

2024年レシピ

1月

ミルク白玉ぜんざい

2月

ミルク鶏すき

3月

桜エビと筍の乳清炊き込みご飯 / ちりめんのミルク佃煮

4月

ミルク卵の花

5月

鰹の乳清にら醤油漬

6月

カッテージチーズと野菜の和風ドレッシング和え / ミルク納豆
とろろ / ゴーヤのミルク煮

7月

乳清もずくそうめん / カッテージチーズと乳清大葉ドレッシングのサラダ

8月

ミルクトマト肉じゃが

9月

さつまいものミルク黒ゴマ和え

10月

ミルクみそ煮込みハンバーグ

11月

こんにゃくのミルク炒り煮 / 小松菜と厚揚げの乳清煮浸し

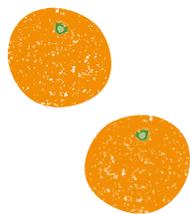
12月

ぶりの乳清照り焼き

2024

January

1



材料(4人分)

【ミルク白玉】

白玉粉…50g

まきばの牛乳…50ml

【みかん白玉】

白玉粉…60g

乳清(ホエイ)又は、まきばの牛乳…20ml

砂糖…小さじ1と1/2

みかん(缶詰)…6粒(80g)

※ザルに上げて水分を切っておく

作り方

- 1 白玉粉は細かく砕いておく。
- 2 ボウルにA・Bを各々合わせ、白玉粉を耳たふほどのかたさになるまでよく練る。みかん白玉は、みかんを入れたことかたさが足りなくなる場合は、片栗粉を足してかたさを調整する。
- 3 2を各々棒状に伸ばし、それぞれ6等分して丸める。
- 4 鍋にお湯を沸かし3を茹で、浮いてきたら1~2分を取り出し、ぬるま湯につけておく。

【ミルクぜんざい】

牛乳…250ml

★ゆで小豆(無糖・無塩)…180g ※缶詰を利用しても

砂糖…大さじ2と1/2

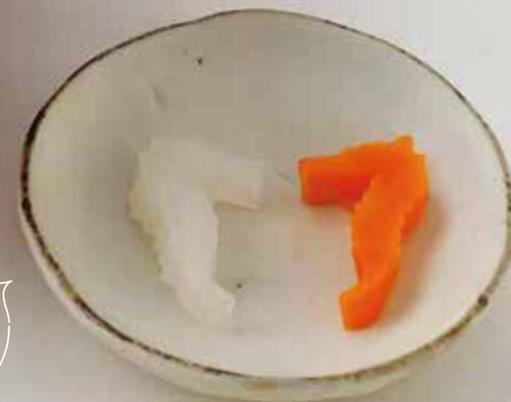
作り方

- 1 材料をすべて合わせ、砂糖をよく溶かしておいた★を鍋に入れて温めておく。
- 2 2種の白玉を器に取り分け、1を入れる。

point・ミルクぜんざいは、沸騰させると乳脂肪の膜が張り、吹きこぼれやすくなるので、沸騰させないよう注意する。



新年を祝うミルクぜんざい。
1年の家族の健康を
牛乳に託して
ミルク白玉ぜんざい



辰年にちなんで、
タツノオトシゴを
かたどった紅白なますを
箸休めに

食塩相当量
0.1g

エネルギー261kcal、たんぱく質8.3g、脂質3.6g
炭水化物47.9g、カルシウム104mg、コレステロール9mg

2024

February

2



材料(2人分)

鶏もも肉…150g ※1cm幅の細切り
玉ねぎ…50g ※5mm幅のスライス
春菊…6本 ※根元を数センチ落として半分に切る
白ネギ…1/2本 ※6等分して5cm長さに切りそろえる
糸こんにゃく…1/2袋(90g)

