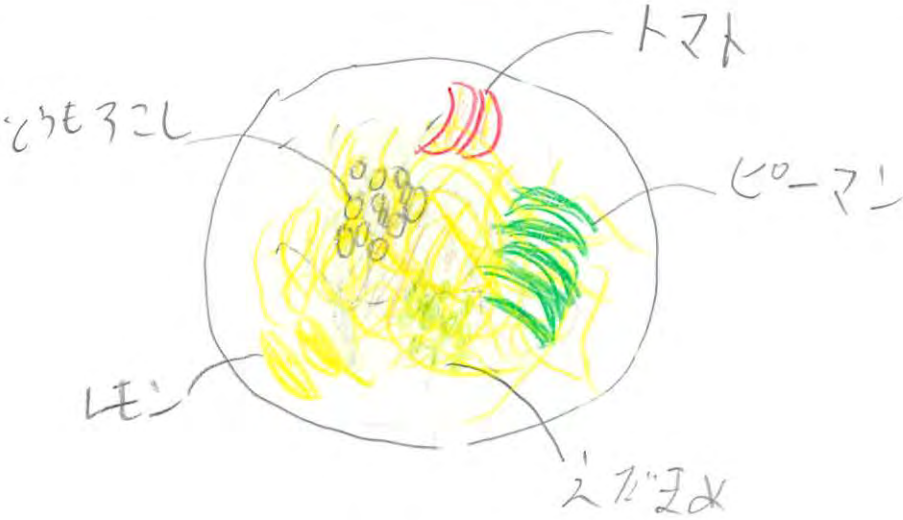
タイトル	じゃがいものオムライス
使用食材	じゃがいも、ケチャップ、えだまめ、とうもろこし、チーズ
イラスト	
コメント	四 みたいに丸く目にくり、たじゃがいもを土台に、いろんな野菜を入れて、ケチャップとチーズをつける。

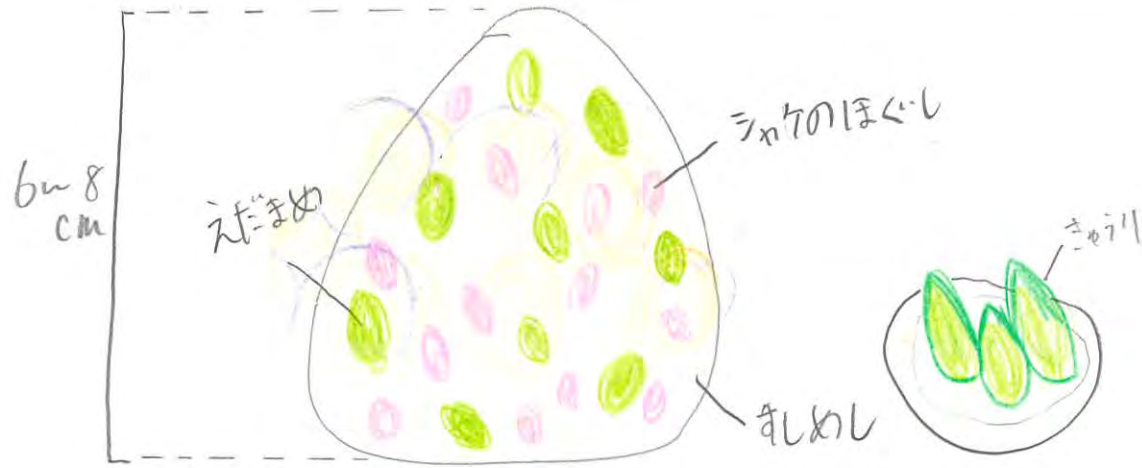
タイトル	西東京めぐみちゃんクリームシチュー
使用食材	とうもろこし、じゃがいも、枝豆
イラスト	
コメント	食べると温まる。 なめらかでおいしい 具材がたくさん入っている

タイトル	夏の風味香る サマーパスタ
使用食材	トマト、ピーマン、にんじん、玉ねぎ、パスタ
イラスト	
コメント	・野菜はなるべく多めに使う!! ・野菜は千切りにする!! ・採用してください。

タイトル	ナスと梨の果物サラダ
使用食材	ナス、えだまめ、梨、塩
イラスト	
コメント	梨のあま味とえだまめの塩のまぶされた塩味をしてナスを焼いた後のちょっとした苦味がマッチして美味しい！ 梨のシャリシャリ感とえだまめの一つ一つのしょ感、ナスのやわらか感じがまた美味しさを引き立てる！

タイトル	キャベツ チャーハン
使用食材	キャベツ、パプリカ、にんじん、玉ねぎ、塩、こしょう、お米
イラスト	
コメント	1度にキャベツとチャーハンを一緒に食べられます!! 緑、黄、赤、オレンジの色とりどりなチャーハンです!!

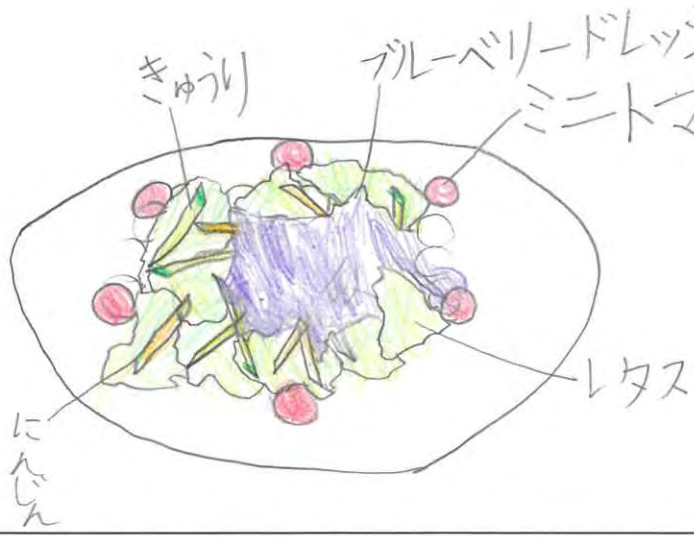
タイトル	夏の色どり冷しちゅうか
使用食材	ピーマン、とうもろこし、えだまめ、レモン、トマト
イラスト	
コメント	ピーマンはにがてですがおいしそうと思います。トマト、レモンはとってもさっぱりして夏にぴったりだと思います。とうもろこしもまろやかで、全てさっぱりしてておいしいと思います。かんたんにできます！

タイトル	シャケとえだまめのさっぱりおにぎり・きゅうりのあさづけ
使用食材	えだまめ シャケのほぐし 白いご飯 すし酢 きゅうり
イラスト	
コメント	・暑い夏にぴったりなさっぱりしたおにぎり!! ・すし酢とシャケのほぐし、えだまめを白いご飯にまぜる!! ・つけものなどのさっぱりしたものと合わせるといい!! ・ラップなどにつつんで、食べやすくする! ・6cmくらいで、えだまめとシャケはおし多めに!!(のりは有っても無くてもよい)

タイトル	おんせんたまごとオクラのカルボナーラ
使用食材	おんせんたまご、オクラ、とうもろこし、ベーコン、カ
イラスト	
コメント	オクラ、ベーコン、とうもろこしはたっぷり。 おんせんたまごは、まん中にしてください お皿のがらはしくにないです。そのお店のお皿にも。

タイトル	具だくさんガパオライス
使用食材	ピーマン・じゃがいも・とうもろこし(コーン)バジル・にんじん
イラスト	
コメント	野菜をたくさん使う(じゃがいもタタめ) ぶたひき肉もタタめ

タイトル	めぐみサラダ
使用食材	トマト・えだまめ・とうもろこし・じゃがいも・キャベツ
イラスト	
コメント	・トマトでほお ・じゃがいもでかお ・えだまめで手 ・とうもろこしで目と口 ・キャベツでかみのけ これで めぐみちゃんの 完成!!

