

## スペイン風卵スープ

にんにく風味を効かせた洋風たまごスープです。卵とパン粉を混ぜて使う事で、ふわふわの食感、にんにく、オリーブオイル、パプリカパウダーを効かせることで、スペイン風の卵スープになります。にんにくの匂い成分には免疫力を高める効果があるので、風邪予防にお勧めです。



材料 4人分

卵 2個

にんにく 1~2かけ お好みで

パン粉 大さじ8

固形コンソメ 2個

水 720ml

オリーブ油 小さじ2

パプリカパウダー 4ふり~お好みで

黒こしょう 2ふり~お好みで

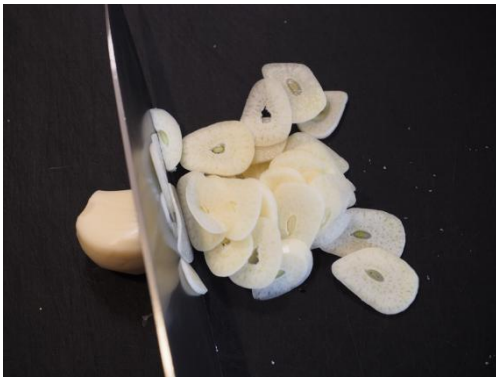
刻みパセリ 適宜

## 作り方

1) ボウルに卵を割り入れ、パン粉と卵を混ぜます。



2) にんにくは薄切りにします。



3) 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ、弱火で炒めます。にんにくがきつね色になったら、水 720ml と固形コンソメを入れて中火で煮立てます。



4) 再沸騰したら 1) の卵液をスプーンで少しづつ入れます。すぐに混ぜず、卵が固まってきたら、パプリカパウダー、黒こしょうをふって優しく混ぜます。カップに注ぎ、刻みパセリをのせて出来上がりです。



※にんにくはお好みでもっと増やしても（例えば4かけ）大丈夫です。  
※パプリカパウダーはスペイン料理でよく使われるスパイスです。唐辛子の香りが入り、辛みはありません。お好みで増やしても大丈夫です。