

なしれま だいす
ナシレマ 大好き



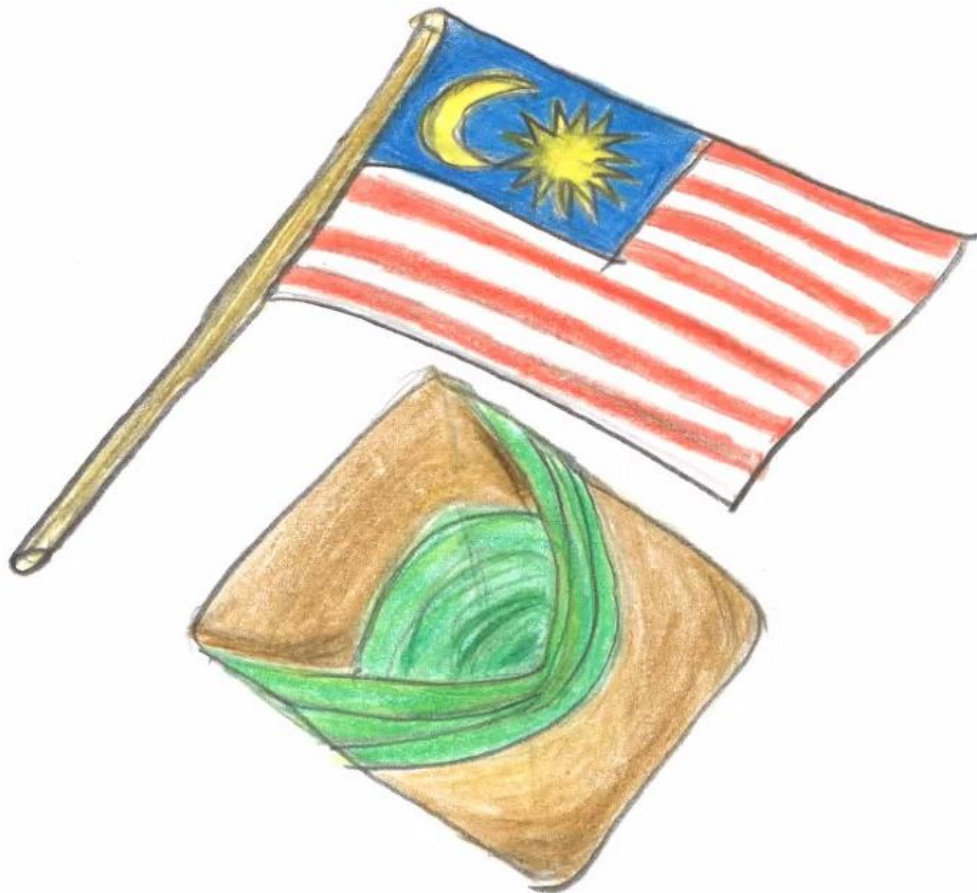
なしれま は、 まれ しあ ゆうめい
ナシレマ は、 マレーシア で 有名 な

あさ はん
朝 ご飯 です。 もちかえりの なしれま は

ば な な は うえ お
バナナの 葉 の 上 に 置 いて、 おにぎりの

かたち
よ う な 形 に し ま す。

わたし いちばん す た もの
私 の 一 番 好 き な 食 べ 物 だ す ！



なしれま そと ば な な は
こ れ は、 もちかえりの なしれま だ す。 外 は バナナ の 葉 だ す。

ま れ し あ ひ と や た い
マレーシアではたくさんの人が屋台
あ さ は ん か が っ こ う あ さ じ
で朝ご飯を買います。学校が朝7時ごろ
は じ い え
から始まりますから、家でゆっくり
あ さ は ん た
朝ご飯を食べることができません。

