

Buku Resep Makanan Lokal



Bayi, Balita dan Ibu Hamil

Tim Penyusun

Kementerian Kesehatan RI

Direktur Jenderal Kesehatan Masyarakat

Penyusun:

Dr. Ir. Ikeu Ekayanti, M.Kes

Dr. Hera Nurlita, S.SiT, M.Kes

Dwikani Oklita Anggiruling, S.Gz, M.Si

Della Rosa, SKM, MKM

Dewi Astuti, S.Gz; MKM

Eko Prihastono, SKM, MA

Esti Katherini, S.ST, MKM

Mahmud Fauzi, SKM, M.Kes

Ir. Mursalim, MPH

Nyimas Septiani, S.Gz

Siti Masruroh, S.Gz, MKM

Tiska Yumeida, SKM, MA, MSE

Zahrotus Sholuhiyah, S.Gz

Aila Nadiya, S.Si

Editor:

Dr. Hera Nurlita, S.SiT, M.Kes;

Bhinuri Damawanti, SKM

Layout dan Konsep Desain:

Galih Alestya Timur A. Md

Diterbitkan oleh:

Kementerian Kesehatan RI

**Setiap
Makan
Isi Piringku
Kaya Protein
Hewani**

DAFTAR ISI

Persiapan Sebelum
Menyiapkan Makanan

6

Prinsip Pemberian MP-ASI

6

Tabel Pemberian Makan
Pada Bayi dan Anak

7

RESEP MP-ASI

USIA 06 - 08 BULAN	USIA 09 - 11 BULAN	USIA 12 - 23 BULAN
HALAMAN 09 - 15	HALAMAN 17 - 23	HALAMAN 25 - 31
 <p>11 • Bubur Singkong Isi Ikan dan Ayam dengan Saus Jeruk</p>	 <p>19 • Nasi Tim Ikan Tuna Telur Puyuh</p>	 <p>27 • Nasi Sup Telur Puyuh Bola Tahu Ayam</p>
 <p>12 • Bubur Soto Ayam Santan</p>	 <p>20 • Nasi Tim Ayam Lele Cincang</p>	 <p>28 • Nasi Soto Ayam Kuah Kuning</p>
 <p>13 • Bubur Sup Telur Daging Kacang Merah</p>	 <p>21 • Mie Kukus Telur Puyuh</p>	 <p>29 • Sup Telur Puyuh Ikan Air Tawar Labu Kuning</p>
 <p>14 • Bubur Kanji Rumbi Ayam dan Udag</p>	 <p>22 • Nasi Tim Ikan Telur Sayuran</p>	 <p>30 • Nasi Ikan Kuah Kuning</p>
 <p>15 • Puding Kentang Ayam dan Telur</p>	 <p>23 • Tim Bubur Manado Daging dan Udag</p>	 <p>31 • Nugget Tempe Ayam Sayuran</p>

RESEP MP-ASI

USIA 2 - 5 TAHUN

HALAMAN 33 - 40



35
Nasi Bakar
Ayam Santan



37
Nasi Sup
Tabas Udang



39
Nasi Masak
Ayam Kecap
Sayur



40
Bola-bola
Nasi Rabuk
Ikan

MENU

IBU HAMIL

HALAMAN 41 - 51



43
Nasi Kuning
Harum Rampa
Ikan Tuna
Balado



45
Liwet Ikan
Goreng dan
Kari Daun
Singkong dan
Ebi



47
Siomay
Ayam Udang
kumplit



49
Lapis Tamie
Isi Ayam



51
Nasi Rawon

Persiapan Sebelum Menyiapkan Makanan



Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir



Memisahkan makanan yang mentah dan matang



Buah dan sayuran mentah dicuci dan disimpan di tempat sejuk



Simpan makan matang dalam wadah tertutup

Prinsip Pemberian MP-ASI

Tepat waktu

MP ASI diberikan pada usia 6 bulan

Aman

MP ASI disiapkan dan disimpan dengan cara yang higienis, diberikan menggunakan tangan dan peralatan yang bersih

Adekuat

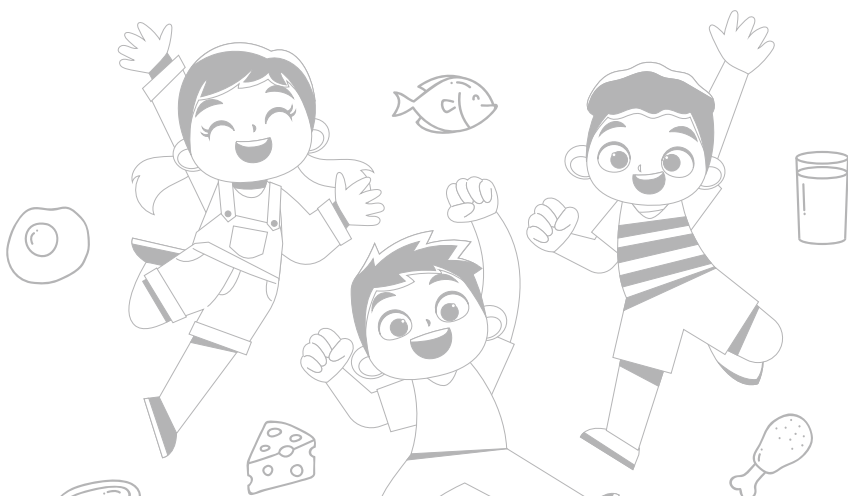
Pemberian MP ASI harus mempertimbangkan usia, jumlah, frekuensi, konsistensi/tekstur, dan variasi makanan

Diberikan dengan cara yang benar

seperti terjadwal, menyiapkan lingkungan yang kondusif, memberikan dalam porsi kecil, menstimulasi bayi untuk dapat makan sendiri, dan membersihkan mulut hanya setelah makan selesai

