

# Uno Casa

## Tortilla Recipes

シンプルで美味しいトルティーヤレシピ集



# 目次

パクチーライムトルティーヤ	3
メキシカンコーントルティーヤ	5
アンチョコントルティーヤ	7
チリライムトルティーヤ	9
ターメリックコーントルティーヤ	11
チキントルティーヤピザ	13
ベジタブルトルティーヤロール	15
チキンアボカドトルティーヤラップ	17
バッファローチキントルティーヤロール	19
チキンファヒータ	21
ヘルシービーンラップ	23
メキシカンビーンラップ	25

# パクチーライム トルティーヤ

🕒 調理時間：35分

🍽️ 分量：20枚分



## 材料：

---

マサハリナ：1と3/4カップ  
フレッシュライムジュース：大さじ1  
水：1と3/4カップ  
フレッシュパクチー（刻み）：大さじ1  
フレッシュパクチー（洗って刻む）：1/2  
カップ  
塩：小さじ1/2

## 作り方：

---

1. ライムジュース、パクチー1/2カップ、塩、水をブレンダーに入れ、40～50秒間混ぜます。
2. 混ぜた液体を大きなボウルに濾し、電子レンジで1分加熱します。
3. マサハリナを少しずつ加え、生地になるまで混ぜます。生地は少ししっとりしているが、べたつかない状態にします。
4. 生地にパクチー大さじ1を加え、よく混ぜます。
5. 生地を20等分に分けて丸め、軽く平らにします。ビニール袋に入れて20分間置きます。
6. トルティーヤプレスにクッキングシートを1枚敷きます。
7. 生地を置き、上からもう1枚クッキングシートをかぶせます。
8. 生地を薄くなるまでプレスします。
9. フライパンを中強火で予熱します（※トルティーヤプレスは加熱しないでください）。
10. 生地をフライパンに移し、片面30秒ずつ焼きます。
11. 焼き上がったトルティーヤは、乾燥を防ぎ柔らかさを保つため、蓋付きの鍋や布で包んで保温してください。

## 栄養成分（1食あたり）

---

カロリー：37  
脂質：0.4g  
炭水化物：7.6g

糖質：0.1g  
たんぱく質：0.9g  
コレステロール：0mg

# メキシカンコーン トルティーヤ

🕒 調理時間：1時間20分

🍴 分量：12枚分



## 材料：

---

マサハリナ：2カップ  
水：1と1/2カップ  
塩：ひとつまみ

## 作り方：

---

1. 大きなボウルにマサハリナと塩を入れて混ぜます。
2. 水を加え、生地になるまで混ぜます。生地はしっかりしていて、乾燥しすぎず、べたつきすぎない状態にします。乾燥している場合は少量の水を追加してください。
3. ボウルに布巾をかぶせ、1時間置きます。
4. 生地を12個の小さなボールに分け、軽く平らにします。
5. トルティーヤプレスにクッキングシートを1枚敷きます。
6. 生地を置き、上からもう1枚クッキングシートをかぶせます。
7. 生地を薄くなるまでプレスします。
8. フライパンを中強火で予熱します（※トルティーヤプレスは加熱しないでください）。
9. 生地をフライパンに移し、片面30秒ずつ焼きます。
10. 焼き上がったトルティーヤは、乾燥を防ぎ柔らかさを保つため、蓋付きの鍋や布で包んで保温してください。

