

パンにぴったり! /

# 残りもの野菜を 食べきるスープレシピ



KOBE ストップ the 食品ロス

# 残りもの野菜でつくる 絶品スープで、 食品ロスを減らそう。

いま日本で、年間600万トンの食品が  
捨てられていることを知っていますか。  
これは、私たち一人ひとりが  
おにぎり1個を毎日捨てているようなもの。  
そんなもったない状況を変えたくて、  
神戸のさまざまなプロフェッショナルに  
残りもの野菜を生かすスープレシピを  
つくっていただきました。  
神戸らしく、どれもパンにぴったりの逸品。  
さあ、今日から  
食品ロスを減らすチャレンジ始めませんか。  
週末のルーティンにすることも、オススメですよ。



## INDEX

- 3 冷蔵庫の宝物スープ(神戸北野ホテル)
- 5 ゴロっと焼きキャベツのスープ(ネスレ日本株式会社)
- 7 鶏肉のジンジャーミルクシチュー(コベルコ神戸スティーラーズ)
- 9 廣東風野菜スープ カレー風味(南京町商店街振興組合)
- 11 白い野菜のポタージュ(エム・シーシー食品株式会社)
- 13 ふわふわ卵のトマトスープ ガーリック風味(神姫フードサービス株式会社)
- 15 茎&芯まで食べ切るあったか野菜スープ(兵庫県立御影高等学校)
- 17 残りパンと野菜のクネーデルズuppe(神戸にしむら珈琲店)
- 19 食品ロス LESSON
- 21 参加協力していただいたみなさん

## 冷蔵庫の宝物スープ



“世界一の朝食”が人気の神戸北野ホテルが教える、冷蔵庫に眠る食材の魅力がきらめく宝物スープ。5種の野菜をベーコンの旨みでまとめた栄養もボリュームも満点のひと皿は、いつ食べても飽きないおいしさです。

材 料  
(2人分)

・玉ねぎ	120g	・カレー粉	8g
・キャベツ	120g	・ビーフコンソメ	20g
・きゅうり	120g	・水	1,500cc
・トマト	80g	・塩こしょう	適量
・レタス	120g	・オリーブオイル	適量
・ベーコン(ハム・ウインナー等)			80g
・おろしにんにく(チューブ可)			30g

つくり方  
(10分)

- ① 玉ねぎ、キャベツ、皮をむいたきゅうり、トマト、ベーコンを8mm角に切る。レタスは、1cm角に切る。
- ② 鍋にオリーブオイル、おろしにんにくを入れて弱火にかける。にんにくの香りが出てきたら、ベーコン、玉ねぎ、キャベツを加えてよく炒める。
- ③ きゅうりを加えしんなりとしてきたら、カレー粉を加えてなじませる。
- ④ 香りがついたら、水、ビーフコンソメを加えて煮る。
- ⑤ レタス、トマトを入れてひと煮立ちさせ、塩こしょうで味を調える。

レシピを教えてくれた人



最後に入れるレタスは、シャキシャキ感を残すために煮込み過ぎないことがポイント。ベーコンの代わりに、ハムやウインナーでもいいですよ。

神戸北野ホテル  
総支配人・総料理長 山口浩さん

# ゴロっと 焼きキャベツのスープ



キャベツの芯までまるごと食べられるスープ。キャベツは大きめに切り、バターで焼き色がつくまでしっかり焼くことで香ばしくてコクのあるスープに。キャベツのあまみをお楽しみください。

材 料  
(2人分)

	バター	10g
	キャベツ	1/6コ
(A)	水	300ml
	マギー コンソメ 無添加	1本
	ピンクペッパー	お好みで
	パセリ	お好みで

つくり方  
(15分)

- 1 キャベツをくし切りで半分に切る。
- 2 鍋を中火で熱し、バターを入れ、キャベツをヘラで押さえながら、断面に焼き色がつくまで焼く。
- 3 ②に(A)を入れて蓋をして約10分弱火で熱し、キャベツが柔らかくなったら、器に盛る。

\*お好みでピンクペッパーやパセリを添えて。



レシピを教えてくれた人



キャベツの食感を残したい方は加熱時間を短めに、とろとろ食感にしたい方はじっくり煮るのがオススメです。「マギー コンソメ 無添加」は自然なうまみを大切にしているので、野菜本来のうまみがひきたったスープに仕上がります!