※茹でてあく抜きして水分を取り、半分の長さに切る

しいたけ…2枚

※石づきを取り、表面に十字の飾り切りを入れる

焼豆腐…1/3丁(160g) ※6等分する

卵…2個

一味唐辛子…適宜

【鍋つゆ】★は合わせておく

乳清(ホエイ)…400ml

めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ2

砂糖…大さじ2

酒…大さじ2

*ホエイの作り方は最終頁参照

作り方

1 白ネギは油をひかないフライパンで軽く焼き目をつけるくらいに焼いておく。

2 鍋を火にかけ、鶏もも肉の皮目を下にして焼き、焼き目がついたらひっくり返し、いったん火を止めて★を流し入れ、1の白ネギを加え、春菊以外の材料を入れて中火にかけて全体に火が通るまで煮る。

3 食べる直前に春菊を入れ、さっと火を通す。お好みで一味唐辛子を振り、溶いた生卵で食べる。

point・白ネギと鶏もも肉を焼いて焦げ目をつける事で、一段と風味も見た目も良くなる。

乳清つゆが
素材のうま味引き出す絶品鍋
ミルク鶏すき

食塩相当量
2.3g

エネルギー454kcal、たんぱく質28.5g、脂質21.0g
炭水化物35.3g、カルシウム413mg、コレステロール253mg



桜エビと筍の
乳清炊き込みご飯

いつもの常備菜も
ミルクで煮れば、
味も栄養価も◎

桜エビと筍の乳清炊き込みご飯

材料(4人分)

筍(水煮)…150g ※よく洗い、長さ5cm、厚さ3mmに切る
米…2合 ※洗って1時間以上浸水させ、ザルに上げておく
三つ葉…1/2袋 ※洗って3cm位の長さに切り揃える
桜エビ…11g(大さじ5)
めんつゆ(3倍濃縮)…小さじ4
★酒…小さじ2
乳清(ホエイ)、水…各180ml(ごはん用)
*ホエイの作り方は最終頁参照

作り方

- ★は合わせておく。筍は油をひかないフライパンで、うっすらと焦げ目がつくまで焼く。
- 土鍋に米・乳清・水・★を入れ、1の筍と桜エビを散らし、蓋をして火にかける。最初は中火で、沸騰してきたら弱火にして15分ほど炊き、10分程蒸らす。※炊飯器を使用しても可。
- 仕上げに三つ葉を散らす。

point・筍は炊飯する前に、焼いて焦げ目をつけることで見た目も味も良くなる。この時油はひかずに焼くこと。

ちりめんのミルク佃煮

材料(4人分)

ちりめんじゃこ(上乾ちりめん)…60g
しょうが…10g ※皮をむき薄切りしてから千切り
★まきばの牛乳…100ml めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ1
砂糖…大さじ1 みりん…大さじ1 酒…大さじ1

作り方

- ★はすべて合わせ、砂糖をよく溶かしておく。ちりめんじゃこは沸騰した湯に入れ1分ほど塩抜きをする。この時灰汁をよく取り除く。ザルに上げたら、濡れたペーパーを被せて乾燥を防ぎ、粗熱が取れたらペーパーで軽く水分を拭き取る。
- テフロン加工のフライパンに1のちりめんじゃこを入れ、軽く乾煎りしてしょうがを入れ、★を加えて水分が無くなるまで炒め煮をする。

point・ちりめんじゃこは茹でてしっかり塩分を抜いておくこと。

桜エビと筍の乳清炊き込みご飯

食塩相当量
0.7g

エネルギー306kcal、たんぱく質7.8g
脂質0.9g、炭水化物63.9g
カルシウム105mg、コレステロール19mg

ちりめんのミルク佃煮

食塩相当量
0.9g

エネルギー78kcal、たんぱく質7.2g
脂質1.5g、炭水化物6.9g
カルシウム108mg、コレステロール62mg

ちりめん
の佃煮
のミルク

乳清が引き立てる
桜エビと筍の香り。
カルシウムの吸収率も
ワンランクアップ

2024

April

4



材料(4人分)

おから…150g ※乾煎りしたもの
鶏ももひき肉…150g
人参…40g ※千切り
白ネギ…40g ※青い部分も使う。小口切り
油揚げ…2枚(20g) ※横半分に切り3mmほどの千切り
しいたけ…4枚 ※石づきを除いて薄切り
★ まきばの牛乳…300ml
めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ2
砂糖…大さじ1
サラダ油…小さじ2