タイトル	西東京ブルーベリードレッシングサラダ
使用食材	きゅうり、レタス、にんじん、ミニトマト
イラスト	
コメント	野菜を皿いっぱいにもりつける！ブルーベリードレッシングがのうこう！ヘルシー！　弁当もある。

タイトル	とうもろこしとえだまめのポテサラ と(みそ) とまとの手作りソースハンバーグランチ
使用食材	じゃがいも・とうもろこし・えだまめ・ハム・ひき肉・トマトケチャップ・トマト・にんにく・タマネギ・塩・コショウ・マヨネーズ トマトソース / ハンバーグ / ポテサラ / ハンバ
イラスト	
コメント	・じゃがいもをゆでて皮をむき、つぶしてマヨネーズとませる。 ・トマトをさく切りにする。にんにく・タマネギをみじんぎりにする。 お持ち帰りもぜひ(できます) さいようして下さい!

タイトル	かん国風五色どん
使用食材	ズッキーニ、ニンジン、ほうれんそう、玉子、ミンチ
イラスト	
コメント	野さいたっぷりでえいようまんてん！

タイトル	やさいカラフルコロッケ
使用食材	えだまめ、ジャガいも、とうもろこし、
イラスト	
コメント	えだまめで、やさいカラフルをだし、にんじんで色みを出します、とうもろこしであまみをだしました。

ジャガジャガジャガイモの作り方

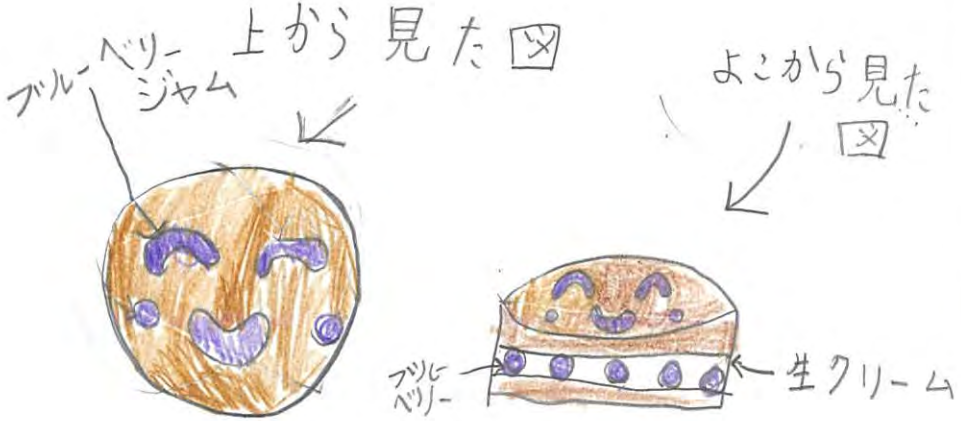
① ジャガイモをあらう
② かわをむく
③ ゆでる
④ ゆでたジャガイモをつぶす。
⑤ つぶしたジャガイモにしおこしょうをかける。
⑥ かんせい

タイトル	西東京えだまめごはん
使用食材	米、えだまめ
イラスト	
コメント	・えだまめ2cm ・えだまめいっぱい使う ・米もいっぱい使う

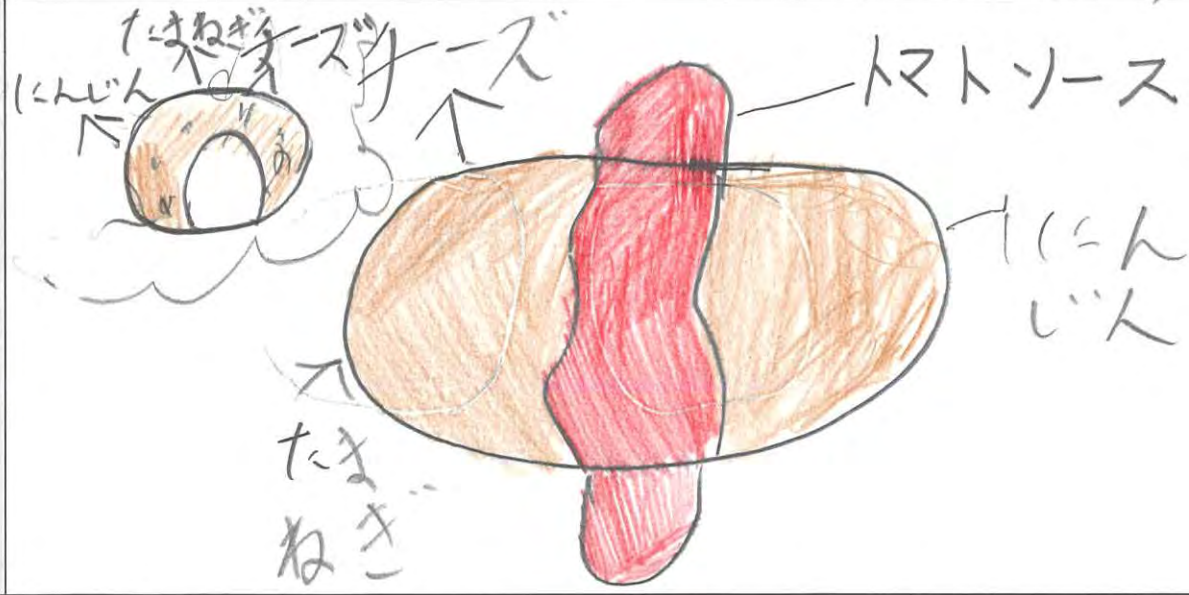
タイトル	かおがたごはん　トマト
使用食材	トマト、ピーマン、チーズ、肉
イラスト	
コメント	おいしいごはん　おもしろいかお　もち帰りもできる

タイトル	西東京市にんじんジャムたっぷりにんじんケーキ
使用食材	にんじん、さとう、こむぎこ、ベーキングパウダー、たまご 牛乳、バター、ミントの葉。
イラスト	
コメント	にんじんジャムをたっぷりつかう！スポンジにもにんじんを入れる！にんじんぎらいなをたべられるおいしさ。