## 栄養成分（1食あたり）

---

カロリー：69

脂質：0.7g

炭水化物：14.5g

糖質：0.1g

たんぱく質：1.8g

コレステロール：0mg

# アンチヨコーン トルティーヤ

🕒 調理時間：50分

🍴 分量：12枚分



## 材料：

---

マサハリナ：1カップ

温水：3/4カップ

アンチヨパウダー：小さじ3

塩：ひとつまみ

## 作り方：

---

1. 大きなボウルにマサハリナ、アンチヨパウダー、塩を入れて混ぜます。
2. 水を加え、生地になるまで混ぜます。
3. 生地はべたつかず、乾燥しすぎない状態にしてください。
4. 生地を12個の小さなボールに分けます。
5. ボウルに入れたまま布巾をかぶせ、30分置きます。
6. トルティーヤプレスにクッキングシートを1枚敷きます。
7. 生地を置き、上からもう1枚クッキングシートをかぶせます。
8. 生地を薄くなるまでプレスします。
9. フライパンを中強火で予熱します（※トルティーヤプレスは加熱しないでください）。
10. フライパンに移し、片面1～2分、軽く焼き色がつくまで焼きます。
11. 焼き上がったトルティーヤは、乾燥を防ぎ柔らかさを保つため、蓋付きの鍋や布で包んで保温してください。

## 栄養成分（1食あたり）

---

カロリー：35

脂質：0.4g

炭水化物：7.3g

糖質：0.1g

たんぱく質：0.9g

コレステロール：0mg

# チリライム トルティーヤ

🕒 調理時間：30分

🍪 分量：8枚分



## 材料：

---

マサハリナ：1カップ

フレッシュライムジュース：大さじ1と1/2

アンチョチリパウダー：大さじ1

熱湯：3/4カップ

塩：ひとつまみ

## 作り方：

---

1. 大きなボウルにマサハリナ、塩、ライムジュース、アンチョチリパウダーを入れて混ぜます。
2. 熱湯を少しずつ加え、生地になるまで混ぜます。
3. 生地を8個の小さなボールに分けます。
4. ボウルに入れたまま布巾をかぶせ、15分置きます。
5. トルティーヤプレスにクッキングシートを1枚敷きます。
6. 生地を置き、上からもう1枚クッキングシートをかぶせます。
7. 生地を薄くなるまでプレスします。
8. フライパンを中強火で予熱します（※トルティーヤプレスは加熱しないでください）。
9. フライパンに移し、片面1～2分、軽く焼き色がつくまで焼きます。
10. 焼き上がったトルティーヤは、乾燥を防ぎ柔らかさを保つため、蓋付きの鍋や布で包んで保温してください。

## 栄養成分（1食あたり）

---

カロリー：55

脂質：0.7g

炭水化物：11.4g

糖質：0.2g

たんぱく質：1.5g

コレステロール：0mg

# ターメリックコーン トルティーヤ

🕒 調理時間：50分

🍴 分量：12枚分



## 材料:

---

マサハリナ：1カップ

温水：3/4カップ

ターメリックパウダー：小さじ2

塩：ひとつまみ

## 作り方:

---

1. 大きなボウルにマサハリナ、ターメリックパウダー、塩を入れて混ぜます。
2. 水を加え、生地になるまで混ぜます。生地はべたつかず、乾燥しすぎない状態にします。
3. 生地を12個の小さなボールに分けます。
4. ボウルに入れたまま布巾をかぶせ、30分置きます。
5. トルティーヤプレスにクッキングシートを1枚敷きます。
6. 生地を置き、上からもう1枚クッキングシートをかぶせます。
7. 生地を薄くなるまでプレスします。
8. フライパンを中強火で予熱します（※トルティーヤプレスは加熱しないでください）。
9. フライパンに移し、片面1～2分、軽く焼き色がつくまで焼きます。
10. 焼き上がったトルティーヤは、乾燥を防ぎ柔らかさを保つため、蓋付きの鍋や布で包んで保温してください。

## 栄養成分（1食あたり）

---

カロリー：36

脂質：0.4g

炭水化物：7.5g

糖質：0.1g

たんぱく質：0.9g

コレステロール：0mg

# チキントルティーヤ ピザ

🕒 調理時間：20分

🍷 分量：2人分



## 材料:

---

全粒粉トルティーヤ（直径8インチ）：1枚  
フレッシュパクチー（刻み）：大さじ2  
グリルした鶏むね肉（角切り）：1/2カップ  
BBQソース：1/3カップ  
小さめの玉ねぎ（角切り）：1/2個  
チェダーチーズ（細切り）：大さじ4  
ゴーダチーズ（細切り）：大さじ4