Tabel Pemberian Makan pada Bayi dan Anak

Usia Bayi	Konsistensi atau tekstur	Frekuensi	Jumlah Tiap Kali Makan
Usia 6-8 Bulan	Mulai dengan bubur kental, makanan lumat	2-3 kali/hari menu utama. 1-2 kali/hari selingan.	Mulai dengan 2-3 sdm tiap kali makan, tingkatkan bertahap hingga 1/2 mangkok (125 ml)
Usia 9-11 Bulan	makanan yang dicincang halus dan makanan yang dapat dipegang bayi.	3-4 kali/hari menu utama. 1-2 kali/hari selingan.	1/2 - 3/4 mangkok ukuran 250 ml (125 – 200 ml)
Usia 12-23 Bulan	makanan keluarga	3-4 kali/hari menu utama 1-2 kali/hari selingan.	3/4 - 1 mangkok ukuran 250 ml





Kebutuhan MP-ASI Usia 06-08 Bulan



11
Bubur
Singkong
Isi Ikan
dan Ayam
dengan
Saus Jeruk



12
Bubur Soto
Ayam
Santan



13
Bubur Sup
Telur Daging
Kacang
Merah



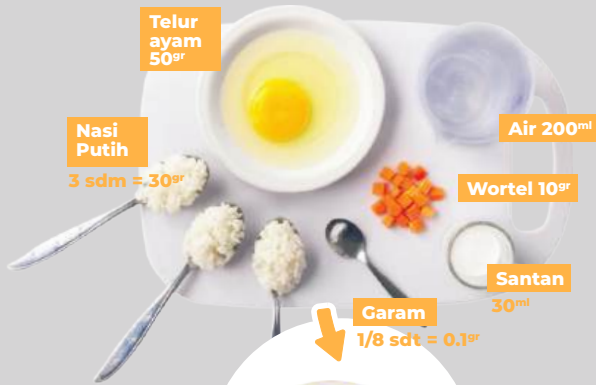
14
Bubur
Kanju
Rumbi
Ayam
dan Udang



15
Puding
Kentang
Ayam dan
Telur

Makanan
Pendamping
ASI

Bayi Usia 06-08 Bulan



DISARING
Makanan dibuat dengan disaring



Makanan Pokok



Lauk Hewani
(diutamakan)



Lemak
(minyak/santan)



Sayur dan Buah
(ditambahkan)

Prinsip MP-ASI

- Tepat waktu, dimulai saat usia 6 bulan
- Cukup kandungan gizi
- Memperhatikan kebersihan
- Kebutuhan MP ASI per hari + 200 kalori (dapat diberikan 2-3 kali makan utama dan 1-2 kali makanan selingan)
- Diberikan terjadwal dan menyenangkan

Keterangan : gr = gram ml = mililiter sdt = sendok teh sdm = sendok makan ptg = potong

Bubur Singkong Isi Ikan dan Ayam dengan Saus Jeruk



RESEP UNTUK 3 PORSI

Bahan

- 75 gr singkong putih, rebus dan haluskan
- 15 gr (2 sdm datar) daging ikan kembung cincang halus
- 15 gr daging ayam cincang rebus
- 250 ml air kaldu ayam
- 5 gr (1 sdt) minyak kelapa
- 20 gr (2 sdm) bayam segar, potong halus

Informasi nilai gizi per porsi :

Energi
91
kcal

Protein
3.1
gr

Lemak
3.5
gr

*kontribusi energi sebesar 45% dari kebutuhan makanan tambahan sehari.

Cara Membuat Bubur

- Tumis bumbu halus, lalu masukkan daun salam dan sereh.
- Tambahkan air kaldu, masukkan singkong putih, daging ikan, daging ayam cincang rebus, aduk-aduk hingga setengah matang.
- Masukkan daun bayam, aduk hingga matang. Jika airnya mengental dapat ditambahkan air matang.
- Angkat, lalu saring halus atau diblender. Sebelum disajikan tambahkan saus jeruk.

Bumbu

- 1 lembar daun salam
- 1 batang sereh

Bumbu Halus

- 1 siung bawang merah
- 1 siung bawang putih

Buah

- 100 gr (3 buah kecil) jeruk manis diambil sarinya

Bubur Soto Ayam Santan



RESEP UNTUK 3 PORSI

Informasi nilai gizi per porsi :

Energi
96
kkal

Protein
4.6
gr

Lemak
4.1
gr

*kontribusi energi sebesar 48% dari kebutuhan makanan tambahan sehari.

Cara Membuat

- Tumis bumbu halus sampai harum, masukan ayam cincang sampai berubah warna.
- Masukan air kaldu ayam, santan, salam, sereh dan daun jeruk masak sampai mendidih.
- Masukan nasi, tahu dan labu siam dan wortel yang sudah diiris kecil-kecil masak sampai semua bahan matang dan empuk.
- Haluskan sampai tekstur yang diinginkan. Sajikan selagi hangat

Bahan

- 60 gr (6 sdm) Nasi putih
- 45 gr (4.5 sdm) Daging
- ayam cincang
- 30 gr (1 buah kecil) Tahu
- 30 gr (3 sdm) Labu siam
- 15 gr (1.5 sdm) wortel
- 1 lembar Salam
- 1 batang Sereh
- 1 lembar Daun jeruk
- 5 gr (1 sdm) Minyak goreng
- 30 ml (3 sdm) Santan
- 300 ml Air kaldu ayam

Bumbu Halus

- 1 siung bawang merah
- 1 siung bawang putih
- 1 cm Kunyit
- 1 cm Jahe

Buah

- 100 gr (3 buah kecil) Jeruk (diambil sarinya)

Bubur Sup Daging Kacang Merah



RESEP UNTUK 3 PORSI

Bahan

- 50 gr (6 sdm) nasi
- 30 gr (3 sdm) daging ayam cincang
- 25 gr (1/2 butir) telur ayam
- 10 gr (1 sdm) buncis
- 10 gr (1 sdm) wortel
- 10 gr (1 sdm) kacang merah
- 10 gr (1 batang) bawang daun
- 1 batang seledri
- 300 ml kaldu ayam
- 2.5 gr (1/2 sdt) minyak untuk menumis.