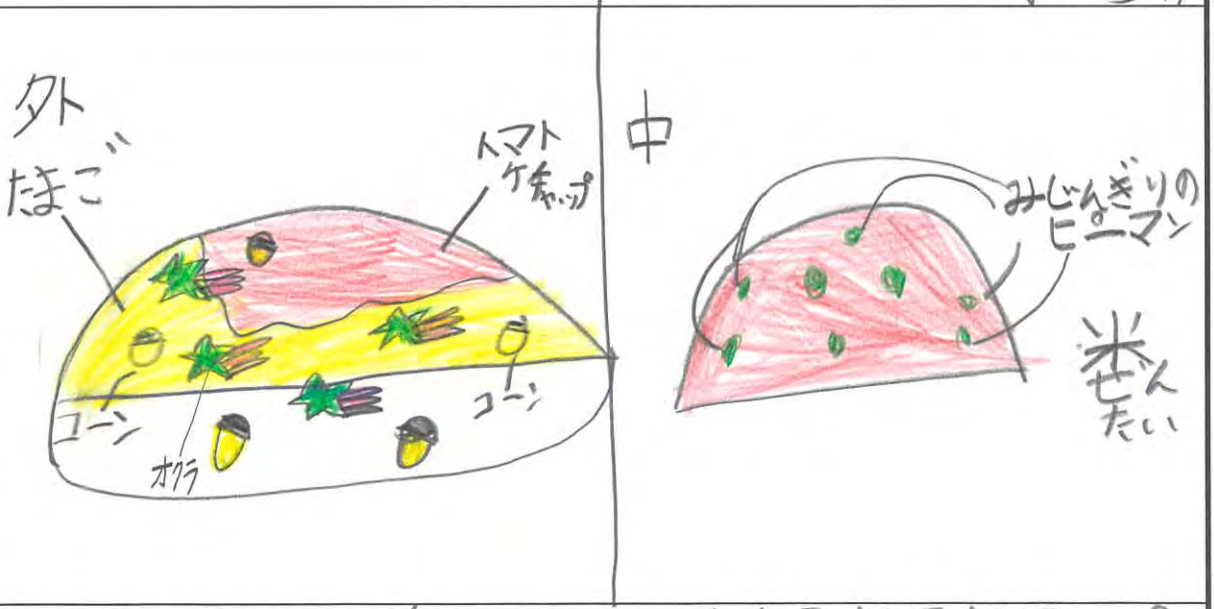
タイトル	西東京キムチとうふケーキ
使用食材	キムチ、とうふ、きゅうり。
イラスト	
コメント	キムチととうふときゅうり おうよ、ぜんぶ食べてください。

タイトル	ブルーベリーたっぷりにこにこパイ
使用食材	ブルーベリー・ブルーベリージャム・生クリーム
イラスト	
コメント	・ブルーベリーをたくさん使います！ ・もちろんもち帰りもできます！ ・あいじょうをこめて作りたいです。

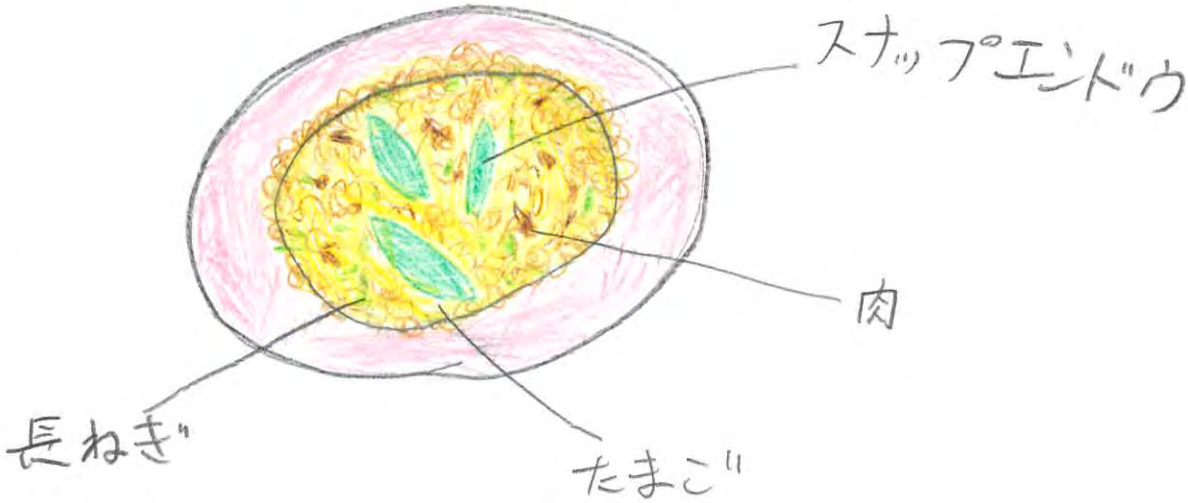
タイトル	めぐみちゃんのタコライス
使用食材	チーズ、タコミート、トマト、キャベツ、レタス、えだ豆
イラスト	
コメント	キャベツ多め! チースは多めがおいしい! 食べるときはしっかりませるのがおいしい!

タイトル	西東京里予菜たっぷりハンバーグ
使用食材	チーズ、トマト、にんじん、たまねぎ、!!
イラスト	
コメント	トマトソースをいっぱい使う。!! 里予菜をすきなだけ使う。 ちがう里予菜もできる。!!

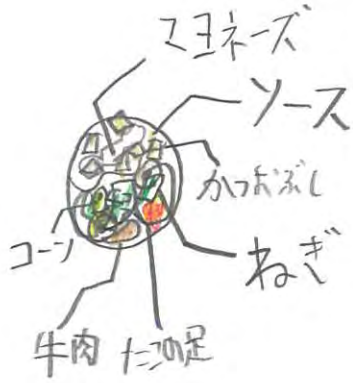
タイトル	チーズタップリおにぎり
使用食材	ごはん(おにぎり2こ分)、チーズ、生ねぎ、バジル、バター、じゃがいも
イラスト	
コメント	チーズをたっぷりつかう。バジルをはんぶん にぎりおにくにしきむ。 バターむねりつぶす。

タイトル	やさいキラキラオムライス
使用食材	とうもろこし、ピーマン、トマト、たまご、オクラ、ハム
イラスト	
コメント	とうもろこし(コーン)をつかうことで、キラキラさアップ!! 中にはピーマンのみどりをいれていろどりさい上手につかったよ。オクラのながれぼしだよ。 ここでしかあじわえない!!

タイトル	西東京ポテトたっぷりチーズチヂミ
使用食材	じゃがいも、小まつな、チーズ
イラスト	
コメント	たくさんのじゃがいもとチーズをかんこくのおこのみやきにしました

タイトル	スナップエンドウ入りチャーハン
使用食材	米、長ねぎ、肉、たまご、スナップエンドウ
イラスト	
コメント	学校で食べたいな、と思った。

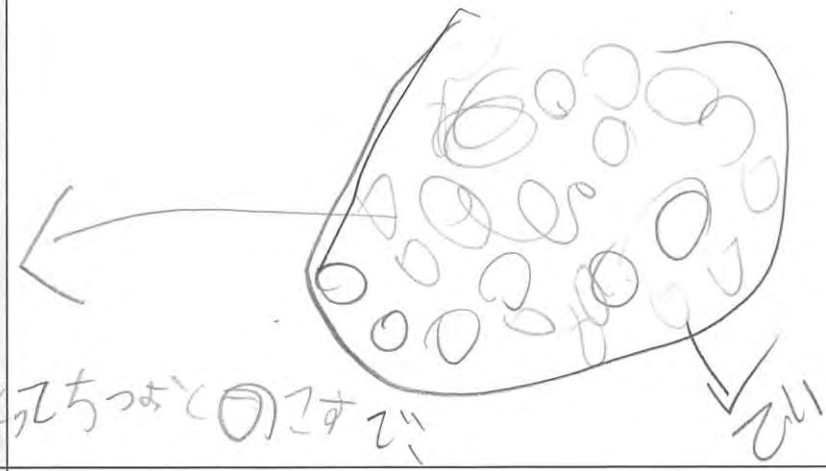
タイトル	西東京メロンパンバーガー
使用食材	パ
イラスト	
コメント	パセリをできるだけ少なくいれてレタスをはみださないくらいに比べる。

タイトル	肉たこやき
使用食材	たこの足、ねぎ、ソース、かつおぶし、マヨネーズ、コーン、牛肉
イラスト	
コメント	中みが、牛肉などがでくなうです。

タイトル	西東京、フルーツたっぷりフルーツぽんち
使用食材	みかん、パイン、もも、ぶどう、ブルーベリー、なし
イラスト	
コメント	たくさんのパイン、ぶどうのフルーツたくさんのフルーツぽんちです。

