みんなで
おいしい！
さつまいも
レシピ

岐阜県立岐阜総合学園高等学校　生活福祉系列
総合的な探究の時間　さつまいもレシピグループ　作成

【目　次】

- さつまいもレシピ作成に当たって …… 2
- ごろごろさつまいもご飯 …… 3
- さつまいもたっぷりさつま汁 …… 4
- さつまいもとごぼうのきんぴら炒め …… 5
- さつまいもの甘露煮 …… 6
- さつまいものカップケーキ …… 7
- みんな大好き！スイートポテト …… 8
- まるでさつまいもクッキー …… 9
- 混ぜるだけ！さつまいもとごまのパウンドケーキ …… 10
- アレルギーについて・調理器具・道具について …… 11

さつまいもをつかったレシピの考案について

岐阜総合学園高等学校　生活福祉系列で福祉・保育を学ぶ私たちは、総合的な探究の時間で、「農業」に興味をもってもらうためにできることをテーマに、グループに分かれて探究活動に取り組んできました。

子どもたちにとって身近な「さつまいも」を使って、「食育」にも活用していただけるように、料理やお菓子をそれぞれ考案し、レシピにしています。

お子さんとご一緒に、普段のお食事の献立に少しでもお役立てましたらうれしいです。またこれを機会に、私たちの生活に不可欠な農業に興味をもっていただけましたら幸いです。

どうぞ、ご活用ください。

令和８年度　岐阜総合学園高等学校　生活福祉系列　３年次

さつまいもレシピグループ　一同

ごろごろさつまいもご飯



【材料】

さつまいも…2本　お米…3合　水…600ミリリットル
★料理酒…大さじ3　★塩…小さじ1　★だしの素・・・4g
ごましお・・・このお好みで

【作り方】

①さつまいもをよく洗い、皮付きのまま 1.5～2センチの角切りにし、水に 5分ほどさらし、ざるで水切りする。



②お米を研いでフライパンに入れ、★の調味料を加えて最後にさつまいもを入れる。
※写真はおいもを入れる前の様子



③ふたをして中火にかけ、沸騰させる。
※炊飯器で炊く時は炊飯釜に材料を入れて炊飯してください。



④沸騰したら弱火にして、10分火にかける。



⑤火を止めて、ふたをしたまま10分蒸らす。

⑥さつまいもを崩さないように混ぜる。お好みでごま塩や黒ごまをかける。





【おいしく作るコツ！】

・お米を研いだあと 30分ほど水にひたす。
・弱火で加熱したあと、最後に強火で 30秒～1分(お好みで)加熱するとおこげができておいしくなる！
　➡目安…パチパチ音や香ばしい匂いがする。
　※水分がなくなったのを確認してから
・炊飯器で炊く場合は、3合の水加減にして炊飯してください。

さつまいもたっぷりさつま汁



【材料】

さつまいも…1～2本　鶏もも肉…300g　油揚げ…2枚
ごぼう…1本　にんじん…1本　青ねぎ・・・1本
水…1.5 リットル　だしの素・・・5g　みそ・・・80g

【作り方】

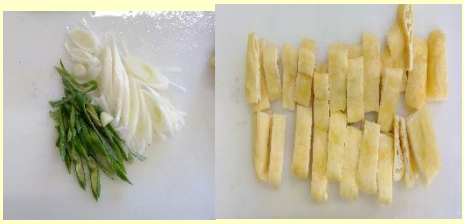
①さつまいもをよく洗い、皮付きのまま1～2センチの半月切りにし、水にさらす。



②にんじんは皮をむき、半月切りにする。ごぼうは皮をむき、ささがきにし、水にさらす。



③青ねぎを斜め薄切りにする。油揚げは短冊切りにする。



④鶏もも肉をひと口大に切る。



⑤鍋に水とだしの素・みその半分・鶏肉・ごぼう・にんじん・油揚げを入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。