Informasi nilai gizi per porsi :

Energi
98
kcal

Protein
45.1
gr

Lemak
3.6
gr

*kontribusi energi sebesar 48,7% dari kebutuhan makanan tambahan sehari.

Cara Membuat

- Didihkan air kaldu ayam, masukkan kacang merah dan masak sampai empuk
- Tumis bumbu halus sampai harum, masukkan daging ayam cincang, masak sampai berubah warna
- Masukkan tumisan daging ayam kedalam air kaldu masak sampai daging empuk
- Masukkan nasi, buncis, dan wortel.
- Tambahkan kocokan telur, aduk merata dan masak sampai matang
- Haluskan bubur sampai tekstur yang diinginkan, lalu sajikan

Bumbu Halus

- 2 siung bawang merah
- 2 siung bawang putih

Buah

- 100 g (2 buah) jeruk diambil sarinya

Bubur Kanju Rumbi Ayam dan Udang



Informasi nilai gizi per porsi :

Energi

87
kkal

Protein

5.1
gr

Lemak

2.9
gr

*kontribusi energi sebesar 45% dari kebutuhan makanan tambahan sehari.

Cara Membuat

- Cuci terlebih dahulu daging ayam hingga bersih, kemudian rebus sampai setengah matang. setelah matang potong dadu daging ayam. Lalu cuci dan bersihkan udang, buang bagian kepala udang. Kemudian, rebus dalam air bekas rebusan ayam tadi, hingga udang berubah warna. Kemudian buang kulitnya, dan potong udang menjadi 2 atau 3 bagian. Sisihkan.
- Tumis bumbu halus, masukkan daun pandan. Aduk-aduk, kemudian tambahkan air kaldu, kemudian masak nasi, hingga nasi lembek dan menyerupai bubur.
- Tambahkan potongan ayam, udang, wortel dan jagung, masak sambil sesekali diaduk. Jika dirasa kurang air, tambahkan kembali airnya, aduk hingga rata. Kemudian matikan api, saring sesuai tekstur yang diinginkan. Sajikan.

RESEP UNTUK 3 PORSI

Bahan

- 60 gr (6 sdm) Nasi putih
- 30 gr (3 sdm) daging ayam bagian dada
- 20 gr udang segar
- 15 gr wortel
- 15 gr jagung pipil
- 15 ml santan
- 350 ml kaldu ayam
- 2 lembar daun pandan

Bumbu Halus

- 1 siung bawang merah
- 1 siung bawang putih
- 1/2 buah kapulaga
- 1 gr ketumbar
- 1 cm kayumanis
- 1 buah cengkeh
- 1/4 sdt merica
- 1/4 sdt jintan campur adas
- 1/4 buah pekak
- Seujung jari buah pala

Buah

- 50 gr (6 potong kecil) Pepaya

Puding Kentang Ayam dan Telur



RESEP UNTUK 3 PORSI

Bahan

- 100 gr kentang, dikukus dan dihaluskan
- 30 gr (3 sdm) daging ayam cincang
- 10 gr (1 butir) telur puyuh
- 15 gr (1 buah) tahu kecil, dipotong dadu kecil
- 15 gr (1.5 sdm) wortel parut
- 10 gr (1 sdm) labu kuning
- 15 ml santan
- 1 batang sereh
- 1 lembar daun salam
- 1 sdm minyak
- 50 ml air kaldu ayam

Bumbu Halus

- 2 siung bawang merah
- 2 siung bawang putih

Buah

- 100 gr (2 buah) jeruk diambil sarinya

Informasi nilai gizi per porsi :

Energi
95
kcal

Protein
4.0
gr

Lemak
3.6
gr

*kontribusi energi sebesar 47,5% dari kebutuhan makanan tambahan sehari.

Cara Membuat

- Tumis bumbu halus sampai harum tambahkan daun salam dan sereh.
- Masukkan ayam cincang masak sampai berubah warna, lalu masukan kentang, labu kuning, tahu dan wortel aduk sampai merata.
- Tambahkan santan dan air kaldu aduk merata dan matikan.
- Kocok telur lepas, campurkan pada tumisan tadi. Siapkan wadah tahan panas dan olesi minyak, masukkan adonan dan kukus kurang lebih 20 menit. Sajikan, selagi hangat



Kebutuhan MP-ASI Usia 09-11 Bulan



19

Nasi Tim
Ikan Tuna
Telur
Puyuh



20

Nasi Tim
Ayam Lele
Cincang



21

Mie Kukus
Telur
Puyuh



22

Nasi Tim
Ikan Telur
Sayuran



23

Tim
Bubur
Manado
Daging
dan
Udang

Makanan
Pendamping
ASI

Bayi Usia

09-11

Bulan



**Makanan
Pokok**



**Lauk
Hewani**
(diutamakan)



Lemak
(minyak/santan)



**Sayur
dan Buah**
(ditambahkan)

Prinsip MP-ASI

- Tepat waktu, dimulai saat usia 6 bulan
- Memperhatikan kebersihan
- Diberikan terjadwal dan menyenangkan
- Cukup kandungan gizi
- Kebutuhan MP ASI per hari + 300 kalori
(dapat diberikan 3-4 kali makan utama dan 1-2 kali makanan selingan)

Keterangan : gr = gram ml = mililiter sdt = sendok teh sdm = sendok makan ptg = potong

Nasi Tim Ikan Tuna Telur Puyuh



RESEP UNTUK 3 PORSI

Informasi nilai gizi per porsi :

Energi
120
kkal

Protein
4.6
gr

Lemak
4.3
gr

*kontribusi energi sebesar 40% dari kebutuhan makanan tambahan sehari.