タイトル	西東京くだものいっぱいゼリー
使用食材	ブルーベリーゼリー　なし　ぶどう
イラスト	
コメント	くだものをいっぱいつかう

タイトル	インドのすごマンビー
使用食材	インドのしゃしいマンビー
イラスト	
コメント	

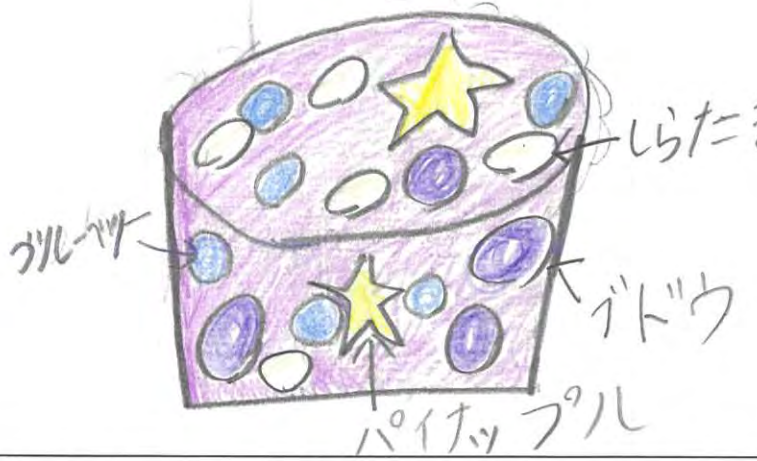
タイトル	西東京
使用食材	ないぶどう、ブルーベリー
イラスト	 なしをとってちっよと○こすで、
コメント	で、かんせい なしを、まるくさる。デザート

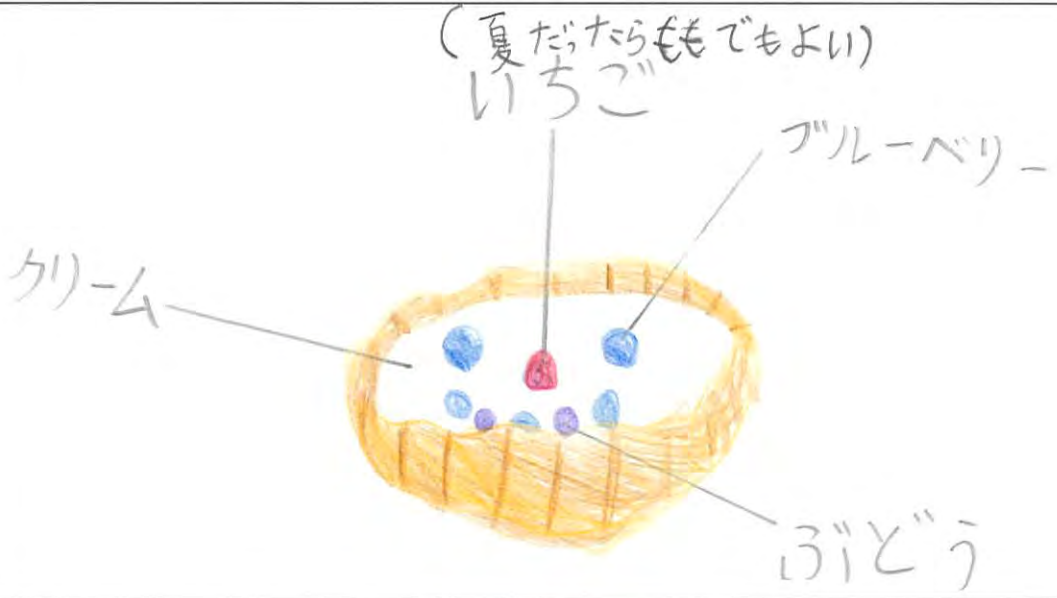
タイトル	やさいゴロゴロカレースープ
使用食材	にんじん・玉ねぎ・じゃがいも・ウインナー・カレー・水
イラスト	
コメント	やさいを切ってカレーこと水を入れるだけでできるので、かんたんです。カレーこは、きいろがちゃいろになるまで入れる。スープなので、ドロッとしなくても大しょうぶです。

タイトル	お家で作るフルーツポンチ♪♪
使用食材	いちご、シャインマスカット、りんご、いちごシロップ
イラスト	
コメント	やみつきでなんどもたべる。 楽しい やみつきになっておいしいよー

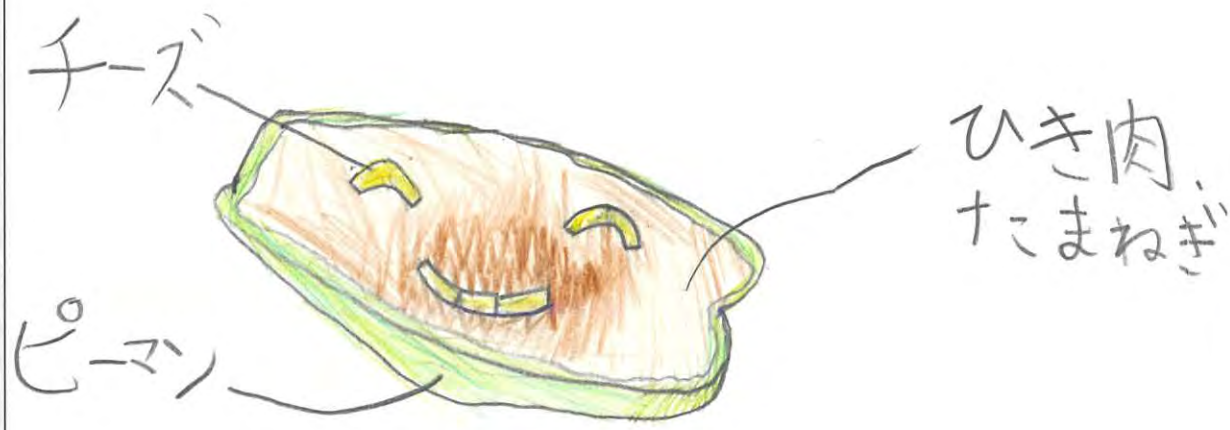
タイトル	おやつぷりん
使用食材	たまご、ぎゅうにゅう、さとう、ナマクリーム、グミソーダ、グミモモ、グミメロン
イラスト	
コメント	グミをたのしめる。子どもも、楽しめる。子どものたんじょうびにもつかえる。大きさもえらべる。

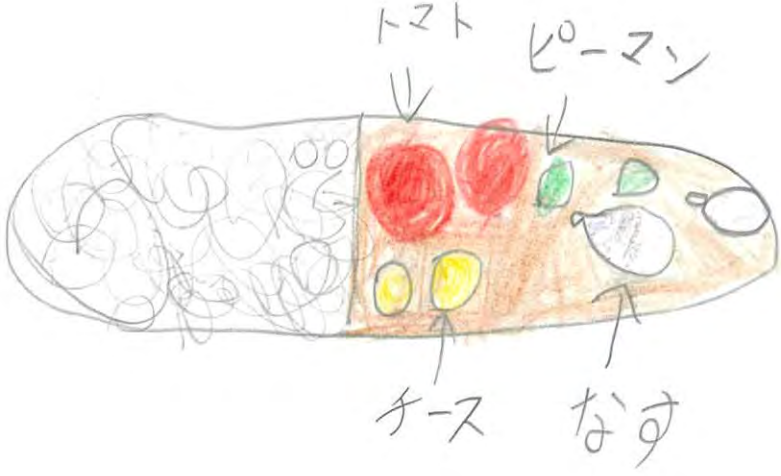
タイトル	ヒューヒューおばけゼリー
使用食材	ブルーベリー・ぶどう・ナシ、キウイ・さくらんぼ
イラスト	
コメント	夏のフルーツをたくさんつかっておばけもすずしさをたすけてくれています。