作り方

- ★はすべて合わせ、砂糖をよく溶かしておく。油揚げはザルに取り、熱湯をかけて油抜きをしてかたく絞る。
- テフロン加工のフライパンに油をひき、鶏ももひき肉をよくほぐしてから火をつける。ひき肉がポロポロになったら、しいたけ、油揚げ、人参の順に入れて、更に炒める。
- 最後にネギを入れて軽く炒めた後、おからを入れてよく混ぜ合わせ、おからもパラパラになったら★を回しかけ、混ぜながら水分がなくなるまで炒める。

point・おからの水分量が多いと美味しくできないので、乾煎りを丁寧なことに。

牛乳をたっぷり吸ったおからは
主役級のおいしさ
ミルク卵の花



食塩相当量
1.0g

エネルギー206kcal、たんぱく質13.9g、脂質9.9g
炭水化物15.5g、カルシウム137mg、コレステロール42mg

2024

May

5



材料

【にら醤油】

にら…1束(100g)

※洗って水分をよく拭き取り細かい小口切り

めんつゆ(3倍濃縮)…200ml

煮沸消毒した耐熱性容器に、にらとめんつゆを入れ、冷蔵庫で半日から1日寝かせると、とろみのあるにら醤油が出来上がる。※にら醤油は煮沸した容器に入れて、冷蔵庫で10日間ほど保存可能

材料(2人分)

鰹…300g(刺身用)

★ 乳清(ホエイ)…大さじ4

にら醤油…大さじ2

*ホエイの作り方は最終頁参照

作り方

1 ★は合わせておく。鰹は、包丁を寝かせて刃を斜めにして切る「へぎ切り」で厚さ5mmほどに切り分ける。

2 ★に10分ほど漬けたら器に盛る。*お好みでにら醤油を追加しても。

point・水分をしっかり拭き取ったニラを使うことで、にら醤油が長持ちする。

鰹の乳清にら醤油漬



にらの香りを移した
ホエイ醤油が
味の決め手

食塩相当量
1.2g

エネルギー189kcal、たんぱく質39.3g、脂質0.8g
炭水化物4.2g、カルシウム44mg、コレステロール90mg

カッテージチーズと野菜の和風ドレッシング和え

材料(2人分)

ベビーリーフ…1袋 ※洗って水分を拭き取る
 赤玉ねぎ…1/2個 ※薄くスライスして流水にさらす
 かいわれ…1/2パック ※洗って根を落とし半分に切る
 パプリカ(黄)…1/4個 ※種とヘタを取り横半分にしてスライス
 アスパラ(細いもの)…6本
 ※根本の皮をむき、茹でて水分を拭き取り3等分に切る
 カッテージチーズ…50g ※カッテージチーズの作り方は最終頁参照

【和風ドレッシング】

★ 乳清(ホエイ)・米酢・めんつゆ(3倍濃縮) 炒りごま…各大さじ1
 サラダ油…大さじ1/2 砂糖…小さじ1/2
 *ホエイの作り方は最終頁参照

作り方

★は全て合わせ砂糖をよく溶かす。野菜を全て混ぜ合わせ、ドレッシング大さじ2をかけて、器に取り分けてからカッテージチーズを散らす。

point・野菜は洗ったら、キッチンペーパーで水分をよく拭き取る。
 ・チーズはかたく絞って、冷蔵庫で1~2時間冷やしたものを使用する。

ミルク納豆とろろ

材料(2人分)

★ 納豆…1パック(30g) 山芋…150g 刻みのり…適宜
 牛乳…小さじ1 めんつゆ(3倍濃縮)…小さじ1]

作り方

1★は混ぜ合わせておく。山芋は皮をむいて擦りおろす。

2 1の山芋に納豆を入れて混ぜ合わせ、★を加えて更によく混ぜる。

point・山芋は空気に触れるとすぐに変色するので、使う直前に皮をむき、手早く調理する。

ゴーヤのミルク煮

材料(4人分)