⑥野菜が柔らかくなったら、みその残り半分を入れて、鶏肉に火が通るまで煮る。青ねぎを入れひと煮たちして完成。





【おいしく作るコツ！】

・おみそを 2回に分けて入れると、風味を引き立てることができます。

・ごぼうをささがきにすると、味がしみやすくてよりおいしくなります。

さつまいもとごぼうのきんぴら炒め



【材料】

さつまいも…1/2本　ごぼう…1/2本
いりごま…大さじ1　★しょうゆ…大さじ2
★料理酒…大さじ2　★みりん…大さじ1
★砂糖…大さじ1　★だしの素・・・小さじ 1/2　ごま油…大さじ1

【作り方】

①さつまいもとごぼうをよく洗う。



②さつまいもとごぼうを細切りにして、水にさらす。





③★印の付いている調味料を混ぜ合わせる。



④ごま油をフライパンにひき、さつまいもとごぼうを炒める。



⑤さつまいもが柔らかくなったら、混ぜ合わせた調味料を加える。



⑥汁気がなくなるまで炒める。



【おいしく作るコツ！】

・さつまいもとごぼうの長さや太さをそろえて切ると、味がしっかりつきやすいです。
・ごぼうはささがきにしても味がなじみやすいです。
・お好みでいりごまや、七味唐辛子をかけてもおいしくなります。（ちょっと大人向け）

さつまいもの甘露煮



【材料】

さつまいも･･･150g　砂糖･･･大さじ３　みりん･･･大さじ３
水･･･大さじ3～5(お鍋の大きさで調節)

【作り方】

①さつまいもは水洗いして好みの大きさでさいの目切りにし、15～20分くらい水にさらす。

②さつまいもが重ならない大きさの鍋またはフライパンにさつまいもを並べ、さつまいもが浸るくらいの水に砂糖とみりんを入れ、火にかける。

③さつまいもを時々ひっくり返して、水分がなくなるまで煮詰めて、できあがり。









【おいしく作るコツ！】

・さつまいもの甘露煮として食べるときは、いちょう切りや半月切りにして煮るのがおすすめです。
・お菓子に入れたり、トッピングに使ったりするときは、さいの目切りで小さく作るとよいです。

さつまいものカップケーキ



【材料】

さつまいも･･･1.5本　米粉･･･200g　ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ･･･5g
牛乳(豆乳)･･･100ml　卵･･･1個　砂糖･･･小さじ２
米油･･･大さじ２

【作り方】

※事前にオーブンを180℃に予熱しておく。

①さつまいもの甘露煮を作る。
（6ページのレシピを参考に）

②さつまいもを1センチ厚さの半月切りにして、ゆでてから皮を取りのぞき、マッシャーや木べらなどでつぶす。

③ボウルに米粉、ベーキングパウダー、牛乳(豆乳)、卵、砂糖、米油を全て入れ、よく混ぜる。







④③のボウルにつぶしたさつまいもとさつまいもの甘露煮を入れ、よく混ぜる。

⑤180℃に予熱しておいたオーブンで 20分焼く。







【おいしく作るコツ！】

・牛乳は豆乳に変えて作ることができます。
・小麦粉(薄力粉)で作ることもできますが、その場合は混ぜ過ぎないようにするといいです。
・米油をバターに変える時は、20gにするとよいです。

みんな大好き！スイートポテト



【材料】

さつまいも･･･350g　きび砂糖･･･20g　牛乳･･･50g
バター･･･30g　卵黄･･･2つ分(混ぜる用とつや出し用)

【作り方】

※事前にオーブンを 200度に予熱しておく。

①さつまいもをよく洗い、皮付きのまま1～2センチの輪切りにし、水にさらす。



②さつまいもを水からゆでる。



③さつまいもがゆで上がったら、熱いうちに皮をむく。
※やけどに注意。



④マッシャー（つぶす道具）でつぶす。



⑤つぶしたさつまいもに卵黄、きび砂糖を加えてよく混ぜる。



⑥バターと沸騰直前まであたためた牛乳を加える。



⑦天板にクッキングシートをしいて、食べやすい形にしぼる。



⑧おいもの表面によく溶いた卵黄を塗り、200度で予熱したオーブンで 12分焼く。





【おいしく作るコツ！】

・さつまいもを裏ごしすると、口当たりがなめらかになります。
・しぼり袋に口金を使うと、いろんな形にしぼることができます。
・牛乳を豆乳に変えることもできます。

まるでさつまいもクッキー



【材料】

★薄力粉･･･100g　★アーモンドプードル･･･100g
卵黄･･･1つ分　砂糖･･･80g　無塩バター･･･80g
むらさきいもパウダー10g　バニラエッセンス･･･数滴

