

## 第二部 ヘルシーなハワイごはんを食べよう！

フラを踊って体験してリラックスしてゆったりした身体に  
ハワイの空気が感じられるようなメニューを。  
フリフリチキンやガーリックシュリンプなど、  
ハワイでおなじみメニューを美味しく作るコツと合わせて  
つけあわせなどで免疫力を上げる食材を取り入れていく工夫をお伝えします。

### 【講師プロフィール】

田内 しょうこ (たうち しょうこ)

アメリカ・カリフォルニア州の女子大を卒業後、出版社に勤務。雑誌「PEN」編集部などを経て、2009年より料理研究家/ライターとして活動。代官山のコルドン・ブルーで2学期間学ぶも、基本的にお料理は独学。「かんたんに美味しく、楽しく食べる」がモットー。こだわりすぎないけれど、実はオーガニックマニア。よいものをシンプルに食べる生活を追究している。

著書『働くおうちの親子ごはん』シリーズ(英治出版)、『自家製ミックス粉でつくる懐かしいママの味』(マーブルトン)。雑誌、ウェブなど各種メディアでの執筆活動のほか、カフェのスイーツプロデューサーやアドバイザーを務める。2008年からディズニー.jpでアメリカ料理のコラムを連載。9月にはDSソフト『くまのプーさん 100エーカーの森のクッキングBOOK』が発売予定。

<http://oyako-gohan.seesaa.net>

<http://www.hatarakuouchi.com>