★ ゴーヤ…1本(約200g) ※縦半分に切り、スプーンで種を抜きワタを取り除く
 鰹削り節…適宜 炒りごま…大さじ1
 まきばの牛乳…100ml めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ1
 砂糖…大さじ1/2

作り方

1★はすべて合わせ、砂糖をよく溶かしておく。ゴーヤは2mmほどの厚さにスライスして、熱湯に入れて30秒ほど茹で、氷水に上げて色止めをして、水分をペーパーでよく拭き取る。

2 1のゴーヤをテフロン加工のフライパンに入れ、★を回しかけ中火で水分が無くなるまで炒め、ゴマを散らす。器に盛り、鰹削り節を飾る。

point・ゴーヤは、下茹ですることによって色鮮やかに仕上がる。ゴーヤの苦みが好きな方は下茹でなしでも。

2024

June

6

ミルク納豆とろろ



野菜の和風ドレッシング和え

食塩相当量
0.5g

エネルギー128kcal、たんぱく質6.1g
 脂質7.4g、炭水化物10.3g
 カルシウム132mg、コレステロール14mg

ミルク納豆とろろ

食塩相当量
0.3g

エネルギー84kcal、たんぱく質4.4g
 脂質1.8g、炭水化物13.1g
 カルシウム30mg、コレステロール0mg

ゴーヤのミルク煮

食塩相当量
0.5g

エネルギー52kcal、たんぱく質2.6g
 脂質2.4g、炭水化物5.7g
 カルシウム66mg、コレステロール5mg

減塩ドレッシングで、
栄養バランス◎



牛乳ちよい足し
調味料で
おいしさアップ。

牛乳ちよい足し
調味料で
おいしさアップ。

ゴーヤのミルク煮



カッテージチーズと野菜の
和風ドレッシング和え

2024

July

7

乳清もずくそうめん

材料(2人分)

生もずく(味付けされていないもの)…100g
そうめん…2束(100g) しょうが…適宜 ※すりおろしておく
小ネギ…適宜 ※小口切り

★[乳清(ホエイ)…100ml めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ1]
*ホエイの作り方は最終頁参照

作り方

- ★は混ぜ合わせておく。もずくは水洗いして、よく水気を切っておく。
- 沸騰した湯でそうめんを茹で、茹であがったらザルに上げて流水でよくもみ洗いし、水気を切ってもずくとよく混ぜ合わせる。
- 器に盛り、しょうがとネギを散らし★をかける。

point・そうめんはたっぷりの湯で茹で、流水でよくもみ洗いすることで「こし」がでて味も良くなる。

カッターチーズと乳清大葉ドレッシングのサラダ

材料(4人分)

オクラ…8本 ミョウガ…2本 ※縦半分にして千切り
ミックスビーンズ(水煮缶)…120g
カッターチーズ…50g ※カッターチーズの作り方は最終頁参照

【乳清大葉ドレッシング】

大葉…10枚 ※みじん切り
★めんつゆ(3倍濃縮)・乳清(ホエイ)・米酢…各大さじ1
サラダ油…大さじ1/2 砂糖…小さじ1/2
*ホエイの作り方は最終頁参照

作り方

- ★は合わせて砂糖をよく溶かしておく。オクラはヘタを取り、軽く塩で板ずりをしてから洗って茹で、冷水に取って1本ずつ斜め三等分に切る。
- カッターチーズをほぐし、1のオクラとミョウガ、ミックスビーンズと合わせ、乳清大葉ドレッシングをかけ、よく混ぜ合わせて器に盛る。

point・カッターチーズはかたく絞り、冷蔵庫で1~2時間冷やしたものを使用する。

カッターチーズと
乳清大葉ドレッシングの
サラダ

乳清ドレッシングが
からんだ
「新感覚サラダ」



ホエイともずくで、
夏のミネラル補給



乳清
もずく
そうめん

乳清もずくそうめん

食塩相当量
1.3g

エネルギー201kcal、たんぱく質5.5g
脂質0.7g、炭水化物41.8g
カルシウム67mg、コレステロール0mg

カッターチーズと乳清大葉ドレッシングのサラダ

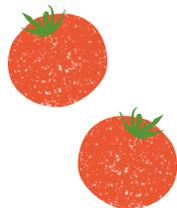
食塩相当量
0.5g

エネルギー99kcal、たんぱく質5.6g
脂質4.5g、炭水化物10.6g
カルシウム55mg、コレステロール7mg

2024

August

8



材料(2人分)