【作り方】

※無塩バターを室温戻しておく。　※オーブンを180度予熱しておく。

①★薄力粉と★アーモンドプードルを振るう。ボウルに室温に戻した無塩バターを泡立て器で白くなるまですり混ぜる。



②砂糖を加え、白っぽくなるまで混ぜる。
卵黄、バニラエッセンスをくわえてしっかり混ぜ合わせる。



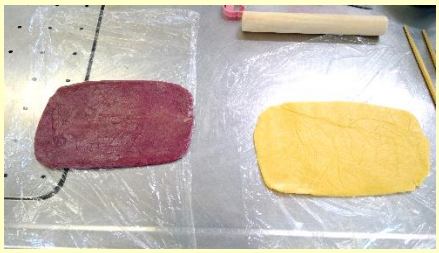
③★の粉類を入れてゴムベラで切るように混ぜる。



④クッキー生地を半分に分け、プレーンの生地とむらさきいもパウダー入りの生地を作る。
生地をまとめ、ラップにつつみ、たいらにする。



⑤冷蔵庫で30分休ませる。
冷蔵庫から生地をとりだし、調理台に生地をおき、ラップをかけて５ミリの厚さにめん棒でのばし、型でぬく。



⑥おいもみたいにする時はプレーン生地をむらさきいも生地でくるんで筒状にして8ミリの厚さに切る。
180度に予熱したオーブンで10～12分焼く。





【おいしく作るコツ！】

・粉を混ぜる時にはさっくりと、混ぜすぎないようにするといいです。

・アーモンドプードル多めの生地なので、ほろほろした食感になります。

・プレーン生地とむらさきいも生地の混ぜ方でマーブル模様にできます。

混ぜるだけ！
さつまいもとごまのパウンドケーキ



【材料】

さつまいも…1本　薄力粉…130g　ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ…5g
黒いりごま…15g　きび砂糖…80g　無塩バター・・・80g
卵…2個　バニラエッセンスやラム酒・・・お好みで

【作り方】

※薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。 ※オーブンを170度に予熱する。

①さつまいもをよく洗い、皮付きのまま1～2センチのさいの目切りにし10分程水にさらす。



②さつまいもの水気を切ったら耐熱容器に入れ、ふんわりラップをして電子レンジ600W、5分30秒加熱する。



③耐熱ボウルに無塩バターを入れ、ラップをして電子レンジ600W、20秒加熱する。



④温めたバターのボウルにきび砂糖、卵を入れて混ぜ、ふるった薄力粉、きび砂糖を入れさらに混ぜる。



⑤よく混ざった生地に黒ごま、温めたさつまいもを入れ、さらに混ぜる。バニラエッセンスンなどはこのタイミングで。



⑥クッキングシートを敷いた型に生地を流しいれ、表面を鳴らして170度に予熱したオーブンで40分焼く。





【おいしく作るコツ！】

・さつまいもはたっぷり入れるとほくほく感が増しておいしくなります。
・バニラエッセンスや大人向けにラム酒を入れても風味がよくなります。
・薄力粉の代わりに米粉でもできます。
・無塩バターをこめ油やサラダ油でもできます。

アレルギーを含む食材について

　今回作成したレシピのうち、アレルギー症状を起こす材料が使われています。
小麦粉や牛乳はそれぞれ米粉や豆乳に変えて作ることができます。バターはサラダ油やこめ油などに変えることも可能です。
　お作りになる際に、参考にしていただけましたら幸いです。

調理器具・道具について

　各ご家庭で使用の調理器具（ガスコンロ・IH コンロ、電気オーブン、ガスオーブン）により、加熱状況が異なることがあります。様子を見て調節してください。

一般財団法人 三菱みらい育成財団

この実践は、一般財団法人三菱みらい育成財団の助成をいただいています。

＊　みんなでおいしい！さつまいもレシピ　＊

岐阜県立岐阜総合学園高等学校
生活福祉系列　　さつまいもレシピグループ

令和8年　10月　発行