Cara Membuat

- Masukkan nasi, ikan tuna, telur puyuh, minyak kelapa ke dalam mangkok tim
- Tambahkan air kaldu
- Masukkan wortel dan tomat, tim hingga matang
- Angkat, sajikan dengan saos papaya.

Bahan

- 115 gr (12 sdm) nasi putih
- 30 gr (1 potong kecil) ikan tuna segar, haluskan
- 30 gr (3 butir) telur puyuh
- 15 gr (1 potong besar) wortel
- 10 gr (1 buah sedang) tomat
- 7.5 gr (1.5 sdt) minyak kelapa
- 75 cc (1/3 gelas belimbing) kaldu ayam
- 50 gr (1/2 potong) pepaya, haluskan

Buah

- 180 gr (1 potong besar) semangka

Nasi Tim Ayam Lele Cincang



RESEP UNTUK 3 PORSI

Bahan

- 100 gr (10 sdm) nasi putih
- 30 gr (3 sdm) daging ayam cincang
- 10 gr (1 sdm) daging ikan lele
- 10 gr (1 sdm) wortel
- 5 ml (1 sdt) minyak goreng
- 10 ml (1 sdm) santan kental
- 1.5 sdm bawang bombay (iris halus)
- 200 ml kaldu ayam

Informasi nilai gizi per porsi :

Energi
125
kcal

Protein
4.5
gr

Lemak
4.9
gr

*kontribusi energi sebesar 41% dari kebutuhan makanan tambahan sehari.

Cara Membuat

- Masukkan nasi, daging ayam cincang, ikan lele, bawang bombay, minyak dan santan ke dalam mangkok tim.
- Tambahkan air kaldu.
- Masukkan wortel, masak hingga lunak dan matang
- Angkat dan sajikan

Buah

- 180 gr (1 potong besar) semangka

Mie Kukus Telur Puyuh



RESEP UNTUK 3 PORSI

Informasi nilai gizi per porsi :

Energi
135
kcal

Protein
5.1
gr

Lemak
7.6
gr

*kontribusi energi sebesar 45% dari kebutuhan makanan tambahan sehari.

Cara Membuat

- Didihkan air sebanyak 300 ml masukkan mie instan balita atau mie keriting sampai lunak dan matang.
- Masak mie instan balita atau mie keriting hingga matang.
- Tambahkan wortel parut, bawang daun, keju parut, dan bumbu mie instan batita secukupnya, kembali aduk sampai merata
- Masukkan 1 sdm adonan mie ke dalam wadah tahan panas yg sudah diolesi minyak dan masukan telur puyuh yang sudah direbus. Lakukan sampai adonan habis
- Kukus selama 15 menit Setelah matang boleh langsung dikonsumsi atau digoreng sampai kuning keemasan. Hidangkan.

Bahan

- 85 gr (3 bungkus) mie instan batita atau mie keriting
- 60 gr (6 butir) butir Telur puyuh
- 50 gr (5 sdm) wortel parut
- 50 gr (5 sdm) keju parut
- 10 gr (1 batang) bawang daun iris
- Minyak untuk menggoreng
- Bumbu mie instan batita secukupnya
- 300 ml Air

Buah

- 150 gr (6 potong kecil) Pepaya

Nasi Tim Ikan Telur Sayuran



RESEP UNTUK 3 PORSI

Bahan

- 100 gr (10 sdm) nasi putih
- 100 gr (10 sdm) nasi
- 30 gr (3 butir) telur puyuh, kocok
- 30 gr (3 sdm) ikan kembung fillet
- 10 gr (1 sdm) sawi hijau, iris
- 20 gr (2 sdm) tomat, cincang
- 300 ml kaldu ayam
- 7.5 ml (1.5 sdt) minyak kelapa

Informasi nilai gizi per porsi :

Energi

117
kkal

Protein

4.8
gr

Lemak

4.5
gr

*kontribusi energi sebesar 39% dari kebutuhan makanan tambahan sehari.

Cara Membuat

- Masak kaldu, nasi, minyak kelapa, dan ikan kembung hingga lunak dan menjadi bubur
- Masukkan sawi hijau dan tomat.
- Masukkan telur puyuh yang sudah dikocok, aduk perlahan hingga rata dan matang.
- Angkat dan sajikan.

Buah

- 180 gr buah semangka

Tim Bubur Manado Daging dan Udang



Informasi nilai gizi per porsi :

Energi
119
kkal

Protein
6.4
gr

Lemak
4.4
gr

*kontribusi energi sebesar 39,7% dari kebutuhan makanan tambahan sehari.

Cara Membuat

- Tumis bumbu halus sampai harum.
- Masukkan daging sapi dan udang, tumis hingga berubah warna, lalu tambahkan air kaldu, masak sampai mendidih.
- Masukkan nasi, labu kuning, jagung dan bayam
- Masukkan daun bawang yang sudah diiris, masak hingga menyusut jangan lupa tambahkan garam secukupnya dan koreksi rasa. Sajikan

RESEP UNTUK 3 PORSI

Bahan

- 50 gr (5 sdm) nasi putih
- 40 gr (4 sdm) labu kuning, potong dadu
- 40 gr (4 sdm) daging sapi cincang
- 30 gr (3 ekor) udang kupas
- 20 gr (2 sdm) jagung pipil
- 10 gr (1 sdm) bayam
- 5 ml (1 sdt) minyak goreng
- Garam secukupnya
- 10 gr (1 batang) daun bawang, diiris
- 100 cc (1/3 gelas belimbing) kaldu daging

Haluskan :

