



【材料】（4人分）

| | |
|--------------|--------------|
| ほうれん草 | 1/2 束 (100g) |
| マッシュルーム | 6 個 |
| 玉ねぎ (みじん切り) | 1/4 個分 |
| 卵 | 4 個 |
| サラダ油 | 大さじ 2 |
| A { | |
| チキンスープの素(顆粒) | 小さじ 1 |
| 塩 | 小さじ 1/2~2/3 |
| B { | |
| にんにく (すりおろし) | 小さじ 1 |
| バター | 10g |
| こしょう | |

【作り方】

- ①ほうれん草は根を落とし、細かく刻む。マッシュルームは石づきを取り、5mm幅に切る。
- ②鍋にサラダ油を熱して玉ねぎを透き通るまで炒める。マッシュルーム、ほうれん草を順に加えて炒め、ほうれん草がペシャッとするまで炒めたら、湯 4 カップを加える。煮立ったら A を加え、中火にして 5 分煮る。沸騰しているスープに卵を 1 個ずつ、時間をおいて割り落とし、半熟になるまで煮る。
- ③ B を耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで 1 分~1 分半加熱し、②のスープに加えてコクを出し、最後にこしょう少々を振る。