じゃがいも…150g

※中程度の大きさなら6等分し、10分程水にさらしておく

人参…50g ※皮をむき2cm程の乱切り

玉ねぎ…100g

※皮をむき、縦横半分にして2cm幅くらいに切る

豚バラスライス…100g ※半分の長さに切る

きぬさや…4本

※すじを取り、茹でて氷水に上げ色止めをしておく

まきばの牛乳…100ml

★めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ1

トマトジュース…100ml(食塩無添加)

サラダ油…小さじ1

作り方

- ★は合わせておく。じゃがいもはペーパーなどで水分をきれいに拭き取る。
- テフロン加工のフライパンに油をひき、豚バラ・玉ねぎ・人参・じゃがいもの順に炒め、すべての材料に油が回ったら★を流し入れ、クッキングシートをかぶせる(この時、クッキングシートに穴を開けない)。沸騰するまでは強火、沸騰したら弱火にして水分が無くなるまで煮詰める。
- 器に盛り、きぬさやを飾る。

point・じゃがいもは、変色を防ぐことで出来上がりの見た目も良くなるので、必ず水にさらしてから調理する。・炒めた豚バラ肉から出た油が多い時は、ペーパーに吸わせて油分を減らす。

*写真は1人分の盛り付け例

ミルク
トマト
じゃが

牛乳+トマトの
グルタミン酸は、
美味しさつなげる方程式



食塩相当量

1.0g

エネルギー343kcal、たんぱく質11.9g、脂質20.9g
炭水化物25.9g、カルシウム82mg、コレステロール37mg

2024

September

9



材料(4人分)

さつまいも…大きめのもの1本(約250g)

炒りごま(黒)…小さじ2

サラダ油…小さじ2

まきばの牛乳…100ml

★めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ1

砂糖…大さじ1

作り方

- 1 ★はすべて合わせ、砂糖をよく溶かしておく。さつまいもは洗って端を切り落とし、縦長に1cmほどの厚さに切り、さらに1cm幅の棒状に切り分けて10分程水にさらす。
- 2 水分を拭き取った1を耐熱容器に入れ、電子レンジ600Wで3分加熱し、いったん取り出して表裏をひっくり返し、更に3分加熱する。
- 3 テフロン加工のフライパンにサラダ油を熱し、いったん火からおろしてから、水分を軽く拭き取った2を並べ入れて再び加熱して焼き目を付ける。
- 4 両面に焼き目が付いたら、★をスプーンで回しかけながら水分が無くなるまで煮詰め、全体に黒ごまを振りかけて器に盛る。

point・カリッと仕上げたいときは油を多めに。素揚げをしてから炒ると大学いものような出来上がりに。
・炒るときにさつまいもに触り過ぎると煮崩れしやすいので注意する。

さつまいもの
ミルク黒ゴマ
和え



牛乳+さつまいもの
繊維とビタミンCで
体よるこぶ最強おやつ

食塩相当量
0.5g

エネルギー150kcal、たんぱく質1.9g、脂質4.4g
炭水化物25.7g、カルシウム72mg、コレステロール3mg

2024
October
10

塩分控えめでも、
舞茸のだしで
ミルクソースで大満足
ハンバーグ
ミルクみそ煮込み

材料(4人分)

