

レタス約3個分※1の食物繊維入りで身体に嬉しくなって新登場！おやつや料理など幅広く活躍

## 『食べ方いろいろトルティーヤチップス うす塩味』

4月26日(月)より発売！

～おうちにいながら海外旅行気分、異国情緒たっぷりのアレンジレシピも公開～

ジャパンフリトレー株式会社（カルビーグループ、本社：茨城県古河市、代表取締役社長：岩崎 直哉）は、おやつやおつまみ、料理などの幅広いシーンで活用できる「食べ方いろいろトルティーヤチップス うす塩味」をリニューアルし、2021年4月26日(月)より全国で発売します。今回味わいはそのままに、レタス約3個分※1の食物繊維を配合し、より身体にもうれしいリニューアルを実施しました。また、海外への旅行や移動が制限されるなか、自宅にいながら異国情緒を楽しめる世界各国の料理をイメージしたアレンジレシピを公開します。



本商品は、普段の食生活に取り入れることで手軽に食物繊維を摂取することができる一口サイズのトルティーヤチップスです。2020年8月の発売以来、そのまま食べても料理に加えても楽しめる商品としてご好評をいただいています。昨今の健康需要の高まりに伴い、レタス約3個分※1の食物繊維を含んだチップスへとリニューアルし、手軽においしく食物繊維を摂取することができます。

そのままでお楽しみいただくのはもちろんのこと、料理に加えることでコーンの香ばしい風味とサクサクとした食感をプラスでき、ちょい足し料理から、トルティーヤチップスを主役にした本格メキシカン料理にまで幅広く活用いただけます。コロナ禍において、外食よりも自宅で料理を作る機会が増える傾向にあるなかで、マンネリ化してしまいがちな食卓のレパートリーを広げます。

### 【商品特徴】

- ① **製品100gあたりに含まれる食物繊維がレタス約3個分※1**  
**普段の食事から間食でも手軽に食物繊維が摂れる！**
- ② **“ちょい足し”で食卓のレパートリーが広がる食べ方いろいろスナック！**
- ③ **保存しやすいチャック付きパウチのため、用途ごとに必要な分だけ活用できる！**



### 【商品規格】

製品名：「食べ方いろいろトルティーヤチップス うす塩味」

内容量（エネルギー）	希望小売価格	発売日	販売エリア
160g（製品100g当たり516kcal）	オープンプライス	全国発売：2021年4月26日(月)	全国

## ■手軽に海外気分を味わいたい人必見！トルティーヤチップスを使ったお手軽アレンジレシピ！

食べ方いろいろトルティーヤチップスをお料理に活用することで、簡単に普段の食卓に彩りをプラスできます。今回は、自宅にいながら手軽に海外気分を味わえるアレンジレシピを3名の管理栄養士監修のもと開発しました。

### ■朝食にぴったりメキシコの定番スープ！ソバ・デ・トルティーヤ

電子レンジで簡単に作れる忙しい朝にぴったりなレシピです。食物繊維は腸内環境を整え、スムーズなお通じを促してくれるため、朝に補うことがポイントです。また、トマトジュースには抗酸化作用を持つリコピンやビタミンC、E、β-カロテンも含まれ、美容や健康意識の高い方にもおすすめです。さらに旨味を含むトマトジュースと腹持ちの良いトルティーヤチップスで満足感を高めてくれる一品です。

#### <材料>(1人分)

- ・食べ方いろいろトルティーヤチップス(15枚)
- ・玉ねぎ(1/8個) ・アボカド(1/2個) ・水(50ml)
- ・トマトジュース(100ml) コンソメ顆粒(小さじ1/8)
- ・ピザ用チーズ(30g) ・チリパウダー(少々)

#### <作り方>

- ① 玉ねぎとアボカドを1.5cm角にカットする。
- ② 耐熱容器に①とトマトジュース、水、コンソメ顆粒、ピザ用チーズを加え、ラップをかけて電子レンジ(600w)でおよそ2分半加熱する。
- ③ 器に盛り、チリパウダーをかけてトルティーヤチップスを加える。



### ■トロトロチーズがたまらない！本格メキシカン・エンチラーダ

エンチラーダを手軽に作れるようにアレンジ。濃厚なチーズとチリソースのピリ辛アクセントがくせになるレシピです。栄養のバランスも良く食物繊維のほか、サラダチキンからタンパク質も取れます。ランチやディナーにはもちろん、お酒のお供にもぴったりです。辛味が苦手な方やお子様はケチャップでも代用できます。

