



おおさかEXPOヘルシーメニュー サラダうどん ～「ナチュレ 恵 megumi」ソース～

「おおさか EXPO ヘルシーメニュー」とは、野菜量（V）、
脂肪エネルギー比率（O）、食塩相当量（S）の量に配慮したヘルシーな
V.O.S.メニューに大阪産と大阪グルメの要素を加えたメニューです。



材料（2人分）

- ・うどん（冷凍・ゆで） 2玉
- ・豚モモ肉（しゃぶしゃぶ用） 100g
- ・水菜 50g
- ・オクラ 2本
- ・トマト（小） 2個
- ・きゅうり 1/3本
- ・わかめ（戻したもの） 20g

◆「ナチュレ 恵 megumi」ソース

- ・ナチュレ 恵 megumi 200g
- ・またはナチュレ 恵 megumi 脂肪0 200g
- ・ポン酢 大さじ2
- ・すりごま 大さじ1

作り方

- ①冷凍うどんは、袋の表示通りに茹で、ざるに取り、冷水で冷やして水気をしっかりきる。
- ②水菜、オクラ、豚肉はそれぞれ茹でて水気をきる。
冷めたら水菜は5cm長さ、オクラは斜め半分に切る。
- ③トマトはへたをとってひと口大、きゅうりは斜め薄切りにする。
- ④ソースの材料をよく混ぜ合わせる。
- ⑤器に①のうどんと②、③、わかめを彩りよく盛り付け、ソースをかけて仕上げる。

※レシピの野菜量（V）、脂肪エネルギー比率（O）、食塩相当量（S）は
下記の通りです。

- ・「ナチュレ 恵 megumi」の場合
野菜量（V）：151g、脂肪エネルギー比率（O）：23.8%、食塩相当量（S）：1.7g
- ・「ナチュレ 恵 megumi 脂肪ゼロ」の場合
野菜量（V）：151g、脂肪エネルギー比率（O）：18.3%、食塩相当量（S）：1.7g

雪印メグミルクは、府民の健康寿命の延伸、また健康格差の縮小を目指す大阪府健康医療部の取組みに賛同し、「健活おおさか推進府民会議」
参画団体の一員として、大阪府と連携して食を通じた活動に取り組んでいます。

※本レシピは、忠岡町と雪印メグミルク株式会社との公民連携事業の一環として、同社より提供を受け掲載しています。

出典：雪印メグミルク株式会社Webサイト「雪印メグミルクのお料理レシピ」



「あつまれ！元気なただおかっ子」は
今月号から10ページに移動しました。

今月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1 一般ごみ（A） プラ（西） ペットボトル（東）	2 忠岡町議会 本会議1日目 一般ごみ（B）	3 忠岡町議会 本会議2日目 缶・ビン（東）	4 忠岡町議会 本会議3日目 一般ごみ（A） ペットボトル（西）	5 一般ごみ（B）
6 【集団回収】 高月北・ 青空・南区	7 缶・ビン（西） プラ（東）	8 一般ごみ（A） プラ（西）	9 一般ごみ（B）	10 缶・ビン（東）	11 一般ごみ（A）	12 【集団回収】 北区 一般ごみ（B）
13 【集団回収】 高月南	14 缶・ビン（西） プラ（東）	15 一般ごみ（A） プラ（西） ペットボトル（東）	16 一般ごみ（B）	17 缶・ビン（東）	18 一般ごみ（A） ペットボトル（西）	19 【集団回収】 西区・北出 一般ごみ（B）
20 【集団回収】 馬瀬	21 缶・ビン（西） プラ（東）	22 一般ごみ（A） プラ（西）	23 一般ごみ（B）	24 缶・ビン（東）	25 一般ごみ（A）	26 【集団回収】 東区 一般ごみ（B）
27 【集団回収】 若竹・中央	28 缶・ビン（西） プラ（東）	29 一般ごみ（A） プラ（西）	30 忠岡町議会 本会議4日目 一般ごみ（B）			

【ごみ収集日の見方】

一般ごみ（A）...馬瀬、北出、高月南・北、忠岡東の一部
一般ごみ（B）...新浜、忠岡南・中・北・東
ペットボトル...ペットボトル回収 プラ...その他プラ回収
（西）...南海線西側 （東）...南海線東側

【粗大ごみの処分】（時間内のみの受付）

収集申し込み...粗大ごみ申込センター
☎072-493-4600

直接持ち込み...忠岡クリーンセンター
☎072-423-2663

受付時間：月～金 9時～17時
（土日祝、年末年始は休み）
FAX：072-493-4601
（聴覚障がいの方のみ）

受付および搬入時間
月～金 9時30分～16時
土 9時30分～12時
（日祝、年末年始は休み）

ごみ収集の前日にプッシュ通知でお知らせ！LINE登録は右上QRコードから！

令和8年5月号から、「広報ただおか」は町が委託する事業者「アスター株式会社」が各家庭の郵便受け等にお届けしています。
広報が届かない・受け取りを中止したい等、配布に関してのご要望等は、kouhou-tadaoka@aster-kumatori.jpまでメー
ルにてご連絡ください。詳細は右記QRコードからご確認ください。



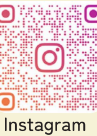
忠岡町
公式
SNS



ホームページ



LINE



Instagram

忠岡町の人口（令和8年6月末現在）
合計 15,943人
男 7,718人
女 8,225人
世帯 7,960世帯

令和8年9月号 No.719
大阪府泉北郡忠岡町忠岡東1丁目34番1号
0725-22-1122
tadaoka@town-tadaoka.jp
忠岡町 町長公室 経営戦略課

広報ただおか
《編集・発行》

UD
FONT