合挽き肉…300g

人参…50g ※皮をむきみじん切り

玉ねぎ…50g ※皮をむきみじん切り

しいたけ…50g ※みじん切り

セロリ…50g ※みじん切り

舞茸…1パック ※割いておく

卵…1個

パン粉…大さじ1

まきばの牛乳…大さじ2

サラダ油…小さじ2

【ミルクみそ】

まきばの牛乳…200ml

★ 合わせみそ・酒・砂糖…各大さじ2

にんにく…2片(3g) ※擦りおろす

大葉…10枚 ※千切り

作り方

1 ★は合わせておく。フライパンに小さじ1のサラダ油をひきAを炒める。

2 ボウルに合挽き肉を入れ、Bを入れてよくこね、粗熱が取れた1を加えて更によくこねてハンバーグのタネをつくる。

3 2を4等分してハンバーグを4個つくる。

4 テフロン加工のフライパンにサラダ油小さじ1を薄くひいて3を並べ、隙間を埋めるように舞茸を入れてから中火で両面を焼く。半分くらい火が通ったところで火を止め、余分な油をペーパーで吸い取る。

5 4に★を流し入れ、クッキングシートで落とし蓋をして強火で煮込む。沸騰したら弱火にして煮詰め、ミルクみそが半分くらいになったらスプーンで回しかけながら更に煮詰める。

6 器に盛り、大葉を散らす。

point・焼く途中に出た余分な油を吸い取ること。煮詰めるときの煮汁をしっかりハンバーグに回しかけること。この二つが美味しい出来上がりのポイント。

食塩相当量

1.2g

エネルギー295kcal、たんぱく質18.9g、脂質16.5g
炭水化物15.9g、カルシウム100mg、コレステロール98mg

ほうれん草のおひたしと
プチトマトを添えて
ハンバーグが主役の
お弁当に



こんにやくのミルク炒り煮

材料(4人分)

板こんにやく…1枚(約210g) エリンギ…1パック(100g)
ごま油…小さじ1 小ネギ…適宜 鰹削り節…5g
唐辛子…少々(種を取って小口切り)
★まきばの牛乳…100ml めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ1
砂糖…大さじ1

作り方

- ★はすべて合わせ、砂糖をよく溶かしておく。こんにやくはスプーンでひと口大にちぎり、茹でてあく抜きをしてザルに上げ、キッチンペーパーで水気を取る。
- エリンギは根元を落とし、長さ5cm、厚さ5mmほどに切る。
- テフロン加工のフライパンにごま油を熱し、唐辛子を軽く炒め、1のこんにやくを入れて乾煎りし、エリンギを入れて更に炒める。
- ★を回し入れ、水分が無くなるまで炒り煮したら、火を止めて鰹削り節を混ぜる。
- 器に盛り、小ネギを散らす。

point・こんにやくは包丁で切るよりも、スプーンや手でちぎった方が味が入りやすい。唐辛子の量はお好みで加減を。

小松菜と厚揚げの乳清煮浸し

材料(4人分)

小松菜…1袋(200g) しめじ…1パック(100g) 厚揚げ…1/2丁(110g)
人参…50g ※1cm幅で1mm厚さの拍子切り ごま油…少々
★乳清(ホエイ)…150ml
めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ1と1/2 砂糖…大さじ1
*ホエイの作り方は最終頁参照

作り方

- ★はすべて合わせ、砂糖をよく溶かしておく。小松菜は茹でて水分を絞ってから、根元を落とし4cmほどの長さに切る。
- しめじは根元を落としてほぐし、茹でてザルに上げ水分をよく取る。
- 厚揚げはザルに入れて熱湯をかけて油を抜き、ペーパーで水分をふき取り、5mm程度の薄切りにする。
- 鍋にごま油を入れ軽くなじませたら、2のしめじ、人参をさっと炒め、3の厚揚げを入れてから★を回しかけ、中火で煮る。煮汁が少し残った状態で火を止める。
- 4が冷めたら1の小松菜を加えて全体を和え、器に盛る。

