いか松風焼き

材料（４人分）		切り方	作り方
いか	120ｇ	すりみ	①ごま以外の材料を混ぜて生地を作る。 ②鉄板にオーブンシートをひき 生地を入れて平らにのばす。 ③ごまをふり、２２０度のオーブン で焼く。 ※しょうが汁は、くさみ消しなので、 入れなくても大丈夫です。
とりひき肉	９０ｇ		
ねぎ	２０ｇ	みじん切り	
卵	２５ｇ	全卵1/2	
しょうが（汁）	少々		
生パン粉	２０ｇ		
甘みそ	12ｇ	大さじ1	
さとう	５ｇ	小さじ1	
しょうゆ	２ｇ	小さじ1/2	
ごま	１０ｇ		