piqueos
アペタイザー

カンチャコーン

トルティーヤ・デ・ベルドゥラス

テケニョス・ペルアンス

サルチパパス

タキートス・ドラドス

ナチョス

jalapeños ハラペーニョピクルス ¥180（税込）

arroz con quinua キヌアライス ¥250（税込）

sopa de día 本日のスープ ¥250（税込）

cancha serrana カンチャコーン ¥380（税込） Vegan
アンデス原産のコーンを乾燥させたもの。
塩・スパイスと一緒にフライパンで炒めたおつまみ！

tortilla chips con salsa ¥400（税込）
トルティーヤチップス＆サルサソース

papas fritas フライドポテト ¥600（税込）

tortilla de patatas ¥600（税込） Vegetarian
トルティーヤ・デ・パタタス
じゃがいもが入ったスペイン風オムレツ。
トマトソースと一緒に召し上がれ！

tequeños peruanos ¥750（税込）
テケニョス・ペルアノス
ペルー風の春巻き『テケニョス』薄い生地の中に
ハム・チーズを入れ、巻いて揚げた一品。パリっと食感が楽しい！
ワンカイーナソースをつけて。

salchipapas ¥800（税込）
サルチパパス
揚げたソーセージとフライドポテトを合わせペルー料理。
仕上げはピリ辛アヒソースで。

guacamole ¥920（税込） パクチー入り Vegan
ワカモーレ
メキシコの伝統的なアボカドディップ。アボカド、トマト、玉ねぎ、
キュウリ、ハラペーニョをあえたディップ。

taquitos dorados ¥950（税込）
タキートス・ドラドス
メキシコの定番！鶏肉をトルティーヤで巻いてこんがり揚げ、
サワークリームとサルサソースをトッピング。

nachos ¥1050（税込） パクチー入り Vegetarian or vegan できます!
ナチョス
テクス・メクス料理の定番「メキシカンナチョス」！
トルティーヤ・コーンチップスの上にチリコンカン、
チーズ、ハラペーニョをトッピングし、軽く焼き上げた料理。

ensalada con quinua
キヌアサラダ

la quinua especial　¥1200（税込）
ラ・キヌア エスペシアル
たっぷりのキヌアにアボカド、季節の野菜、レタスを
混ぜ合わせ、仕上げはラ・キヌアオリジナルのドレッシングで。
新しい感覚のキヌアサラダをどうぞ！

ハーフサイズ　¥650（税込）

taco ensalada　¥1380（税込）　パクチー入り
タコ・エンサラダ
キヌアを混ぜたオリジナルミートとチーズ、トマト、豆、
アボカド、レタス、トルティーヤチップスのサラダ。
チポトレソースと一緒に召し上がれ！

ハーフサイズ　¥750（税込）

pizza con quinua
キヌアピザ

ピザの生地は全て手作りで、キヌアが練り込
まれています。あつあつのうちに召し上がれ!

tomate y ajo　トマテ・イ・アホ　¥1410（税込）　Vegetarian
トマトとにんにくのシンプルなピザ。
チーズ、トマト、にんにくをたっぷりのせました。

salami　y romero　サラミ・イ・ロメロ　¥1500（税込）
トマトソース、サラミ、チーズ、ローズマリーをのせて
焼き上げました。ローズマリーの香りとともにお楽しみ下さい。

nachos pizza　ナチョスピザ　¥1630（税込）　Vegetarian or vegan できます!　パクチー入り
ラ・キヌアオリジナル、メキシコ風ピザ。
チリコンカン、チーズをのせて焼き上げ、トルティーヤチップスを
トッピング。ハラペーニョピクルスと一緒に召し上がれ！

小さい粒に隠された素顔とは。。。
スーパーフード キヌアって何？

- 南米アンデス原産の食材。
- NASAも注目する21世紀の主要食。
- ９種類の必須アミノ酸をバランスよく含む良質のタンパク質。
- グルテンフリー。
- カルシウム・鉄・カリウムなど不足しがちなミネラルが豊富。
- ダイエットや生活習慣病予防など健康効果が高い。

tacos y algo más
タコス & メキシカン

tacos originales
オリジナル
¥ 510（税込）
ラ･キヌア オリジナル
タコス。キヌアたっぷり
の肉、豆と野菜のタコス。

vegetarianos
ベジタリアン
¥ 510（税込）
キヌア、豆と炒めた
野菜だけを使った
ヘルシーなタコス。

pollo y queso
チキン＆チーズ
¥ 510（税込）
バランスが絶妙の
スパイシーチキンと
チーズのタコス。

buta niku
スパイシーポーク
¥ 510（税込）
豚肉とチポトレを
炒めたピリ辛タコス。

chorizo
チョリソー
¥ 560（税込）
スパイシーチョリソー
と豆のタコス。
ピリ辛で美味しい!!