point・小松菜の水分をしっかり絞り、しめじは茹でる途中で出る灰汁を丁寧に取り除いて、ザルに上げてから水分をしっかり取っておくことが味を良くするコツ。

2024

November

11

減塩でも
おいしいのは、
ホエイのうま味が
たっぷりだから

小松菜と厚揚げの 乳清煮浸し

食塩相当量
0.5g

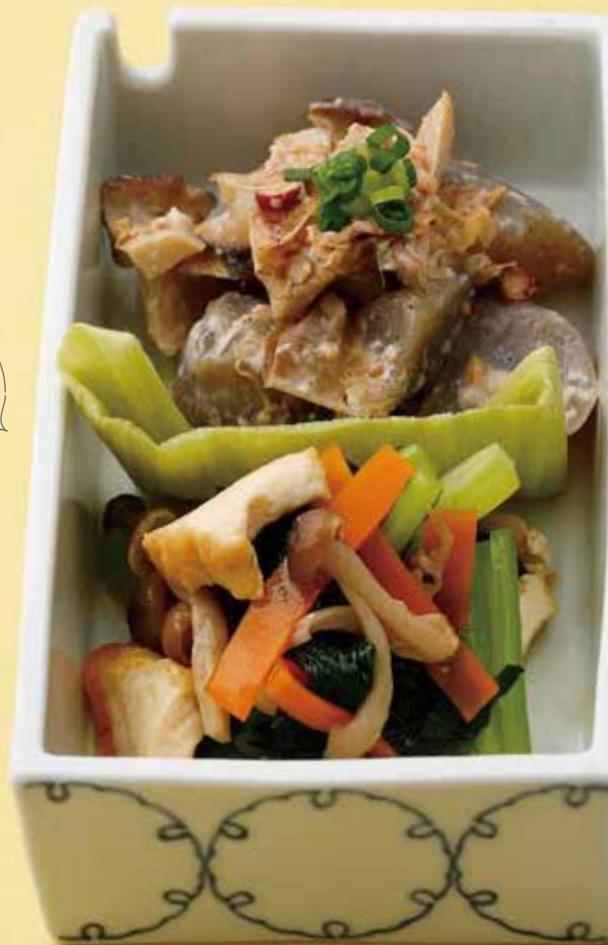
こんにやくのミルク炒り煮
エネルギー55kcal、たんぱく質2.8g、脂質2.4g
炭水化物7.4g、カルシウム53mg、コレステロール5mg

食塩相当量
0.7g

小松菜と厚揚げの乳清煮浸し
エネルギー86kcal、たんぱく質4.7g、脂質3.9g
炭水化物9.7g、カルシウム167mg、コレステロール0mg

ミルクで煮れば、
こんにやくも
ごちそうに

こんにやくの
ミルク炒り煮



2024

December

12



材料(2人分)

ぶり…2切れ(1枚80g)
ししとう…2本 ※ヘタを切り落としておく
小麦粉…大さじ1
サラダ油…小さじ2
乳清(ホエイ)…100ml
酒…大さじ1
★みりん…大さじ1
めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ1
砂糖…大さじ1

*ホエイの作り方は最終頁参照

作り方

- ★は全て合わせて砂糖をよく溶かしておく。ぶりは洗って水分をペーパーでよく拭き取り、小麦粉を全体に軽くまぶす。
- テフロン加工のフライパンを火にかけ、サラダ油を入れて全体になじませる。いったん火を止めてから、1のぶりを並べ入れ中火で焼く。ししとうも加えて焼き色を付け、取り出しておく。ぶりに8分目ほど火が通って、両面に焼き目が付いたら余分な油をペーパーで拭き取り、★を回しかけ水分が無くなるまで煮詰める。
- 器に盛り、ししとうを添える。

point・ぶりに小麦粉をまぶすことで、パサつかず照りも良くなる。



ひと手間かけて、
素材のおいしさを引き出した極上レシピ
ぶりの乳清照り焼き

ぶりの照り焼きは、
ひょうたん型に抜いたごはん
とワンプレートで。
豆腐のおすましを添えて

食塩相当量
1.0g

エネルギー337kcal、たんぱく質18.2g、脂質19.2g
炭水化物17.5g、カルシウム47mg、コレステロール58mg