

多賀城駐屯地 銃剣カツ丼

主力部隊である22連隊が、師団銃剣道競技会での必勝を祈念して「多賀城銃剣カツ丼」を先代の糧食班長・栄養士が考案して見事、優勝を成し遂げました。

以来、多賀城駐屯地の名物献立・人気メニューとなっています。今後も新栄養士が引続き実施します。

～多賀城銃剣カツ丼～

「勝つ」と「カツ」を掛けています。

多賀城駐屯地業務隊 管理栄養士 大友技官



材料（1人分）

ご飯（古代米）	250g
鶏もも肉	1枚
鶏卵	20g
玉葱	80g
小麦粉	14g
パン粉	25g
白砂糖	3g
みりん	6g
調理酒	5g
醤油	5g
かつおだし	0.5g
ふんわり玉子ソース	40g
糸三つ葉	3g

作り方

- 1 鶏もも肉は、火が通りやすいように厚い所は開いて皮目に包丁で切り目を入れる。（鶏肉には味を付けない）
- 2 パン粉を付けた鶏もも肉を油で揚げる時は、油の温度を175℃に設定をして約5分揚げる。
（二度揚げをする時は、最初4分で揚げ、残り2分で外側をカリッとするまで揚げる）
- 3 玉子ソースを作る時は、最初に玉葱を入れ、玉葱が浸るくらいの水を入れて調味料を入れる。
（最初は少し甘いくらいの味にしておく。玉葱が煮えてきたら、ふんわり玉子ソースを入れる。ここで味は少し濃い目に作る。最後に溶き卵を入れて2～3回混ぜて余熱で玉子に火を通す。）
- 4 器にご飯を盛り、切り分けたカツを乗せて、玉子ソースをかけた上に、糸三つ葉を乗せて出来上がり。