tacos de pescado
フィッシュタコス
¥ 590（税込）
白身魚フライ、
キャベツ、アボカド
使った珍しいタコス。

tacos de bistec
ビーフタコス
¥ 590（税込）
肉、玉ねぎ、
スパイスを炒めた
チーズ入りタコス。

トッピング all ¥ 100（税込）

aguacate アボカド

jalapeños ハラペーニョ

guacamole ワカモーレ

tortilla de maíz（1枚）
¥ 60（税込）
コーントルティーヤに変更

tacos party set
タコスパーティーセット

tacos タコス

＋

guacamole
ワカモーレ

salsa sauce
サルサソース

tortilla chips
トルティーヤチップス

jalapeños
ハラペーニョ

タコス

		（税込）
4個	（2人～4人）	¥ 2240
6個	（3人～6人）	¥ 3260
8個	（4人～8人）	¥ 4280

好きな味を選びください。

✱オリジナルミート Original meat
✱チキン＆チーズ Chicken & cheese
✱ベジェタリアン Vegetarian
✱ポーク Pork

メキシコといえば「タコス」！トルティーヤでいろいろな具を包んで食べるメキシコの国民食。

実は肉だけを包むのが「タコス」ではないんです！
肉、ソーセージ、魚、野菜、チーズなど何を包んでもタコスになるんです。

ラ・キヌアでは本場メキシコ人シェフの「タコス」を楽しめます！！

tacos y algo más
タコス & メキシカン

burrito　ブリート「🌶調節可」

肉や野菜、豆、チーズ、サルサソース、キヌアライス
などがぎっしり詰まったメキシカンブリート。

	(税込)
frijol 豆ペースト	¥ 840
pollo チキン	¥ 920
chili con carne チリコンカン	¥ 920
chancho ポーク	¥ 920
vegetariano ベジタリアン	¥ 920
chorizo チョリソー	¥ 1020
bistec ビーフ	¥ 1050

quesadilla　ケサディーヤ

メキシコ発祥のチーズが入ったトルティーヤ。
由来はスペイン語で「小さなチーズのもの」と言う意味で、
チーズの他に肉や豆、香辛料など様々なアレンジが
有ります。チーズが好きな人にオススメな一品です。

	(税込)
plain プレーン「チーズ」	¥ 740
frijol 豆ペースト	¥ 820
pollo チキン	¥ 920
chancho ポーク	¥ 920
vegetariano ベジタリアン	¥ 920
chorizo チョリソー	¥ 1020
bistec ビーフ	¥ 1050

chimichanga　チミチャンガ

肉や野菜、豆、チーズ、ライスなどがぎっしり
詰まったブリトーをこんがり揚げ、サワークリームと
ワカモーレをトッピング。揚げたブリトーは
サクサクでまた変わった味わいです！

	(税込)
frijol 豆ペースト	¥ 940
pollo チキン	¥ 1020
chili con carne チリコンカン	¥ 1020
chancho ポーク	¥ 1020
vegetariano ベジタリアン	¥ 1020
chorizo チョリソー	¥ 1120
bistec ビーフ	¥ 1150

トッピング ¥ 100（税込）

aguacate	jalapeños	guacamole	extra queso
アボカド	ハラペーニョ	ワカモーレ	チーズ多め

pizza de quinua

キヌアピザ

ピザの生地は全て手作りで、キヌアが練り込まれています。
あつあつのうちに召し上がれ！

tomate y ajo

Vegetarian

¥ 1410（税込）

トマテ・イ・アホ

トマトとにんにくのシンプルなピザ。
チーズ、トマト、にんにくを
たっぷりのせました。

salami y romero

¥ 1500（税込）

サラミ・イ・ロメロ

トマトソース、サラミ、チーズ、ローズマリーをのせて焼き上げました。ローズマリーの香りとともにお楽しみ下さい。

nachos pizza

Vegetarian or vegan できます!