#### <材料>(1人分)

- ・食べ方いろいろトルティーヤチップス(50枚)
- ・市販のサラダチキン(1パック) ・玉ねぎ(1/4個)
- ・赤パプリカ(1/4個) ・チリソース(大きじ1)
- ・ピザ用チーズ(50g)

- ① サラダチキンを手で程よいサイズにほぐす。
- ② 玉ねぎと赤パプリカは粗みじん切りにし、耐熱容器に入れてラップをかけて電子レンジ(600w)で1分加熱する。
- ③ 器にトルティーヤを半量敷きつめ、①と②をちらしてチリソースをまんべんなくかける。残りのトルティーヤチップスをのせてピザ用チーズをちらす。
- ④ グリルで焼き色がつくまで焼く。



### ■さっぱりパクパク食べられる！逆さタコス

砕いたうす塩味のチップスと、ケチャップとウスターソースで味付けした合いびき肉が相性抜群。レタスにのせて食べれば、サクサクとした食感がやみつきになる美味しさです。見た目も可愛く、ホームパーティーのオードブルや軽食にぴったりです。

#### <材料>(1人分)

- ・食べ方いろいろトルティーヤチップス(30枚)
- ・合いびき肉(100g) ・玉ねぎ(1/8個) ・おろしにんにく(小さじ1/4)
- ・サラダ油(小さじ1/4) ・レタス(1枚)
- ・市販のサルサソース(大きじ2)



【A】 ケチャップ(大さじ1) ・ウスターソース(小さじ1/2)  
醤油(小さじ1/2)

- ① トルティーヤチップスを袋に入れて、手でもみ、割る。
- ② 玉ねぎをみじん切りにする。
- ③ 弱火で熱したフライパンにサラダ油を引き、②とおろしにんにくを加えてじっくり炒める。玉ねぎが透き通ってきたら中火にして合いびき肉を加え、よくほぐしながら炒め、白っぽくなってきたら【A】を加えて火を通す。
- ④ レタスを1/4に切り、2枚ずつ重ねる。その上に③とサルサソース、①をちらす。

### ■ザクザク食感が楽しめる！トルティーヤのタコライス

スパイシーに味付けしたひき肉とチーズのコクがクセになるタコライスに、トルティーヤチップスをトッピングしてザクザクの食感もアップ。見た目も華やかに食卓を彩ります。

食べ方いろいろトルティーヤチップスとみずみずしい野菜の食物繊維をたくさん摂ることができるので、野菜不足を感じている方、腸内環境を整えたい方、罪悪感なくごはんを食べたい方にもおすすめです。

<材料>(1人分)

- ・食べ方いろいろトルティーヤチップス(4枚)
- ・ごはん(200g) ・豚ひき肉(100g) ・玉ねぎ(1/4個)
- ・レタス(2枚) ・トマト(1/4個)
- ・サラダ油(小さじ1) ・細切りチーズ(10g)

【A】 ・ケチャップ(大さじ1) ・ウスターソース(大さじ1)  
・カレー粉(小さじ1) ・顆粒コンソメ(小さじ1/2)  
・おろしにんにく(小さじ1/2) ・塩(少々)  
・黒こしょう(少々)



- ① 玉ねぎはみじん切り、レタスは千切り、トマトはへたをくり抜き、種を取り出して1cm角に切る。
- ② 中火に熱したフライパンにサラダ油をひき、豚ひき肉を入れて炒める。
- ③ 豚ひき肉に火が通ったら玉ねぎを加え、さらに炒める。
- ④ 玉ねぎが透き通ってきたら弱火にし、【A】を入れて味付けをする。
- ⑤ お皿にごはんをよそい、レタス、④、トマト、細切りチーズの順で盛り付ける。
- ⑥ 軽く砕いたトルティーヤチップスをちらし、飾り用のトルティーヤチップスを添えて完成。

### ■スパイシーな香りと酸味がクセになる！2種のギリシャヨーグルト簡単ディップ

ヨーグルトをベースにした2つの味が楽しめるディップは、さっぱりとしていて食べだしたらとまらないおいしさです。ギリシャヨーグルトを使用することでヨーグルトの水切りいらずで、ちょうど良い硬さのディップソースに仕上がります。また、ヨーグルトに含まれる乳酸菌は食物繊維と相性が抜群のため身体にも嬉しい組み合わせです。

<材料>(1人分)

- ・食べ方いろいろトルティーヤチップス(50枚)

#### 【ヨーグルトガーリックディップ】

- ・ギリシャヨーグルト(50g)
- ・すりおろしニンニク(小さじ1/4)
- ・塩(少々)
- ・粗挽き黒こしょう(少々)

