

メビウス製薬の美白オールインワンジェル「シミウス」がレシピ動画アプリ「kurashiru」にて、内側からもきれいになるオリジナル美肌レシピを期間限定配信中！

1000万ダウンロードを達成した、いま一番人気のある動画レシピアプリ「kurashiru」。さまざまなレシピが1分動画で簡単に覚えられると、多くの女性に支持されています。

同じく、SNS やクチコミで多くの女性の間で話題沸騰の美白オールインワンジェル「シミウス」が、内面からも女性の美をサポートするため話題の動画レシピアプリと初コラボ。期間限定でオリジナル動画レシピを配信中です。

美容にいい食材をたっぷりつけた「ビタミンで美活！鶏肉とかぼちゃの簡単トマト煮込み」の作り方を簡単で分かりやすい1分レシピ動画でご紹介。自分へのご褒美に、ご家族や大切な方に振る舞うレシピの1つとして、ぜひご活用ください。

「ビタミンで美活！鶏肉とかぼちゃの簡単トマト煮込み」 調理時間：30分



カフェで食べるようなおしゃれなワンプレートレシピの紹介です。今回は、鶏肉とかぼちゃのトマト煮込みを中心に、五穀ご飯、サラダ、アボカド、人参のラペをひとつのお皿に盛り付けています。鶏肉には良質なタンパク質、かぼちゃにはカロテンやビタミンCを多く含み、トマトにはリコピンが含まれます。また人参やアボカド、ナッツなど栄養たっぷりのレシピですよ。美容に気をつけたい時はしっかりと食べて、内側と外側、両面からのケアをしてみてくださいはいかがでしょうか？

材料(2人前)

- 鶏もも肉 (皮なし)150g
 - 塩こしょう小さじ 1/4
 - かぼちゃ 100g
 - 玉ねぎ 1/2 個
 - ニンニク 10g
 - 有塩バター15g
 - 赤ワイン 60ml
 - ①ホールトマト缶 200g
 - ①コンソメ顆粒小さじ 1/2
 - ①ローリエ 1 枚
 - ピザ用チーズ 40g
 - パセリ適量
 - 付け合わせ
-
- 人参のラペ適量
 - アボカド 1/2 個
 - ベビーリーフ 80g
 - ミックスナッツ (無塩)20g
 - 五穀ごはん 200g

手順

準備.

付け合わせのアボカドは盛り付ける直前にスライスします。

1.

トマト煮込みを作ります。かぼちゃは 3cm 角、玉ねぎとニンニクはみじん切りにします。

2.

鶏肉は皮を取り除き、余分な脂を取ったら食べやすい大きさに切り、塩こしょうで下味をつけます。

3.

フライパンに有塩バターを入れ、中火で熱したら鶏肉を入れ、焼き色がつくまで焼きます。

4.

鶏肉に火が通る前に 1 を加え玉ねぎが色づくまで中火で炒めます。

5.

赤ワインを加え強火で 3 分ほど煮たら、①を加え水分が少なくなって煮詰まるまでフタをして中火で煮込みます。

6.

ピザ用チーズを散らし、再びフタをして中火で 1 分ほど加熱し、トマト煮込みの完成です。

7.

皿にベビーリーフ、ミックスナッツ、アボカド、人参のラペ、五穀ご飯、トマト煮込みをワンプレートに盛り付け、パセリを散らして完成です。

<レシピを見るには…>

■PCの方はこちら

<https://www.kurashiru.com/recipes/d8fee936-7465-4405-aecf-f36603d4cea3>

■アプリの方はこちら

「kurashiru」アプリ内にて「シミウス」で検索



レシピ動画をフェイスブックやインスタグラムなどでシェアしてみなさんでぜひつくってみてくださいね！

■薬用ホワイトニングリフトケアジェル（医薬部外品）

内容量 60g／30 日分

効果効能：肌あれ、あれ性。メラニンの生成を抑え、しみ、そばかすを防ぐ。皮膚をすこやかに保つ。皮膚にうるおいを与える。

※詳しくは下記 URL よりご確認ください。

<https://www.mebiusseyaku.co.jp/direct/gf00000696/h-0043t1>



ジェルなのに固めのテクスチャで、肌のうえに残らず浸透する感じが気持ちいい。

ネットで激売りの理由はもう1つ。その商品力だけでなく、サービスのクオリティも高いこと。

①定期便なら初回だけでなく、ずっと20%オフ、送料無料。

②30日間返金保障付きだから、安心してお試し可能

③いつでも解約可能、違約金等もいっさいかかりません。定期サイクルの変更、休止も可能なため、自分のペースで続けられます。

<メビウス製薬とは>

「メビウス」は「メビウスの帯」に由来しており、片面をたどって行って決して終わりのない帯を表しています。

そのメビウスの帯の上に付いた2つの○は、親子を表しています。

母から子へ、母娘で使える化粧品を目指して100年お客様との関係を続けさせていただきたい。

お客様にエンドレスに「肌と心の美しさ」をお届けしたい。

そういう願い、決意がこもっています。

そのために、ごまかさない、だまさない、正直であり続ける。

お客様に対して、つねに真摯な姿勢でいることを心がけています。



<問い合わせ先>

当リリースに関するお問い合わせ・取材、掲載のご依頼は

株式会社メビウス製薬 PR担当：八木

<https://www.mebiusseiyaku.co.jp/company/>

★シミウス ホワイトニングリフトケアジェル

<https://www.mebiusseiyaku.co.jp/direct/gf00000696/h-0043t1>

★メビウス製薬公式通販サイト

<https://www.mebiusseiyaku.co.jp>

〒107-0052 東京都港区赤坂 9-5-24 赤坂日本ビル 5階

TEL : 03-5770-7301 FAX : 03-5770-7302

E-mail : webml@mebiusseiyaku.co.jp