タイトル	夜空ゼリー
使用食材	パイナップル、ブルーベリー、ブドウ、らたまだんご
イラスト	
コメント	パイナップルとブルーベリーをつかって、夜空をイメージする！ あつい夏にひんやりになるようにひやす。

タイトル	果物のにっこりタルト
使用食材	ブルーベリー、ぶどう、いちご、クリーム
イラスト	
コメント	クリームをたっぷり使う!果物をたくさん使う!持ち帰りもできる。

タイトル	西東京市の野菜いっぱいいため
使用食材	たまご、ズッキーニ、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、マヨネーズ、こまつな、きゃべつ、みそ
イラスト	
コメント	にんじんをいちょうぎりにしてたべやすくなっていりょくをもいます。西東京市のめいさんをつかっておいしくなっています。たべてください！

タイトル	にこにこピーマン
使用食材	ピーマン、ひき肉、たまねぎ、チーズ
イラスト	
コメント	ピーマンの肉づめにチーズをきって、かおを作る！ おいしい！かわいい！ ピーマンがきらいな人でもたべられる！

タイトル	野さいとチーズたっぷりカレー
使用食材	トマト、ピーマン、ナス、チーズ。
イラスト	
コメント	チーズたっぷりで温たかくて夕ミナにおすすめ。しゅんの野さいでおいしいよ。

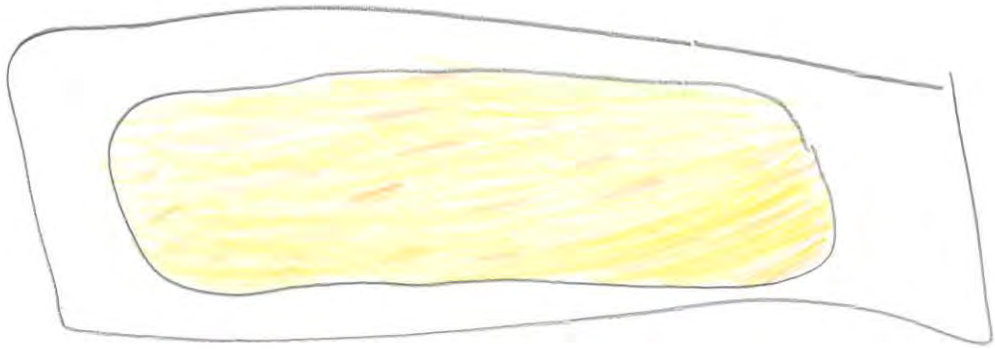
タイトル	夏でも、おいしいかわいいかぼちゃ
使用食材	かぼちゃ、とうもろこし、さとうたまご、さくらんぼ
イラスト	
コメント	学校でも食べられるよ。

タイトル	にんじん カラムーチョ
使用食材	にんじん、カラムーチョ、マヨネーズ
イラスト	
コメント	からいけど、ぎゅうま トマトをそえてもいいかも!!

タイトル	キャベツ もりもりおみそしる
使用食材	キャベツ、にんじん、タマネギ、とうふ
イラスト	
コメント	たくさんおいしいみそしるができる ほそっかういえでもつくってみてね

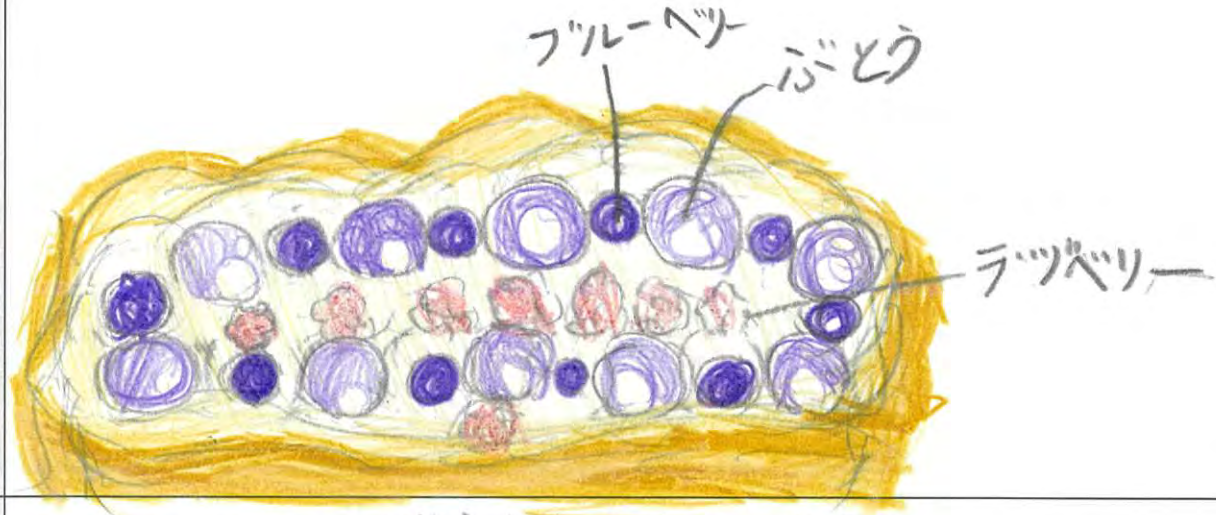
タイトル	西東京里予菜いっぱいサラダ
使用食材	にんじん、ブロッコリー、きゅうり、えだまめ、コーン
イラスト	
コメント	里予菜は火をとうしてつかう！ あじをしっかりつける！ 小なめ・ふつう・大めをきめられる。

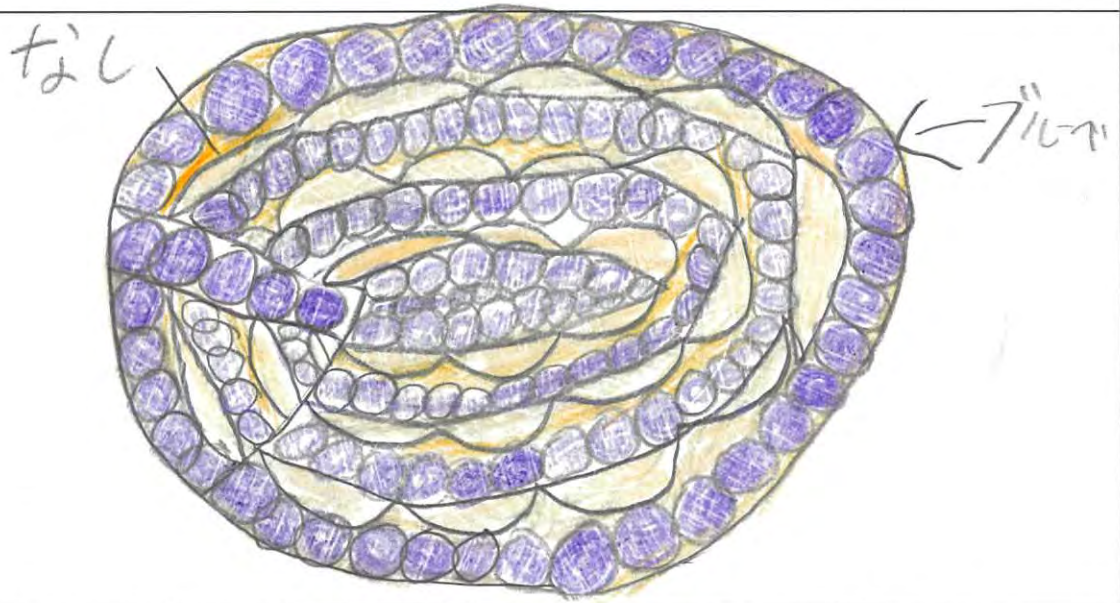
タイトル	めぐみちゃんEGAO!
使用食材	キャベツ、ごはん、ハム、チーズ、ニンジン、ナス、ジャガイモ
イラスト	
コメント	やさいで作っためぐみちゃんの顔! 下にいっぱいたべた!!

