簡単！作り置きの具で4種類のレシピ

野菜とひき肉を炒めて作り置きしておけば、時間のない時にも便利です。
その日の気分で味付けを変えられるので飽きません。

お肉も野菜も入っているので、いろいろなメニューを考えなくてもよいので大助かり！
塩味なら「チャーハン（粉末うどんスープ）□
醤油味なら「チャーハン（ラーメンスープ）□
カレー味なら「チャーハン（カレースープの素）□
ソース味なら「チャーハン（焼きそばソース）□Σ□□□□□□

他にも色々お試しください。
（広島臨床栄養研究会レシピ）