パクチー入り

¥ 1630（税込）

ナチョスピザ

ラ・キヌアオリジナル、メキシコ風ピザ。
チリコンカン、チーズをのせて焼き上げ、トルティーヤチップスを
トッピング。お好みでハラペーニョもご一緒に！

desde Perú
ペルー料理

empanada　¥ 550（税込）

エンパナーダ

南米でよく食べられる軽食。
小麦粉の皮で肉、卵、ブラックオリーブ、
レーズンを包んで焼き上げたもの。

causa rellena　¥ 1150（税込）

カウサ・レジェーナ

ペルーのピリ辛ポテトサラダ。
アヒソース、じゃがいも、ツナ、アボカドを
層になるように重ねたサラダケーキ。

papa a la huancaína　¥ 800（税込）

パパ・ア・ラ・ワンカイーナ

ペルーの伝統的な料理。
じゃがいもに、チーズを加えた
ピリ辛アヒソースがたっぷり。

carapulcra de chancho　¥ 1680（税込）

カラプルクラ・デ・チャンチョ

ペルーの伝統的な料理で、乾燥させた
じゃがいも、豚肉、ピーナッツ、ペルーの
唐辛子「アヒ・パンカ」などを煮込んだ料理。

Ají amarillo アヒ・アマリージョとは？

アマリージョというのはスペイン語で
「黄色」という意味。
ペルー料理には欠かせない食材の一つ。
着色や料理のアクセントとして使うことが多い。

これを使ったラ・キヌアで
食べられる料理は・・・

「パパ・ア・ラ・ワンカイーナ」
「カウサ・レジェーナ」
「アヒ・デ・ガジーナ」

desde Perú
ペルー料理

tallarín saltado criollo　¥1680（税込）
タヤリン・サルタード・クリオヨ
ペルーの代表的なパスタ。
牛肉、トマト、赤玉ねぎをしょうゆベースの
ソースで味付けした新感覚のパスタ。

lomo saltado　¥1880（税込）
パクチー入り
ロモ・サルタード
ペルーの代表的な肉料理。
牛肉、玉ねぎ、トマトをビネガーとしょうゆで
味付けしました。相性抜群のフライドポテトと
ライスと一緒に召し上がれ！

ceviche　セビーチェ　¥1880（税込）
パクチー入り
ペルーの代表的な魚のマリネ。
生の白身魚・赤玉ねぎに、
たっぷりのレモン、アヒ、
コリアンダを入れて味を整えました。
添え付けのジャガイモと
サツマイモとの相性抜群です

jalea　ハレア　¥1980（税込）
ペルーの代表的な料理。
シーフードのフリッターで、
パクチー入り
コリアンダー、ライム、塩などで
作ったさっぱりとしたソースをかけて食べます。
ビールにもよく合います！

Ají panca アヒ・パンカ とは？
ペルーの代表的な唐辛子の一つ。
辛くなく、ペースト状にして様々な料理の
風味付けとして使われることが多い。

postre
デザート

pastel vegano de quinua
¥ 650 (税込)

パステル・デ・キヌア
キヌアとキャロット
ビーガンケーキ

helado de lúcuma ¥650 (税込)

エラド・デ・ルクマ
「ルクマ」はペルー原産の亜熱帯
フルーツ。アイスのフレーバーなどで
使用され濃厚な甘みがあります。
la quinuaでアイスはいかが。

chocoflan ¥ 700 (税込)

チョコフラン
メキシコのチョコレートケーキ。
プディングとチョコレートの
二層ケーキ。

churros ¥ 550 (税込)

チュロス 「2本」
スペインの揚げ菓子。日本でも
よく知られているチュロス。
シナモンシュガーでどうぞ！

lucuma cheese cake
¥ 700 (税込)

ルクマチーズケーキ
栄養素がたっぷりのスーパーフード
「ルクマ」ルクマの程よい甘さとチーズの
こくがしっかりと味わえる一品です。

elote y queso ¥ 650 (税込)

エロテ・イ・ケソ
メキシコの家庭の味。
コーンチーズケーキ。

ルクマとは？

アンデスの亜熱帯地方が原産のフルーツ。

豊富な食物繊維、ビタミン、ミネラルなどが含まれており
栄養価が高いです。

その高い栄養価から、アンチエイジング作用や貧血対策の効
果があるのではないかと研究が進んでいるようです。

原産国ペルーでは、ルクマの良い香りと濃厚な甘みを生かして、
アイスクリームやケーキなどスイーツの材料やフレーバーとし
て幅広く使われています。