ネスレ日本株式会社  
「マギー」製品担当 上田茉莉子 さん

# 鶏肉の ジンジャーミルクシチュー



アスリートにうれしい、高たんぱく低脂質のスープです。鶏肉や野菜を大きめに切ると食べ応えがあり、献立のメインにも。牛乳のコクと野菜のうまみに生姜がピリッと効いて、身体を芯から温めます。



材 料  
(2人分)

・鶏もも肉	160g	・ブロッコリー (茎も) 2房
・塩こしょう	少々	・トマト(小) 1個
・じゃがいも	1/2個	・小麦粉 大さじ2
・玉ねぎ	1/6個(50g)	・牛乳 300g
・にんじん	20g	・洋風スープの素(固形) 1個
・しめじ	20g	・おろし生姜 小さじ1~2

つくり方  
(15分)

- ① 玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、ブロッコリーの茎を1cmくらいの角切りにする。しめじは石づきをとって耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジで1分30秒加熱する。
- ② ブロッコリーの房は、ラップをして電子レンジで1分加熱する。
- ③ 鶏もも肉に塩こしょうをふり、皮を下にしてフライパンで強火で焼く。焼き色がついたら、中火で内側まで火を通す。
- ④ ③に①を入れ、小麦粉をふり入れ軽く炒める。
- ⑤ 木ベラで混ぜながら牛乳を少しずつ加え、砕いた洋風スープの素、おろし生姜を入れて煮込む。
- ⑥ 最後に、角切りにしたトマトとブロッコリーの房をさっと煮込んで器に盛る。

レシピを教えてくれた人



アスリートの大敵である油を使わず、肉の脂を生かしたシチューです。生姜のさっぱりした味と鶏肉は、相性抜群。パンにぴったりのひと皿です。

コベルコ  
神戸スティーラーズ栄養士 宮崎志帆 さん

# 廣東風 野菜スープ カレー風味



残りがちな野菜と定番の調味料を使った廣東風スープです。冷やごはんを入れると、カレー雑炊に大変身。豚ひき肉を鶏ひき肉に代用したり、野菜を変更したり、冷蔵庫にあるものでその日だけの味わいも楽しめます。

材 料  
(2人分)

・にんにく	1片	・水	540cc
・玉ねぎ	1/4個	・カレー粉	小さじ1
・赤ピーマン	1個	・サラダ油	少々
・レタス	1/4個	・ごま油	少々
・豚ひき肉	50g		
	・鶏ガラスープの素		小さじ2
	・塩		小さじ1/2
(A)	・砂糖		小さじ1/2
	・こしょう		適量
	・しょうゆ		小さじ1

つくり方  
(10分)

- ① にんにくはスライス切り、玉ねぎ、赤ピーマンはくし切り、レタスは一口大に切る。
- ② 鍋にサラダ油を入れ、にんにく、豚ひき肉を炒める。さらに、玉ねぎ、赤ピーマン、レタス、カレー粉を加えて炒める。
- ③ 水と(A)を入れてひと煮立ちしたら、仕上げにごま油をたらして完成。

レシピを教えてくれた人



辛口が好きな人は、ぜひカレー粉を2倍に! 野菜や肉の種類、カレー粉の量などを調整して自分好みの味を見つけてください。

南京町商店街振興組合  
副理事長

安達正一さん

## 白い野菜のポタージュ



余りがちな野菜を使ったやさしいポタージュスープです。玉ねぎや大根、いつもは捨ててしまうキャベツの芯や固い茎の部分、白菜の芯、かぶの皮などを蒸し煮にして野菜の甘さ旨味を引き出しました。