- 1 siung bawang merah
- 1 siung bawang putih

Buah

- 180 gr (1 potong) buah naga



Kebutuhan MP-ASI Usia 12-23 Bulan



27

Nasi Sup
Telur Puyuh
Bola Tahu
Ayam



28

Nasi Soto
Ayam Kuah
Kuning



29

Sup Telur
Puyuh Ikan
Air Tawar
Labu Kuning



30

Nasi Ikan
Kuah
Kuning

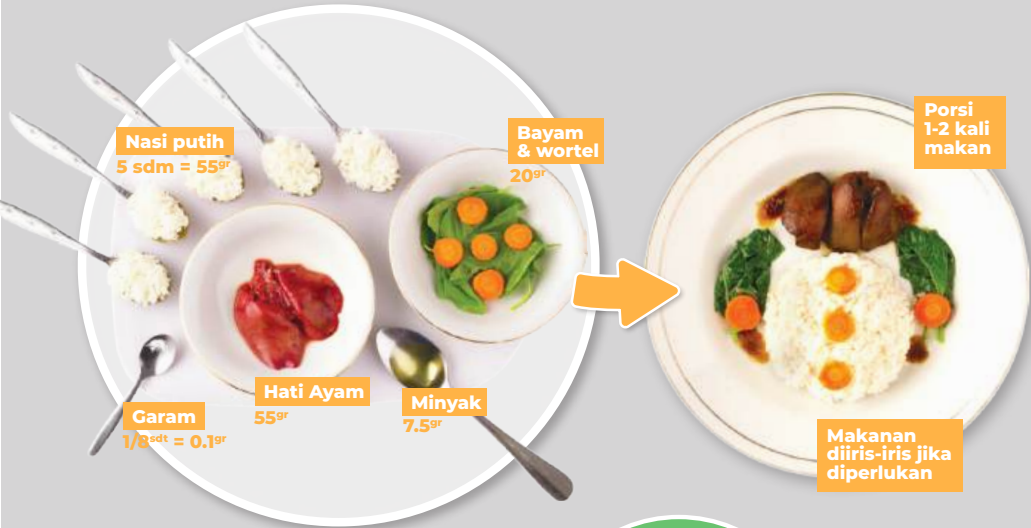


31

Nugget
Tempe
Ayam
Sayuran

Makanan
Pendamping
ASI

Bayi Usia 12-23 Bulan



**Makanan
Pokok**



**Lauk
Hewani**
(diutamakan)



Lemak
(minyak/santan)



**Sayur
dan Buah**
(ditambahkan)

Prinsip MP-ASI

- Tepat waktu, dimulai saat usia 6 bulan
- Memperhatikan kebersihan
- Diberikan terjadwal dan menyenangkan
- Cukup kandungan gizi
- Kebutuhan MP ASI per hari + 550 kalori
(dapat diberikan 3-4 kali makan utama dan 1-2 kali makanan selingan)

Keterangan : gr = gram ml = mililiter sdt = sendok teh sdm = sendok makan ptg = potong

Nasi Sup Telur Puyuh Bola Tahu Ayam



Informasi nilai gizi per porsi :

Energi	Protein	Lemak
260	10.4	10.7
kkal	gr	gr

*kontribusi energi sebesar 47,2% dari kebutuhan makanan tambahan sehari.

Cara Membuat

- Rebus air sampai mendidih. Sambil menunggu air campurkan tahu, daging ayam cincang, bumbu halus, garam, gula, dan merica, selanjutnya haluskan serta tambahkan tapioka kemudian uleni hingga tercampur rata dan bisa di bentuk
- Ambil adonan sebanyak satu sendok teh kemudian bentuk bulat dan langsung di masukkan pada air mendidih.
- Lakukan sampai adonan habis Setelah semua bola-bola tahu ayam mengapung masukan wortel dan jagung terlebih dulu tunggu sejenak kemudian brokoli dan telur puyuh rebus.
- Masukan garam, gula dan merica serta irisan bawang daun dan seledri. Setelah sayuran matang koreksi rasa. Sajikan dengan nasi dan taburan bawang goreng

RESEP UNTUK 3 PORSI

Bahan

- 150 gr (15 sdm) nasi putih
- 45 gr (1 potong kecil) tahu putih
- 60 gr (\pm 5 sdm) daging ayam cincang
- 60 gr (6 butir) telur puyuh rebus
- 30 gr (3 sdm) wortel
- 30 gr (3 sdm) jagung pipil kuning
- 30 gr (3 sdm) brokoli
- Air secukupnya

Bahan

- 10 gr (1 batang) seledri, diiris
- 10 gr (1 batang) daun bawang, diiris
- 15 gr (\pm 1.5 sdm) tepung tapioka
- Garam secukupnya
- Gula Secukupnya
- Merica secukupnya
- 10 gr (1 sdm) bawang goreng

Buah

- 135 gr (3 potong) Melon

Nasi Soto Ayam Kuah Kuning



Informasi nilai gizi per porsi :

Energi

263
kkal

Protein

9.5
gr

Lemak

10.9
gr

*kontribusi energi sebesar 47,8% dari kebutuhan makanan tambahan sehari.

Cara Membuat

- Rebus ayam hingga setengah matang, tambahkan serai geprek, daun salam, daun jeruk, dan lengkuas yg digeprek
- Tumis bumbu yang dihaluskan hingga harum dan matang, lalu masukkan ke dalam rebusan ayam.
- Tambahkan garam, gula dan merica. Masak hingga ayam matang dan empuk, (jangan lupa koreksi rasa)
- Daging ayam bisa diangkat dan di suir-suir
- Siapkan mangkuk berikan soun yang sudah direndam, toge, suiran daging ayam, serta telur puyuh rebus
- Tambahkan kuah soto ayam, serta taburkan daun bawang, seledri, dan bawang goreng
- Sajikan dengan nasi hangat dan lengkapi dengan buah.