タイトル	ふわふわたまごやき
使用食材	たまご、ぎゅうにゅう、しょうゆ、しお。
イラスト	
コメント	あじもわかりやすくて、ふわふわで、なもふわふわです。 みなさんも、たまごやきをたててみてください たまごろいのものをたくさんたてて、どのりょうりにたまごをつかったがさがしてみてください。

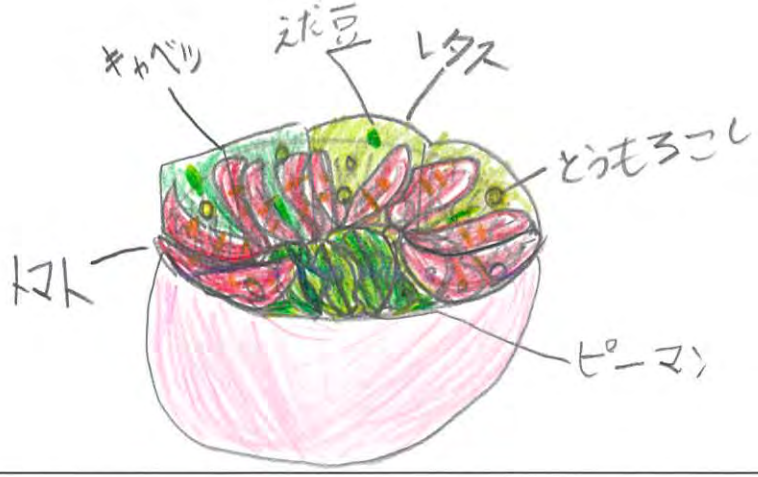
タイトル	げきからうどん
使用食材	・もみうどん（のメン）・一みたっぷりのしる。
イラスト	
コメント	できるだけからいので！ もみ一みはたっぷりで！！

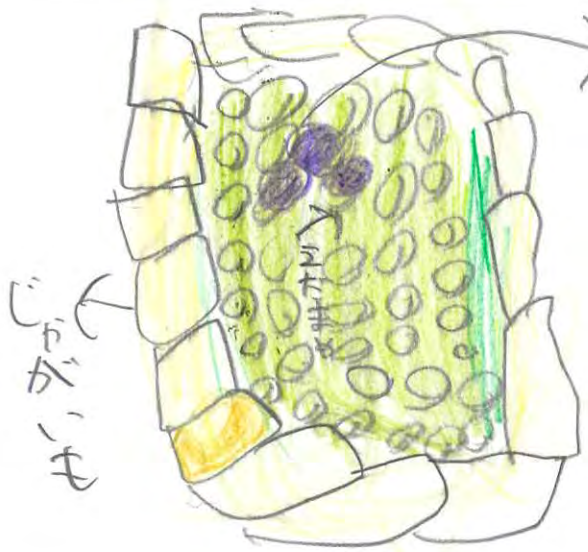
タイトル	野菜くだものケーキ
使用食材	ブルーベリー、ぶどう、梨、キウイ、えだ豆、トマト、チョコチップ
イラスト	
コメント	梨のスポンジをいっぱいつかってる！野菜をつかう。 カラフルできれい。

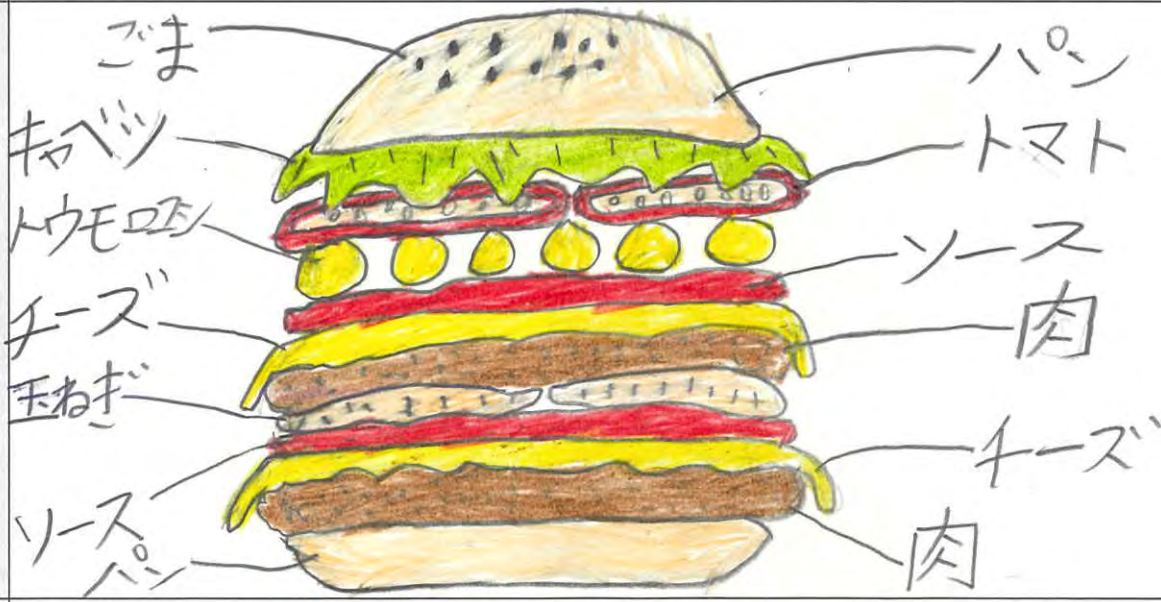
タイトル	夏のくだものいっぱいタルト
使用食材	ブルーベリー、ぶどう、ラズベリー、カスタード
イラスト	
コメント	ブルーベリーとぶどうをいっぱいいれる。 なまクリームだとぶどうとブルーベリーがおぼれちゃうから、カスタードにする。

タイトル	ブルーベリーとなしのタルト
使用食材	ブルーベリーとなし
イラスト	
コメント	このタルトは、ブルーベリーとなしがもりもりのタルトです。 中にもブルーベリーが入っています。

タイトル	めぐみちゃんオムライス
使用食材	キャベツ・えだまめ・ケチャップ・ピーマン・たま
イラスト	
コメント	ピーマンとキュウリは食べやすいようにカットしてください。 ケチャップはなるべくトマトがこれのにしてください。 キュウリは食べやすいようにカットする