や た い な し れ ま や す
屋台のナシレマは、とても安いです。

や す
安いですが、とてもおいしいです。



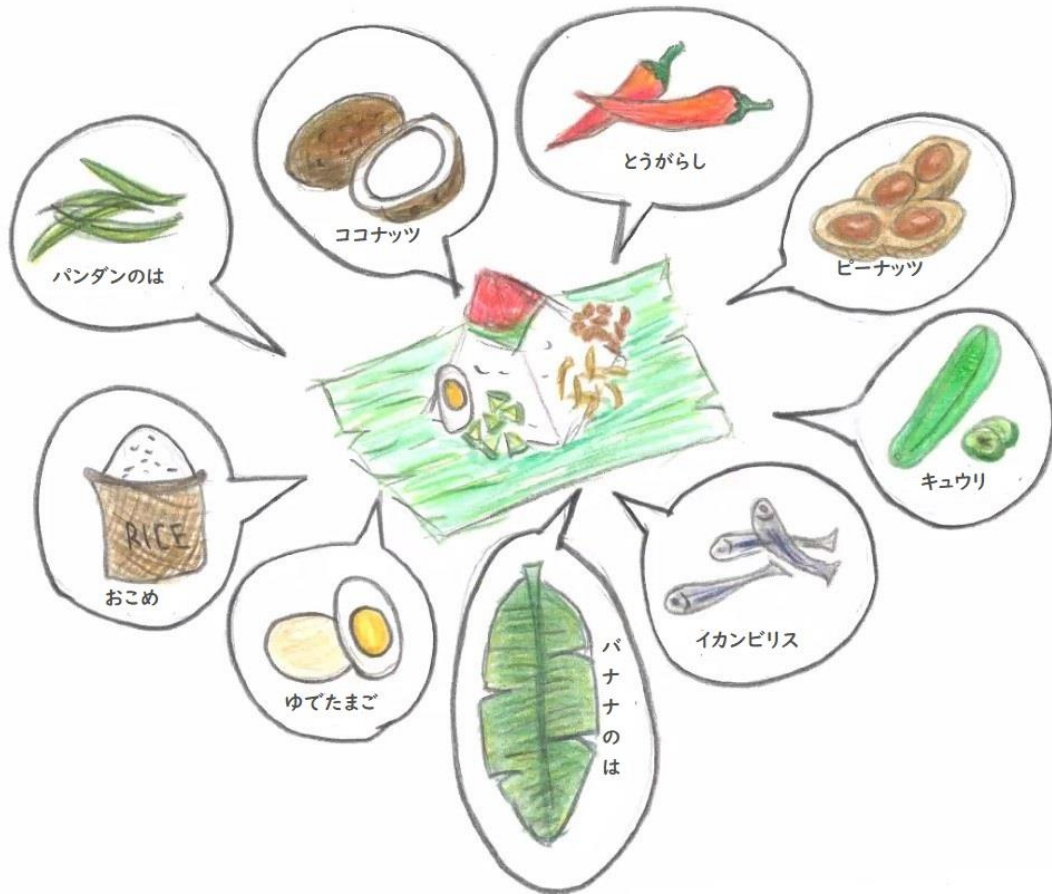
なし れま まれ りょうり まれ ご
ナシレマはマレー料理です。マレー語

なし れま あぶら
で「ナシ」はごはん、「レマ」は油です。

なし れま なし ここ なっ つ み る く
ナシレマのナシは、ココナッツミルク

い
を入れてつくります。





な し れ ま い か ん び り す
ナシレマ は、 **イカンビリス** と い う
 ち い さ か な ろ す と ぴ な っ っ
小 さ い **魚**、 **ローストピーナッツ**、
 き ゅ う り た ま ご さ ん ば る そ す
キュウリ、 **卵**、 **サンバルソース** など と
 い っ し ょ た さ ん ば る そ す
一 緒 に **食** べ ま す。 **サンバルソース** は
 と う が ら し つ く か ら
唐辛子 で 作 り ま す か ら、 と て も **辛** い で す。