RESEP UNTUK 3 PORSI

Bahan

- 150 gr (15 sdm) nasi
- 100 gr (2 potong ayam dengan tulang)
- 10 gr (1 sdm) soun
- 60 gr (6 butir) telur puyuh
- 30 gr (3 sdm) toge
- 10 gr (1 sdm) minyak goreng

Bumbu

- 1 lembar daun salam
- 1 batang serai, digeprek
- 1 lembar daun jeruk
- 1/2 cm lengkuas, digeprek
- 1500 air untuk merebus
- garam dan gula secukupnya
- merica secukupnya

Bumbu Halus

- 1 butir kemiri
- 1 siung bawang merah
- 1 siung bawang putih
- 1/2 cm jahe
- 1/2 cm kunyit
- 1.4 sdt jinten
- 1/2 sdt ketumbar

Pelengkap

- 1/2 sdt irisan daun bawang
- 1/2 sdt irisan seledri
- 1/3 sdt irisan bawang goreng

Sup Telur Puyuh Ikan Air Tawar Labu Kuning



RESEP UNTUK 3 PORSI

Bahan

- 150 gr (15 sdm) nasi putih
- 70 gr (7 sdm) kentang, potong dadu
- 50 gr (5 sdm) labu kuning, potong dadu
- 120 gr (12 sdm) ikan nila kukus, disuwir
- 60 gr (6 butir) telur puyuh, rebus
- 15 gr (3 sdt) kacang merah
- 45 gr (4.5 sdm) tomat, potong dadu
- 10 gr (1 batang) bawang daun
- 5 gr (1 sdt) bawang merah goreng
- 5 gr (1 sdt) bawang putih goreng
- 150 ml kaldu ayam
- Garam, gula, merica secukupnya

Buah

- 150 gr (6 potong) pepaya

Informasi nilai gizi per porsi :

Energi	Protein	Lemak
261 kkal	13.6 gr	9.1 gr

*kontribusi energi sebesar 47,5% dari kebutuhan makanan tambahan sehari.

Cara Membuat

- Rebus kaldu ayam hingga mendidih, masukkan kentang, kacang merah, dan labu kuning hingga setengah matang.
- Masukkan suwiran ikan nila kukus, bawang merah goreng dan bawang putih goreng masak hingga matang.
- Tambahkan tomat, bawang daun, bawang goreng, dan telur puyuh, aduk perlahan.
- Tambahkan garam, gula dan merica secukupnya dan aduk rata. Angkat dan sajikan dengan buah.

Nasi Ikan Kuah Kuning



Informasi nilai gizi per porsi :

Energi

267
kkal

Protein

28.5
gr

Lemak

10.7
gr

*kontribusi energi sebesar 48,5% dari kebutuhan makanan tambahan sehari.

Cara Membuat

- Bersihkan ikan, lumuri dengan garam dan jeruk nipis atau cuka biarkan 10 menit kemudian bilas dengan air sampai bersih
- Lumuri kembali ikan kembung dengan garam dan jeruk nipis biarkan 5 menit
- Panaskan minyak, goreng ikan kembung sampai matang sisihkan
- Tumis bumbu halus tambahkan sereh, salam dan laos tunggu sampai air mendidih
- Masukkan potongan labu siam dan tempe masak sampai matang
- Tambahkan santan dan masukkan ikan goreng
- Tambahkan garam dan gula secukupnya, masukkan tomat dan koreksi rasa. Sajikan dengan nasi hangat.

RESEP UNTUK 3 PORSI

Bahan

- 150 gr (15 sdm) nasi
- 360 gr (3 ekor) ikan kembung
- 75 gr (7.5 sdm) labu siam
- 75 gr (7.5 sdm) tempe
- 60 gr (1 buah besar) tomat besar
- 15 ml (1.5 sdm) minyak goreng

Bumbu

- 2 lembar daun salam
- 1 batang sereh digeprek
- 2 cm laos digeprek
- Garam secukupnya
- Gula secukupnya
- 35 ml (3.5 sdm) santan
- 750 ml air
- 2 buah jeruk nipis

Bumbu Halus

- 5 siung bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 3 buah kemiri
- 2 cm jahe
- 2 cm kunyit

Buah

- 270 gr semangka

Nugget Tempe Ayam Sayuran



Informasi nilai gizi per porsi :

Energi
191
kkal

Protein
10.5
gr

Lemak
9.0
gr

*kontribusi energi sebesar 34,7% dari kebutuhan makanan tambahan sehari.

Cara Membuat

- Campurkan tempe, daging ayam cincang, wortel, keju, bawang daun, tepung terigu, tapioka, telur, bawang goreng, dan bawang putih halus. Aduk sampai tercampur rata. Ambil loyang olesi minyak dulu kemudian masukkan adonan nugget dan ratakan. Kukus selama 30 menit atau sampai matang. Setelah dingin potong adonan sesuai ukuran yang diinginkan
- Cairkan terigu dengan air sampai menjadi larutan yang cukup kekentalannya. Celupkan nugget ke tepung terigu basah, gulirkan pada tepung panir
- Sebaiknya disimpan dulu di kulkas selama 30 menit Atau bisa langsung di goreng di minyak yang panas. Sajikan selagi hangat. Bisa juga di jadikan lauk

RESEP UNTUK 3 PORSI

Bahan

- 200 gr tempe di potong kotak kecil, kukus
- 100 gr daging ayam cincang, haluskan
- 100 gr (2 butir) telur ayam, kocok
- 50 gr (5 sdm) wortel
- 50 gr (5 sdm) keju parut
- 10 gr (1 batang) bawang daun, iris halus
- 10 gr (1 sdm) bawang goreng halus
- 10 gr (1 sdm) bawang putih halus
- 20 gr (2 sdm) tepung terigu
- 20 gr (2 sdm) tepung tapioka

Bahan Pelapis

- 30 gr (3 sdm) tepung terigu
- 100 ml air atau secukupnya
- 100 gr (10 sdm) tepung panir
- minyak untuk menggoreng secukupnya