#### 【チリディップ】

- ・ギリシャヨーグルト(50g)





- ・ケチャップ(小さじ1)
- ・チリパウダー(小さじ1/4)

- ① 【ヨーグルトガーリックディップ】【チリディップ】それぞれの材料を混ぜ合わせる。
- ② トルティーヤチップスと共にお皿に盛り付ける。

### ■カレーの香りが食欲をそそる！トルティーヤチップスのキーマカレーディップ

多めに作り、冷蔵庫で保存をしておくことで、おやつやおつまみとしていつでも食べることができます。余ったディップソースをごはんにかけたら、そのままキーマカレーとして食べることもできます。

パウチ入りで保存しやすい食べ方いろいろトルティーヤチップス組み合わせることで、日持ちしづらい野菜に比べて、手軽に食物繊維を摂取することができます。

<材料>(1人分)

- ・食べ方いろいろトルティーヤチップス(30枚)
- ・豚ひき肉(100g) ・玉ねぎ(1/8個)
- ・人参(10g) ・ピーマン(1/2個)
- ・おろしにんにく(小さじ1/8)
- ・おろし生姜(小さじ1/8) ・サラダ油(小さじ1/4)

- 【A】 ・トマトジュース(50ml) ・ウスターソース(小さじ1)  
 ・カレー粉(小さじ1/2) ・塩(小さじ1/8) ・こしょう(少々)



- ① 玉ねぎ、人参、ピーマンを粗みじん切りにする。
- ② 弱火で熱したフライパンにサラダ油をひき、①とおろしにんにく、おろし生姜を加えて炒める。しんなりしてきたら中火にして豚ひき肉を加えポロポロになるように炒める。
- ③ 【A】を加えて炒め、ほんのり水分が残るくらいまで炒める。

### ■おやつや食卓のプラス一品に！ミートソースで簡単ナチョス風

市販のミートソースにチリパウダーを加えるだけの簡単ナチョス風のレシピです。アボカドやチーズをのせるなど、自分の好きな具材を使ってアレンジするのもおすすめです。ミックスビーンズ(水煮)をプラスすることで、本格的なナチョスが出来上がります。

<材料>(1人分)

- ・食べ方いろいろトルティーヤチップス(100枚)
- ・アボカド(1/2個) ・ピザチーズ(20g)

- 【A】 ・市販のミートソース(100g) ・ミックスビーンズ(水煮)(80g)  
 ・チリパウダー(小さじ1/2)



- ① ボウルに【A】を入れて混ぜ合わせ、ラップし、電子レンジ(600w)で1分30秒加熱します。
- ② アボカドは5mm角に切ります。
- ③ スキレットにトルティーヤチップスをのせ、①をかけ、②とピザ用チーズをちらします。
- ④ オーブントースターでピザ用チーズに焼き色が付くまで3分ほど加熱したら完成です。

## <レシピ監修>

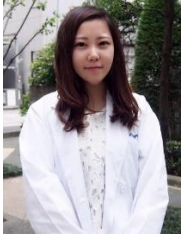


### **金子 あきこさんプロフィール**

管理栄養士・節約美容料理®研究家。

レシピ開発・セミナー、講演・メディア出演・給食コンサル事業などを行う。

URL (HP) : <http://akiko-kaneko.com>



### **大内 美幸さんプロフィール**

管理栄養士・調理師。

生産者とコラボした料理教室やマルシェ出店、メーカーのレシピ開発や飲食店のメニュー開発を行う。



### **中野 真結さんプロフィール**

管理栄養士

委託給食会社に勤務後、レシピ料理動画サイトを制作する会社に勤務。レシピ作成、品質管理を担当。

## ■**ジャパンフリトレーのスナックを使ったアレンジレシピをHPで公開中！**

「トルティーヤチップス」のアレンジレシピのほか、やみつきになるチーズ味が人気の「チートス」を使った「チートスのチーズタルト」や「チートスのリゾット風」など、ジャパンフリトレーの定番スナックを使ったアレンジレシピをHPに公開中！

いつものメニューにちょい足しして作れる簡単メニューや、意外な組み合わせが楽しめるレシピなどを順次紹介をしています。

## ▼**ジャパンフリトレーHP：アレンジレシピページ**

URL : <http://www.fritolay.co.jp/recipe/>

※1：本製品 100g あたり。レタス可食部 215g=1 個として計算しています。(レタスの結球葉 100g 中の食物繊維は 1.1g)「日本食品標準成分表 2015」より算出