

# カリフラワーのサブジ



## <材料の目安>

カリフラワー	1/2 株
クミンシード	少々
ターメリック	適宜
クミン	適宜
コリアンダー	適宜
塩・こしょう	適宜

## <作り方>

1. サラダ油にクミンシードを入れて弱火で炒め、香りが立ってきたら、小房に分けたカリフラワーを入れて炒める。
2. ターメリック、クミン、コリアンダーなど好みのスパイスをふり入れる。
3. 塩少々も加えてさっとからめたら、水を少しだけ加え、ふたをして火を少し弱め蒸し煮にする。
4. カリフラワーにほどよく火が通ったら味をみて調べ、こしょうをふったら出来上がり

## 心とカラダのワンポイントレシピ

「うなずき」のコミュニケーション効果は予想以上。  
人の話を聞くときには、  
返事をしながらうなずいてみましょう