さいきん なしれま いろいろ くに にんき
最近、ナシレマは色々な国で人気です。

しんがぽる ぶるねい いんどねしあ
シンガポール、ブルネイ、インドネシア、

たいひと にんき
タイの人にもとても人気があります。

なしれま けき あいすくりむ
ナシレマのケーキ、アイスクリーム、

はんばが なしれま
ハンバーガー、そして、ナシレマの

すし
お寿司もあるそうです！すごいですね！



なしれま すし
ナシレマのお寿司

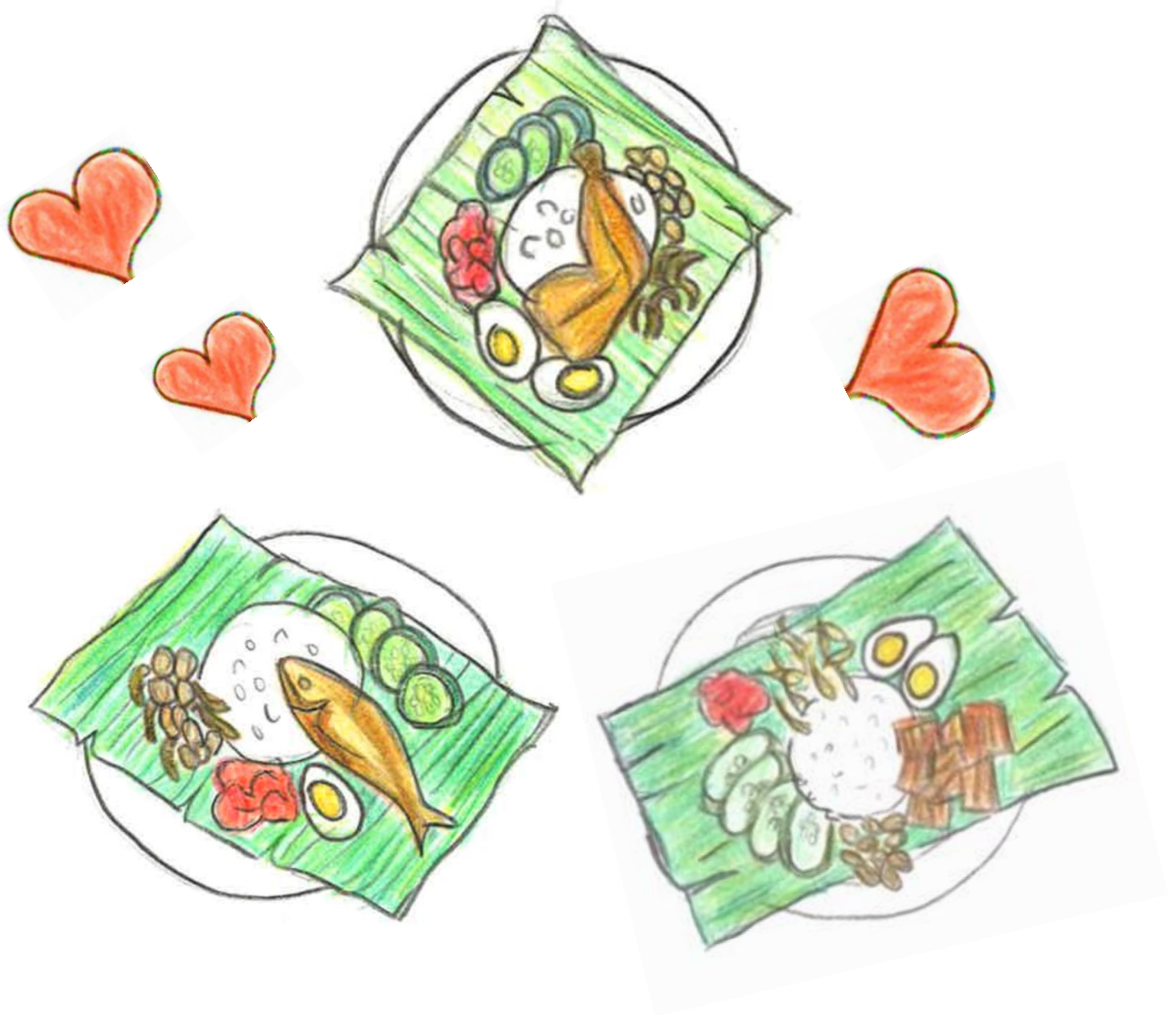
ひる はん ばん はん なしれま た とき
昼ご飯、晩ご飯にナシレマを食べる時

もあります。

ふらいどちきん さかなりょうり るんだん
フライドチキン、魚料理、ルンダン

にくりょうり いろいろ りょうり いっしょ
という肉料理など色々な料理と一緒に

た
食べると、もっとおいしいです。



なしれま せかい いちばん りょうり
ナシレマは世界で一番おいしい料理で

わたし おも
す！私はそう思っています。

あさ はん ひる はん ばん はん わたし
朝ご飯、昼ご飯、晩ご飯、私は

いちにちじゅう なしれま た
一日中ナシレマを食べることができます。

いちねん にちまいにち た
一年365日毎日食べたいです！

でも.....



こ こ な っ つ み る く あぶら
ココナッツミルクは油がたくさんです
な し れ ま か ろ り たか
から、ナシレマのカロリーはとても高い
ですよ👉みなさんも気をつけてください
ね。でも、^{ほんとう}本当においしいんです👉



か ひと り ちゃいん
書いた人：リー チャイン

いらすと りむ わきっと
イラスト：リム ワキット p1-7

いらすとや P8

てつだ ひと なかごしなおみ ひやまじゅんこ
手伝ってくれた人：中越尚美 檜山純子