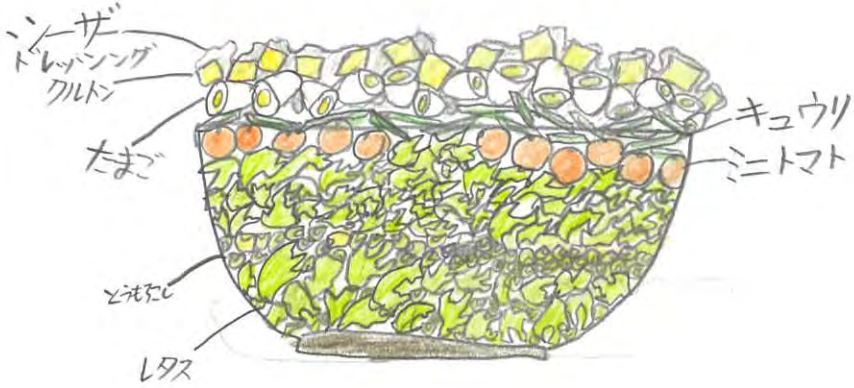
タイトル	旬のやさいいっぱいサラダ
使用食材	えだ豆、ピーマン、トマト、とうもろこし、キャベツ、レタス。
イラスト	
コメント	旬のやさいをいっぱい使ったサラダ！ ドレッシングをつかうともっとおいしい！

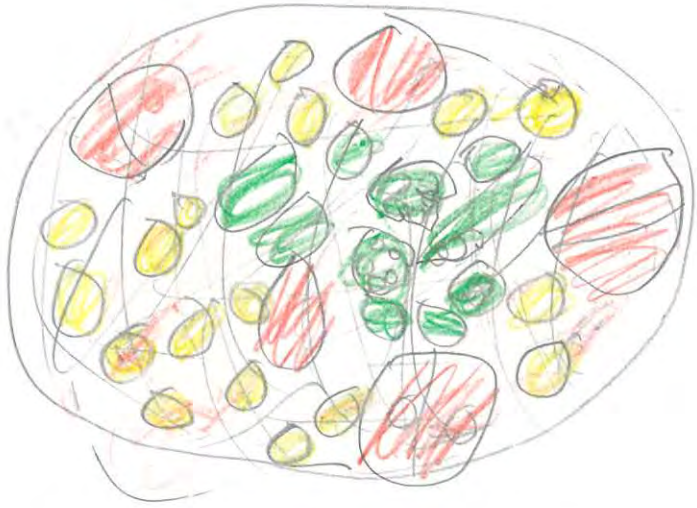
タイトル	しゃんのやさい大しゅう合
使用食材	じゃがいも　うだまめ　ブルーベーリー
イラスト	
コメント	しゃんのやさいをつかってる

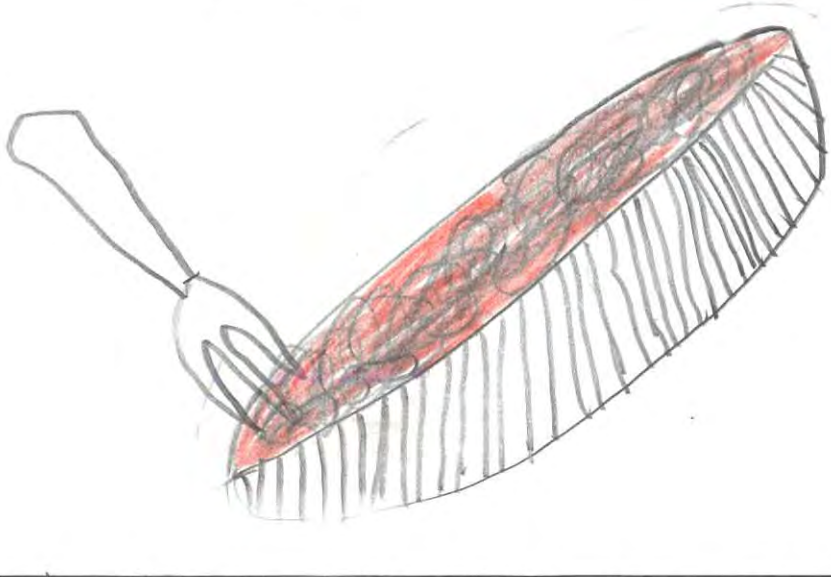
タイトル	野菜たっぷりダブルチーズバーガー
使用食材	トマト、キャベツ、トウモロコシ、玉ねぎ、肉
イラスト	
コメント	大きそうだけど、以外に小さめ。 子どもでも大人でも食べやすい。 色いろな食感が楽しめる。

タイトル	西東京バーガー
使用食材	小麦、トマト、キャベツ、タマネギ、大豆
イラスト	
コメント	旬の食べ物を使い、肉の変わりに大豆ミートを使う。持ち帰りOK

タイトル	おしゃキャベツハンバーグ
使用食材	おしゃキャベツハンバーグがお肉にんぜんオレンジ
イラスト	
コメント	米はりんだけどけっこううまくできました。

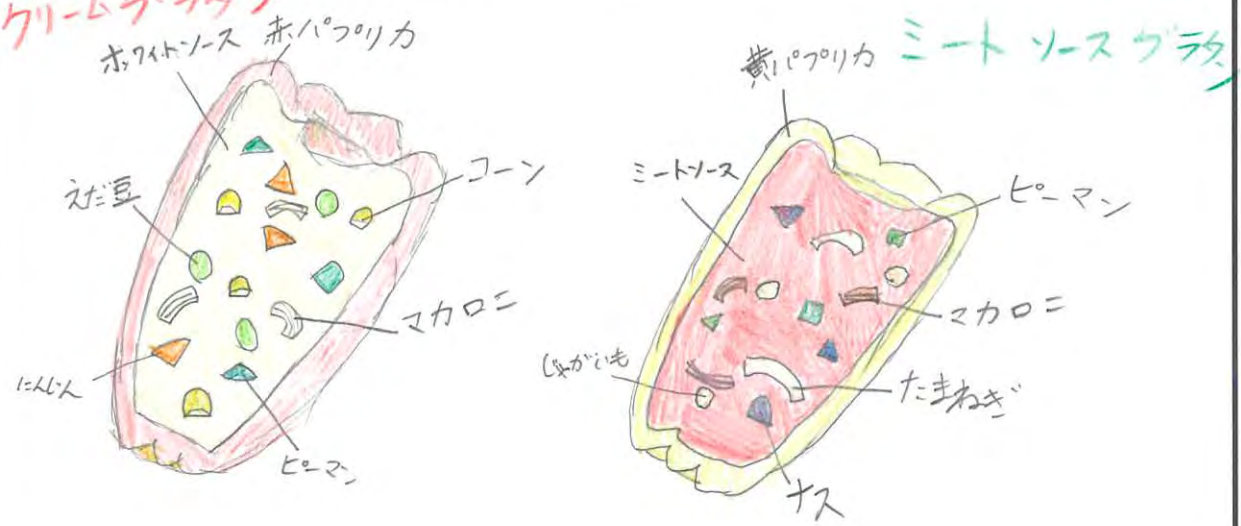
タイトル	西東京野菜いっぱいサラダ
使用食材	レタス、とうもろこし、たまご、キュウリ、ミニトマト、クルトン、シーザードレッシング
イラスト	
コメント	レタスをいっぱい使う！えいよういっぱい！ けんこうにいい！ジュウシイなトマトを使う！ 野菜がぎゅうぎゅうにはいっている。