## 作り方:

---

1. オーブンを425°F（218°C）に予熱します。
2. トルティーヤにBBQソースの半量を塗ります。
3. ゴーダチーズとチェダーチーズを混ぜ、トルティーヤの上に散らします。
4. 鶏肉と残りのBBQソースを混ぜ、トルティーヤの上に広げます。
5. 玉ねぎを上に散らし、予熱したオーブンで6～7分焼きます。
6. 焼き上がったら取り出し、刻んだパクチーを振りかけます。
7. カットしてお召し上がりください。

## 栄養成分（1食あたり）

---

カロリー：364

脂質：13.5g

炭水化物：28.5g

糖質：11.7g

たんぱく質：31g

コレステロール：69mg

# メキシカンビーン ラップ

🕒 調理時間：50分

🍴 分量：4人分



## 材料:

---

大きめの全粒粉トルティーヤ：4枚  
赤インゲン豆（缶詰）：14オンス  
トマト（缶詰）：14オンス  
トマトピューレ：小さじ1  
チリパウダー：小さじ1/2  
パプリカパウダー：小さじ1/2  
にんにく（みじん切り）：1片  
チェダーチーズ（細切り）：1/3カップ  
赤ピーマン（スライス）：1個  
玉ねぎ（スライス）：1個  
オリーブオイル：大さじ1  
黒こしょう  
塩

## 作り方:

---

1. オーブンを350°F（180°C）に予熱します。
2. ベーキングトレイにクッキングスプレーを吹きかけ、準備しておきます。
3. フライパンに油を入れ中弱火で加熱し、玉ねぎを柔らかくなるまで炒めます。
4. にんにく、パプリカパウダー、チリパウダーを加え、30秒間炒めます。
5. トマトとトマトピューレを加え、よく混ぜます。
6. 赤インゲン豆を加え、よく混ぜ合わせます。
7. 10～12分加熱し、塩・こしょうで味を調えます。火から外し、半量をマッシャーで潰します。
8. 別のフライパンにクッキングスプレーを吹きかけ、中火で加熱します。
9. 赤ピーマンを加え、柔らかくなるまで炒めて取り出します。
10. トルティーヤに潰した豆ペーストを塗り、豆の具、赤ピーマン、チーズをのせます。
11. 巻いてトレイに並べ、5～10分焼き、軽く焼き色がつくまで加熱します。
12. 焼きあがりましたらトレイより取り出し、盛り付けてお召し上がりください。

## 栄養成分（1食あたり）

---

カロリー：376  
脂質：18.2g  
炭水化物：44.1g

糖質：8.1g  
たんぱく質：21.2g  
コレステロール：10mg

# ベジタブル トルティーヤロール

🕒 調理時間：2時間30分

🍴 分量：5人分



## 材料:

---

チェダーチーズ（細切り）：1カップ  
ブロッコリー（刻み）：1カップ  
カリフラワー（刻み）：1カップ  
にんじん（刻み）：1/2カップ  
ピーマン（刻み）：1/2カップ  
小麦粉トルティーヤ（8インチ）：8枚  
フレッシュディル（みじん切り）：大さじ1  
ランチドレッシングミックス：1袋  
マヨネーズ：1カップ  
クリームチーズ（柔らかくしたもの）：8  
オンス

## 作り方:

---

1. ボウルにクリームチーズ、ディル、ランチドレッシング、マヨネーズを入れ、よく混ぜます。
2. 各トルティーヤにクリームチーズミックスを大さじ4ずつ均等に塗ります。
3. チーズと野菜を均等に分けてトルティーヤにのせます。
4. それぞれのトルティーヤをしっかりと巻き、ラップで包みます。冷蔵庫で2時間冷やします。
5. 2時間後、取り出して一口サイズに切り分け、お召し上がりください。

## 栄養成分（1食あたり）

---

カロリー：404

脂質：28g

炭水化物：6.9g

糖質：0.4g

たんぱく質：29.8g

コレステロール：133mg

# チキンアボカド トルティーヤラップ

🕒 調理時間：10分

🍴 分量：2人分



## 材料:

---

全粒粉トルティーヤ：2枚  
レタス：2枚  
トマトスライス：4枚  
ローストチキン（スライス）：3.5オンス  
レモンジュース：小さじ1  
アボカド：1/2個  
黒こしょう  
塩