材 料 (4人分)	・白い野菜	500 g
	(玉ねぎ・大根・キャベツの芯・白菜の芯・カブなど)	
	・ベーコン	50 g
	・水	100 g
	・サラダオイル	大さじ1/2杯
	・塩	小さじ1杯

### つくり方 (30分)

- ① 白い野菜は1 cmくらいの角切りに、ベーコンはみじん切りにする。  
(フードプロセッサーを使うと簡単です)
- ② 鍋にサラダオイルとみじん切りにしたベーコンを入れ、カリカリになるまで弱火でじっくり炒め、取り出しておく。
- ③ ベーコンから出てきた油で、①の野菜を弱火で炒める。塩をふり、野菜から水分が出てくるまで炒めたら水を加えてフタをして、1時間ほど蒸し煮にする。
- ④ ③をハンドブレンダーでペースト状にして、水や豆乳、牛乳などで好みの濃度に伸ばす。
- ⑤ 器に盛り、②のカリカリベーコンをのせる。  
\*お好みで、黒こしょうやオリーブオイルなどをかけても。

### レシピを教えてくれた人



冷蔵庫に眠る白い野菜を、まるごと楽しめるレシピ。余っている野菜によって味わいが変わるのは、このスープづくりの醍醐味ですね。

エム・シーシー食品株式会社 インスタの中の人さん

# ふわふわ卵の トマトスープガーリック風味



カリカリに焼いたベーコンの旨みと、食欲をそそるにんにくの香りで野菜をたっぷり食べる“おかずスープ”。  
いろいろな素材の旨みが溶け合う、失敗しらずのおいしさ  
です。ボリューム満点なので、休みの日のランチにも。

材 料  
(6人分)

・にんにく 1片	・ベーコン (ソーセージでもOK) 80g
・トマト 1/2個	・オリーブオイル 100g
・キャベツ 1/8玉	・コンソメ 10g
・大根 約5cm	・塩 5g
・ナス 1/2本	・水 1,000ml
・玉ねぎ 1/2個	・卵 2個

つくり方  
(20分)

- ① にんにくは、薄くスライスして芯を取り除く。
- ② その他の野菜とベーコンは1.5cm角に切る。
- ③ 鍋にオリーブオイルを入れて、ベーコンがカリカリになるまで炒めたら、スライスしたにんにくを入れて香りを出す。
- ④ ③に玉ねぎを入れて炒め、透き通ってきたらナスを入れ、ナスが十分に油を吸ったら残りの野菜をすべて入れて炒める。
- ⑤ すべての野菜に油がまわったら、水とコンソメ、塩を入れて煮る。最初に出てきたアクをとり除く。
- ⑥ 野菜に火が通ったら、溶き卵をまわし入れて完成。

レシピを教えてくれた人



どんな野菜を入れてもおいしくなる万能レシピ。冷蔵庫に残った野菜でサツとつakって、空いた時間は自分や家族のために使ってください。

ハンバーグ食堂 KUH シェフ 竹内晴樹さん

## 茎&芯まで食べ切る あったか野菜スープ



ふわふわの卵とともに、ブロッコリーの茎やキャベツの芯を無駄なく味わう中華風スープ。仕上げのごま油が、食欲を刺激します。食材のアレンジで、残りがちな野菜を食べ切ることをサポートする自由自在なレシピです。



材 料  
(2人分)

・ブロッコリー(茎)	1/2本
・玉ねぎ	1/4個
・キャベツ(芯でも可)	1/8個
・水	300ml
・中華スープの素	小さじ4
・酒  小さじ1/2	・卵  1個
・しょうゆ  小さじ1	・ごま油  適量
・塩こしょう  適量	・白すりごま  適量

つくり方  
(10分)