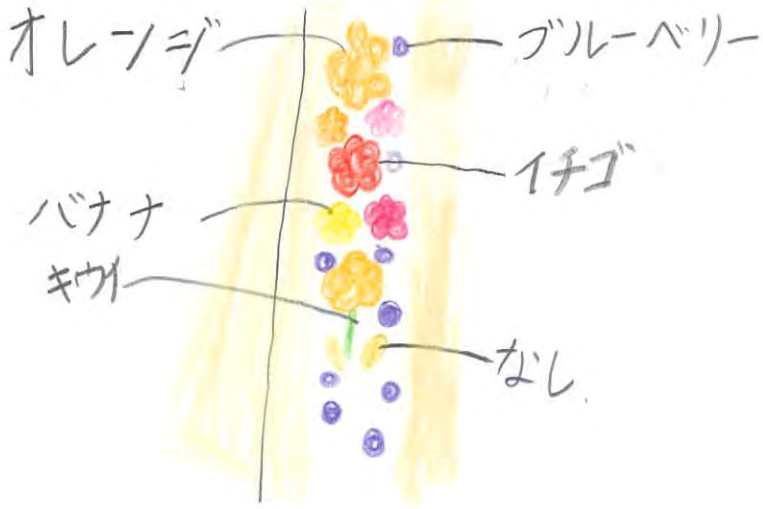
タイトル	ねばねばシャキシャキパスタ
使用食材	オクラ・パスタ・トマト・バジル・とうもろこし
イラスト	
コメント	おもちかえりは、たぶんできない。りょうは、たぶんすくなめ。

タイトル	ナスのミートソーススパゲティ
使用食材	ナス、ニンニク、ホールトマト、ベーコン、かんそうパセリ、オリーブオイル、パスタ、しお、こしょう、たかのつめ
イラスト	
コメント	できたパスタにこなチーズをふりかけて食べてもおいしいけど、そのまま食べてもおいしいです。

タイトル	西東京チャーハン
使用食材	えだまめ、とうもろこし、じゃがいも、ピーマン、米、キャベツ
イラスト	
コメント	できるだけやさいをちゃんといためること、 とくにじゃがいもとピーマンをよくいためる。

タイトル	西東京野菜たっぷりお好みやき
使用食材	キャベツ、たまご、お好みやきのこな、とうもろこし、じゃがいも、えだまめ、かぼちゃ、オクラ 小松菜、肉、ソース、かつおぶし
イラスト	
コメント	野菜と、じゃがいもは細かくきって入れる！

タイトル	2種のパプリカグラタン
使用食材	クリームグラタン 赤パプリカ、えだ豆、コーン、ピーマン、にんじん、ホワイトソース、チーズ、マカロニ ミートソースグラタン 黄パプリカ、ピーマン、たまねぎ、ナス、じゃがいも、ミートソース、チーズ、マカロニ
イラスト	
コメント	どちらにも、上にチーズをのせる。 2つセットで出す。

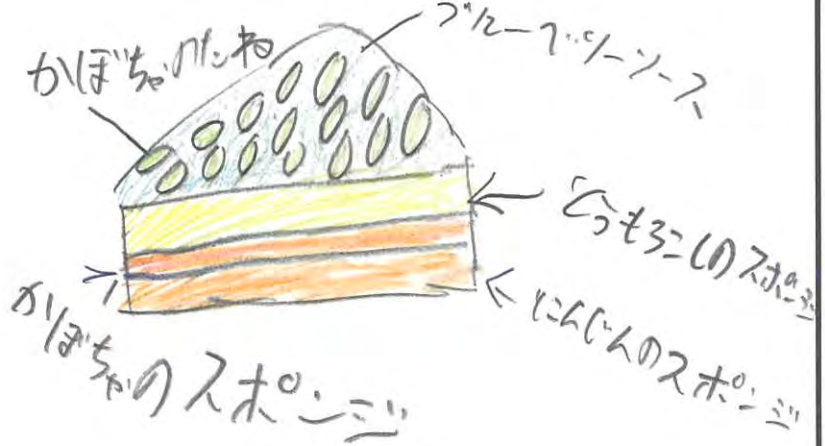
タイトル	西東京フラワーフルーツサンドイッチ
使用食材	オレンジ、バナナ、キウイ、ブルーベリー、なし、イチゴ
イラスト	
コメント	フルーツをたっぷり使う！クリームもたっぷり使う！ これを食べたら楽しい気分になります。

タイトル	くだものたっぷりパフェ
使用食材	アイスクリーム、コーン、ブルーベリー、ぶどう さくらんぼ、イチゴ、コーンフレイク、なまクリーム、チョコソース
イラスト	
コメント	くだものを たくさんつかっています。 おいしいと思います。

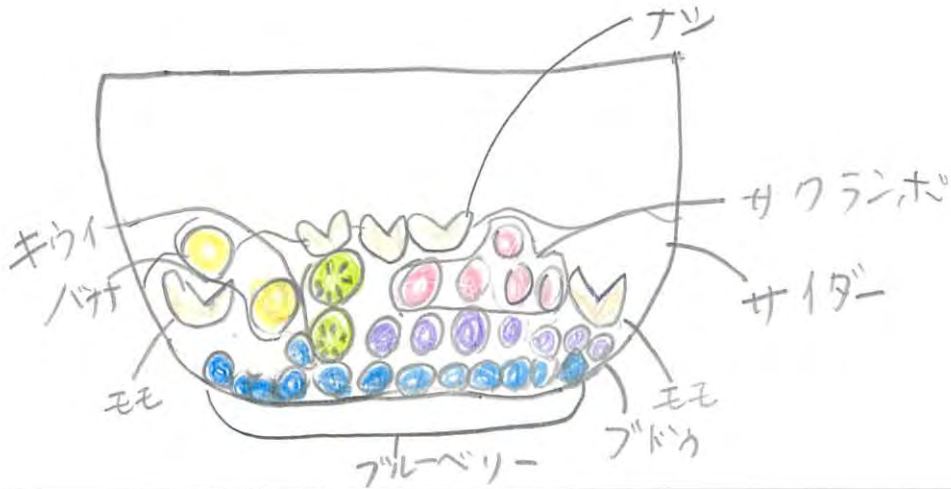
タイトル	ぶどうジャム ヨーグルト
使用食材	ぶどうジャム、ヨーグルト、もも、ブルーベリー
イラスト	
コメント	ブルーベリーを何こか使う。 ももはみかづきがたに七刀る。 ブドウジャムとヨーグルトをまぜる。

タイトル	ドロドロなしりんごパイ
使用食材	・なしりんご ・はちみつ
イラスト	
コメント	アップルパイじゃなくて、なしりんごパイ!! はちみつもきいてておいしいよ。

タイトル	
使用食材	ぶ、どう、ブルーベリー、イチゴ、バナナ、キョウイ、カルピス
イラスト	カップのえ ↓  ↑ めぐみちゃのえ 
コメント	保谷のくだものを使ってあついしたのんでんだらすずしくなる。くだもののジューシーサがあっておいしい。

タイトル	夏野菜のケーキとブルーベリーソース
使用食材	かぼちゃのたね　ブルーベリー(すりつぶす) とうもろこし(すりつぶす)、にんじん(春夏人じん)、かぼちゃ(かわさ、たねはみなし)
イラスト	
コメント	ブルーベリーソースはブルーベリーをつぶしてつくる

タイトル	コーンピザパン
使用食材	トマト・コーン
イラスト	
コメント	コーンがとてもあまい！ パンとトマトとコーンがとてもあう！

タイトル	果物いっぱいフルーツポンチ
使用食材	キウイ・モモ・バナナ・ナシ・サイダー・ブルーベリー・ブドウ・サクランボ。
イラスト	
コメント	夏の果物をいっぱい使う。 食べやすいように、1口分にもる。