## 作り方:

---

1. ボウルにレモンジュース、アボカド、塩、こしょうを入れ、フォークで滑らかになるまで潰します。
2. トルティーヤにアボカドミックスを均等に塗ります。
3. チキン、トマト、レタスをのせます。
4. 具材を包み込むようにしっかり巻きまします。
5. 半分にカットしてお召し上がりください。

## 栄養成分（1食あたり）

---

カロリー：276  
脂質：12.1g  
炭水化物：27.7g

糖質：1.1g  
たんぱく質：15.8g  
コレステロール：32mg

# バッファローチキン トルティーヤロール



調理時間：2時間15分



分量：5人分



## 材料:

---

大きめの小麦粉トルティーヤ（10インチ）：5枚

鶏むね肉（調理済み・ほぐし）：1ポンド

青ねぎ（刻み）：大さじ4

コルビージャックチーズ（細切り）：4オンス

ブルーチーズ（砕いたもの）：1/4カップ

ホットウィングソース：1/2カップ

クリームチーズ（柔らかくしたもの）：8オンス

## 作り方:

---

1. ボウルにクリームチーズ、コルビージャックチーズ、ブルーチーズ、青ねぎ、ホットウィングソースを入れ、よく混ぜます。
2. 鶏肉を加え、全体をよく混ぜ合わせます。
3. 各トルティーヤに約3/4カップのフィリングを均等に広げます。
4. しっかり巻いてラップで包み、冷蔵庫で2時間冷やします。
5. 2時間後、ラップを外して半分に切ります。
6. 盛り付けてお召し上がりください。

## 栄養成分（1食あたり）

---

カロリー：404

脂質：28g

炭水化物：6.9g

糖質：0.4g

たんぱく質：29.8g

コレステロール：133mg

# チキンファヒータ

🕒 調理時間：25分

🍴 分量：4人分



## 材料:

---

小麦粉トルティーヤ（6インチ）：8枚  
ピーマン（スライス）：2個  
玉ねぎ（スライス）：1個  
にんにく（刻み）：2片  
クミンパウダー：小さじ1  
鶏肉（細切り）：8オンス  
オリーブオイル：大さじ2  
サワークリーム（提供用）  
サルサ（提供用）  
黒こしょう  
塩

## 作り方:

---

1. フライパンに油大さじ1を入れ、中強火で加熱します。
2. 鶏肉にクミン、塩、こしょうで下味をつけます。
3. 鶏肉とにんにくを加え、4～6分、火が通るまで加熱します。
4. 焼いた鶏肉を取り出します。
5. 同じフライパンに残りの油を入れます。
6. ピーマンと玉ねぎを加え、6～8分、柔らかくなるまで炒めます。
7. 鶏肉を戻し、よく混ぜます。
8. トルティーヤにのせ、サルサやサワークリームとともに盛り付けてお召し上がりください。

## 栄養成分（1食あたり）

---

カロリー：307

脂質：12.9g

炭水化物：29.2g

糖質：4.6g

たんぱく質：20.2g

コレステロール：50mg

# ヘルシービーン ラップ

🕒 調理時間：20分

🍽️ 分量：6人分



## 材料:

---

モントレージャックチーズ（細切り）：1/2  
カップ  
レタス（細切り）：1カップ  
小麦粉トルティーヤ（8インチ）：6枚  
チリパウダー：小さじ1/2  
粗めのサルサ：1/2カップ  
リフライドビーンズ（缶）：16オンス

## 作り方:

---

1. 鍋にサルサ、リフライドビーンズ、チリパウダーを入れ、中火で約5分、温まるまで加熱します。
2. 各トルティーヤに約1/4カップのフィリングを均等に塗ります。
3. レタスとチーズをのせます。
4. しっかり巻いてお召し上がりください。

## 栄養成分（1食あたり）

---

カロリー：166

脂質：4.6g

炭水化物：24.3g

糖質：1.2g

たんぱく質：8.2g

コレステロール：14mg