Buah

- 270 gr buah semangka



Kebutuhan Gizi Usia 2-5 Tahun



35

Nasi Bakar
Ayam
Santan



37

Nasi Sup
Tabas
Udang



39

Nasi Masak
Ayam Kecap
Sayur

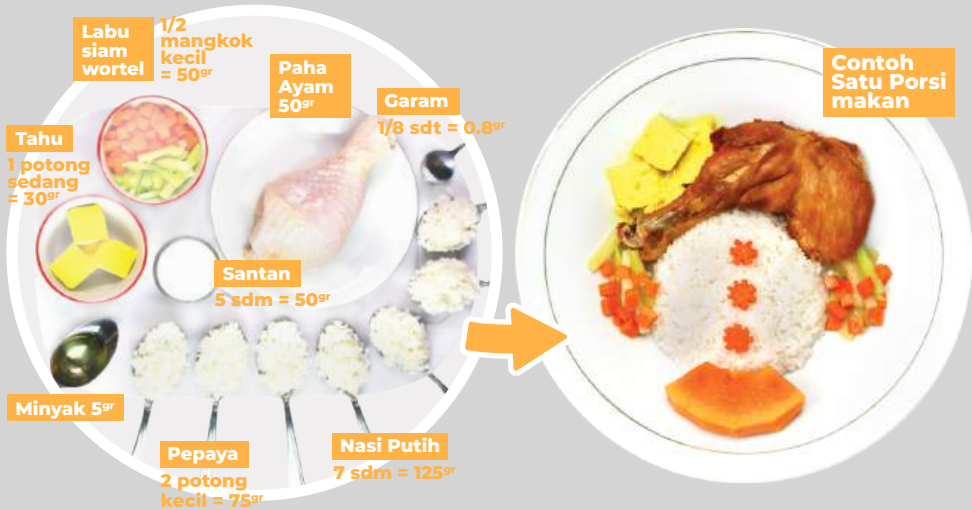


40

Bola-bola
Nasi Rabuk
Ikan

Usia

2-5 Tahun



Makanan Pokok



Lauk Hewani
(diutamakan)

Lauk Nabati



Lemak
(minyak/santan)



Sayur dan Buah

Prinsip Makanan Anak

- 1 Cukup Kandungan Gizi
- 2 Memperhatikan Kebersihan
- 3 Cukup Cairan
(5-7 gelas belimbing/hari)

Pemberian Makan

- ▶ 3-4 kali makan utama
- ▶ 1-2 kali makan selingan

Keterangan : gr = gram ml = mililiter sdt = sendok teh sdm = sendok makan ptg = potong

Nasi Bakar Ayam Santan



Informasi nilai gizi per porsi :

Energi
421
kkal

Protein
18.2
gr

Lemak
18.2
gr

*kontribusi energi sebesar 40,1% dari kebutuhan makanan tambahan sehari.

Bahan Nasi Gurih

- 150 gr (15 sdm) beras putih
- 5 gr (1 sdt) bawang putih goreng
- 5 gr (1 sdt) bawang merah goreng
- 10 gr (1 sdm) margarin
- 1 lembar daun jeruk
- 1 lembar daun salam
- 1 batang sereh
- 1 lembar daun pandan
- Garam secukupnya

RESEP UNTUK 3 PORSI

Bumbu Halus

- 6 siung bawang merah
- 4 siung bawang putih
- 1 sdt ketumbar
- 4 buah kemiri
- 0.5 sdt jinten
- Garam secukupnya
- Merica secukupnya
- Gula secukupnya
- Kaldu jamur secukupnya
- 20 gr (2 sdm) minyak goreng

Bahan Campuran

- 120 gr (12 sdm) filet dada ayam, potong kotak.
- 60 gr (3 potong) tahu, potong kotak
- 60 gr (6 ekor) udang
- 30 gr (3 sdm) daun bayam
- 30 gr (3 sdm) wortel
- 50 ml (5 adm) santan kental
- 1 lembar daun salam
- 1 batang sereh
- 2 lembar daun jeruk
- 1 cm Jahe

Buah

- 300 gr buah pepaya

Nasi Bakar Ayam Santan

Cara Membuat Nasi Gurih

- Cuci bersih beras putih.
 - Masukkan beras, bawang putih goreng, bawang merah goreng, daun salam, sereh, daun jeruk, pandan, margarin dan garam secukupnya.
 - Tambahkan air secukupnya, aduk merata, masak hingga matang.
-

Cara Membuat Isian Ayam Santan

- Panaskan minyak goreng, tumis bumbu hingga harum, masukkan salam, daun jeruk, sereh dan jahe.
 - Masukkan ayam, udang masak hingga ayam setengah matang
 - Tambahkan santan dan air secukupnya masak hingga mendidih
 - Masukkan tahu, wortel dan bayam sampai santan menyusut. Sisihkan untuk isi nasi bakar
-

Cara Membuat Nasi Bakar

- Siapkan daun pisang, tata nasi gurih, masukkan ayam masak santan
- Bungkus dengan rapi kemudian kukus selama 10 menit
- Untuk mendapatkan cita rasa bakar, sebelum dikonsumsi bisa dipanggang selama 10 menit. Angkat sajikan selagi hangat
- Untuk menyempurnakan kebutuhan gizi jangan lupa sajikan dengan buah dan air putih.

Nasi Sup Tabas Udang Sayur



Informasi nilai gizi per porsi :

Energi
537
kkal

Protein
23.4
gr

Lemak
18.9
gr

*kontribusi energi sebesar 39,7% dari kebutuhan makanan tambahan sehari.

