

勝田駐屯地 もんどころカツ丼

水戸黄門様のお膝元、茨城県水戸市の隣、勝田（ひたちなか市）に所在する施設学校は全国の施設科隊員の集まる施設科のメッカです。

「このもんどころが目に入らぬか」の三つ葵の御紋をヒレカツ3枚で模したボリュームたっぷりのカツ丼は肉体派の施設科隊員の体力の源です。

施設学校 管理栄養士 望月技官



材料（1人分）

精白米（強化精麦）	130g（適量）
ヒレカツ	3枚
揚げ油	適量
とろっと卵和風	50g
玉葱	40g
砂糖	4g
醤油	7g
スライス干し椎茸	1g
紅白かまぼこ	10g
みつば	10g

作り方

- 1 御飯を硬めに炊いておく。
- 2 ヒレカツを揚げる。
- 3 スライス玉葱と戻した干し椎茸を調味料で煮る。
煮えたら、とろっと卵、かまぼこを加える。
- 4 御飯の上にカツをのせ、3の卵とじをかける。
彩りにボイルしたみつばをのせて出来上がり。

★コツ・ポイント

もんどころらしさを出すためには、卵とじの上にカツをのせたほうがよいが、ソースをかけてしまう隊員さんもおられるため卵とじをかけるスタイルで提供しています。