- ① ブロッコリーの茎を半分に切り、繊維に沿って細切りにする。玉ねぎ・キャベツを千切りにする。
- ② 鍋に水300mlを入れ、火にかける。沸騰したら①の野菜を入れる。
- ③ 野菜が少し柔らかくなったら、中華スープの素、酒、しょうゆを入れる。
- ④ 軽く煮込んで、塩こしょうで味を調える。
- ⑤ 溶き卵をまわし入れ、ふんわりと火を通す。仕上げにごま油と白すりごまをふる。

レシピを教えてくれた人



廃棄率の高い野菜を「おいしく・たのしく」食べることができるスープです。食材は自由にアレンジすることもできます！

総合人文コース  
食品ロス研究チーム 宮谷さん 加田さん 井上さん 下田さん

## 残りパンと野菜の クネーデルズッペ



オーストリアの家庭で親しまれるお団子スープ。  
クネーデルはお団子、ズッペはスープを意味します。  
残ったパンやパンの耳などを混ぜてつくる大きなボール  
は、もちもちとした食感。ぜひトライしてみてください。

材 料  
(4人分)

クネーデル

・残りパン、耳など		100 g	
・バター	30 g	・薄力粉	20 g
(A) ・牛乳	100cc	・塩	1g
・卵	1個	・パセリ	2g
・こしょう	少々	・クミン、ナツメグ、パプリカなど	お好み
(B) ・玉ねぎ	100 g	・ベーコン	50 g

コンソメスープ

・水	1,000cc	・玉ねぎ	70 g
・チキンコンソメ	20g	・パプリカ	40 g
・塩こしょう	少々	・ザワークラウト (瓶詰めなど)	90 g

つくり方  
(20分)

- ① パンを角切りにして(A)を入れて浸す。
- ② (B)を粗みじんにしてバターで炒めて冷やす。
- ③ ①と②を混ぜ、薄力粉を加えさらに混ぜる。ボール状に丸め、熱湯で10分茹でる。
- ④ 鍋に水、塩こしょう、チキンコンソメを入れて沸かし、残りの玉ねぎとパプリカを入れ、野菜に火が入ったらザワークラウトと③の団子を入れて完成！

レシピを教えてくれた人



爽やかな酸味がおいしいザワークラウトは、キャベツを乳酸菌で発酵させたもの。ブrootバル セセッションでは自家製を発売しています。

ブrootバル セセッション 店長 梅田貴裕さん

## 食品ロス LESSON

### 食品ロスとは？

食べられるのに捨てられている食品のこと。  
食品自体がムダになるだけでなく、  
焼却時にCO2を排出するので温暖化の  
原因にもなっています。

### 食品ロスを知る3つの数字

日本の食品ロス 年間 約 **600万t**<sup>※1</sup>

お金に換算すると…  
1人あたり 年間 約 **12,000円**<sup>※2</sup>

捨てられた食品のうち  
夏は約 **1/2**、冬は約 **1/3**が  
**生鮮野菜**<sup>※3</sup>

※1：農林水産省 平成30年度推計値

※2：1個80円のコロッケ（80g）に換算した金額、平成25年度家庭系ごみ組成調査

※3：神戸市 平成28.29年度食品ロスダイアリー調査

## 食品ロスを減らすワンポイントアドバイス

### 賞味期限は、あくまで目安。

消費期限は“安全に”食べられる期限ですが、賞味期限は“おいしく”食べられる期限。つまり、賞味期限を過ぎたものはすぐに食べられなくなる、というわけではありません。ただし、一度開けてしまった食品は早めに食べるように注意しましょう。

### 上手に保存して、おいしさを長持ちさせよう！

お買い物して、そのまま冷蔵庫に入れがちな野菜。実は、ちょっとした手間でおいしさがグーンと長持ちします。野菜や用途別にさまざまな保存方法があるので、自分のくらしにぴったりのものを見つけてください。



詳しくはこちら

### 消費できない食品は、早めにフードドライブを。

フードドライブとは、家庭で余っている食品を、必要としている団体に寄付する社会貢献活動です。だれでも気軽に参加でき、神戸市ではスーパーなどが受付窓口。まずは、家庭にある食品の在庫と期限をチェックしてみてください。



詳しくはこちら

# 参加協力していただいたみなさん

KOBE KITANO HOTEL

## 神戸北野ホテル

異人館情緒を見せる北野の街に行むくつろぎの隠れ家。情緒溢れる神戸・北野の都市型オーベルジュ。「美食を愛でる、心豊かなひとときを過ごしていただきたい」その思いをコンセプトに生まれたオーベルジュ(宿泊施設付きレストラン)です。優しい時間と空気が流れる空間で第二の我が家のようにゆったりとお過ごしてください。



Nestlé. Good food, Good life

## ネスレ日本株式会社

「ネスカフェ」「キットカット」「マギー」などさまざまなブランドを持つ総合食品飲料企業。多くの方からご愛顧いただいている「マギー コンソメ 無添加」は、自然なうまみを大切にした、香料・着色料無添加のコンソメ。素材のうまみをひきたてるのが特徴です。



## エム・シーシー食品株式会社

1923年創業の調理缶詰・レトルトパウチ・冷凍食品を取扱う調理食品専門メーカーです。神戸の地より「味の感動を伝える。」をキャッチフレーズに、約100年にわたり素材や調理にこだわった商品をつくり続けています。



ハンバーグ食堂 KUH  
hamburg & cafe

## ハンバーグ食堂 KUH

看板メニューは、肉の香り・食感・旨味にこだわった「黒毛和牛ハンバーグ」。地元で採れた新鮮な季節の野菜、店内仕込みのスープとケーキサレ、2種のチーズとパニラを贅沢に使ったチーズケーキもお楽しみください。





## コベルコ神戸スティーラーズ

ジャパンラグビートップリーグが閉幕し、2022年1月より新しいリーグ「JAPAN RUGBY LEAGUE ONE」が開幕します。神戸製鋼コベルコスティーラーズは「コベルコ神戸スティーラーズ」へと名を改め、新リーグの初代王者を目指します。チーム名にも入る「神戸」をホームタウンとし、地域の皆様に愛されるチームを目指して参りますので、熱烈ご声援をよろしくお願いします。



## 南京町

### 南京町商店街振興組合

横浜中華街、長崎新地中華街と並ぶ日本三大中華街の一つ。極彩色の街並みに中華料理店や和洋料理店、スイーツ専門店など多彩な店舗が軒を連ね、異国情緒たっぷりでパワーあふれる神戸を代表する観光スポットです。



兵庫県立御影高等学校  
Hijogo Prefectural Mikage Senior High School

## 兵庫県立御影高等学校

1941年に開設された県立第三高等女学校を前身とし、2021年度に創立80周年を迎える伝統校。3万人以上の卒業生は、多方面で活躍している。「清く明るく正しく強く」を校訓に掲げ、学習活動や学校行事のみならず、さまざまな課外活動にも意欲的に取り組む校風が脈々と受け継がれている。



## プロートバール セセッション

神戸に生まれ70余年、一杯の珈琲を通じて感動を提供するという理念のもと、2016年よりベーカリーカフェのプロートバール セセッションも展開。素材遣いを大切に、日常をちょっと変えるパン生活を提供します。



動画で、  
野菜の食品ロスについて  
チェック！



「食品ロスNOかるた」  
特設サイト



KOBEエコアクション応援アプリ  
「イイことぐるぐる」で  
“エコクッキング”に参加しよう。  
スープ写真を投稿すると、  
ポイントがもらえます！

アプリの  
ダウンロードは  
こちら



App Store版  
(iOS向け)



Google Play版  
(Android向け)

**KOBE**   
UNESCO City of Design