Bahan

- 300 gr (3 centong) Nasi putih
- 150 gr (15 sdm) Ikan tenggiri cincang
- 1 butir putih telur
- 20 gr (2 sdm) tepung tapioka
- 90 gr (9 sdm) Tahu
- 10 gr (1 batang) bawang daun, iris halus
- 5 gr (1 sdt) bawang merah goreng
- 5 gr (1 sdt) bawang putih goreng
- 5 gr (1 sdt) saos tiram
- 10 gr (1 sdm) minyak wijen
- 5 gr (1 sdt) garam
- 2.5 gr (0.5 sdt) merica
- Garam, gula, merica secukupnya

RESEP UNTUK 3 PORSI

Kuah

- 90 gr (9 sdm) Udang rebus, sisihkan kaldunya
- 500 ml Air kaldu udang
- 60 gr (6 sdm) Pokcoy
- 60 gr (6 sdm) soun, direndam
- 60 gr (6 sdm) wortel, potong bulat
- 5 gr (1 sdt) kecap ikan
- 5 gr (1 sdt) saos tiram
- Garam dan gula secukupnya
- 10 gr (1 batang) daun bawang, iris halus
- 10 (1 batang) seledri, iris halus
- 1 sdm bawang goreng
- 1 cm jahe

Buah

- 540 gr Semangka

Nasi Sup Tabas Udang Sayur

Bumbu Halus

- 2 siung Bawang merah
 - 1 siung Bawang putih
 - 10 gr (1 sdm) minyak untuk menumis
-

Cara Membuat

- Campurkan ikan tenggiri cincang, tapioka, bawang daun, bawang merah goreng halus, bawang putih goreng, saos tiram, garam, merica, gula dan putih telur sampai merata dan bisa sampai adonan bisa di bentuk.
- Ambil tahu yg sudah dilubangi bagian tengahnya, kemudian isi dengan 1 sendok makan adonan ikan. Lakukan sampai selesai
- Kukus baso tahu selama 15 sampai 20 menit
- Tumis bumbu halus sampai harum tambahkan air kaldu ayam atau udang, masak sampai mendidih.
- Masukkan udang dan wortel, tambahkan kecap ikan, saos tiram, garam, merica dan gula secukupnya. Koreksi rasa sebelum api dimatikan
- Masukkan 2 tahu baso pakcoy dan soun masukan kedalam alat saji mangkok siram dengan air kuah udang dan wortel, tambahkan dengan bawang goreng, seledri dan bawang daun
- Sajikan dengan nasi hangat dan lengkapi dengan buah

Nasi Masak Ayam Kecap Sayur



RESEP UNTUK 3 PORSI

Informasi nilai gizi per porsi :

Energi
424
kcal

Protein
22.9
gr

Lemak
18.1
gr

*kontribusi energi sebesar 30,2% dari kebutuhan makanan tambahan sehari.

Cara Membuat

- Masukkan minyak ke dalam wajan. Tumis bawang putih hingga harum.
- Masukkan bawang bombay, aduk rata
Masukkan ayam, masak hingga berubah warna.
- Tambahkan tahu, telur puyuh rebus dan pakcoy, kecap manis, gula, garam, merica dan air. Aduk rata hingga matang.
- Masukkan daun bawang, aduk rata.
- Angkat dan sajikan

Bahan

- 300 gr (3 centong) Nasi putih
- 120 gr (12 sdm) dada ayam filet, iris tipis
- 60 gr (6 butir) telur puyuh rebus
- 150 gr (2 buah besar) tahu putih, dipotong dadu
- 100 gr (10 sdm) pakcoy, potong 3 cm
- 40 gr (4 sdm) kecap manis
- 50 ml (5 sdm) air
- 20 gr (2 sdm) minyak
- 1 siung bawang putih, cincang halus
- 1/4 bawang bombay, iris
- batang daun bawang, potong-potong.
- Garam, gula, merica secukupnya

Buah

- 300 gr (3 buah) Jeruk

Bola-bola Nasi Rabuk Ikan



Informasi nilai gizi per porsi :

Energi	Protein	Lemak
468	14.4	17.4
kkal	gr	gr

*kontribusi energi sebesar 33,4% dari kebutuhan makanan tambahan sehari.

Cara Membuat

- Tumis bawang dengan minyak hingga layu, kemudian masukkan sayuran (wortel, buncis dan jagung). Masak hingga setengah matang, lalu angkat.
- Tambahkan nasi, terigu, telur, bawang putih goreng, bawang merah goreng, daun bawang, lada, garam, dan kaldu bubuk secukupnya, aduk hingga rata dan kalis.
- Ambil sedikit nasi, pipihkan di tangan. Isi dengan rabuk ikan lalu bentuk bulat.
- Lumuri dengan terigu, celupkan ke telur kocok dan gulingkan ke tepung roti/panir.
- Diamkan minimal 1 jam atau simpan dalam lemari es. Panaskan minyak lalu goreng hingga berwarna kecoklatan

RESEP UNTUK 3 PORSI

Bahan

- 150 gr beras, masak hingga menjadi nasi
- 40 gr (4 sdm) minyak sayur
- 18 gr (2 sdm) buncis, diiris
- 10 gr (1 sdm) wortel, cincang
- 45 gr (4.5 sdm) jagung pipil, cincang kasar.
- 50 gr (5 sdm) tepung terigu
- 30 gr (1/2 butir) telur ayam
- 50 gr (5 sdm) rabuk ikan
- 10 gr (2 sdm) bawang bombay iris
- 5 gr (1 sdt) bawang putih goreng
- 5 gr (1 sdt) bawang merah goreng
- Daun bawang lada, garam, kaldu jamur secukupnya

Bahan Pelapis

- 50 gr (1 butir) telur ayam
- tepung roti/panir secukupnya panir

Buah

- 300 gr buah Naga

Kebutuhan Gizi Ibu Hamil



43

Nasi Kuning
Harum
Rampa
Ikan Tuna
Balado



45

Liwet Ikan
Goreng dan
Kari Daun
Singkong
dan Ebi



47

Siomay
Ayam
Udang
kumplit



49

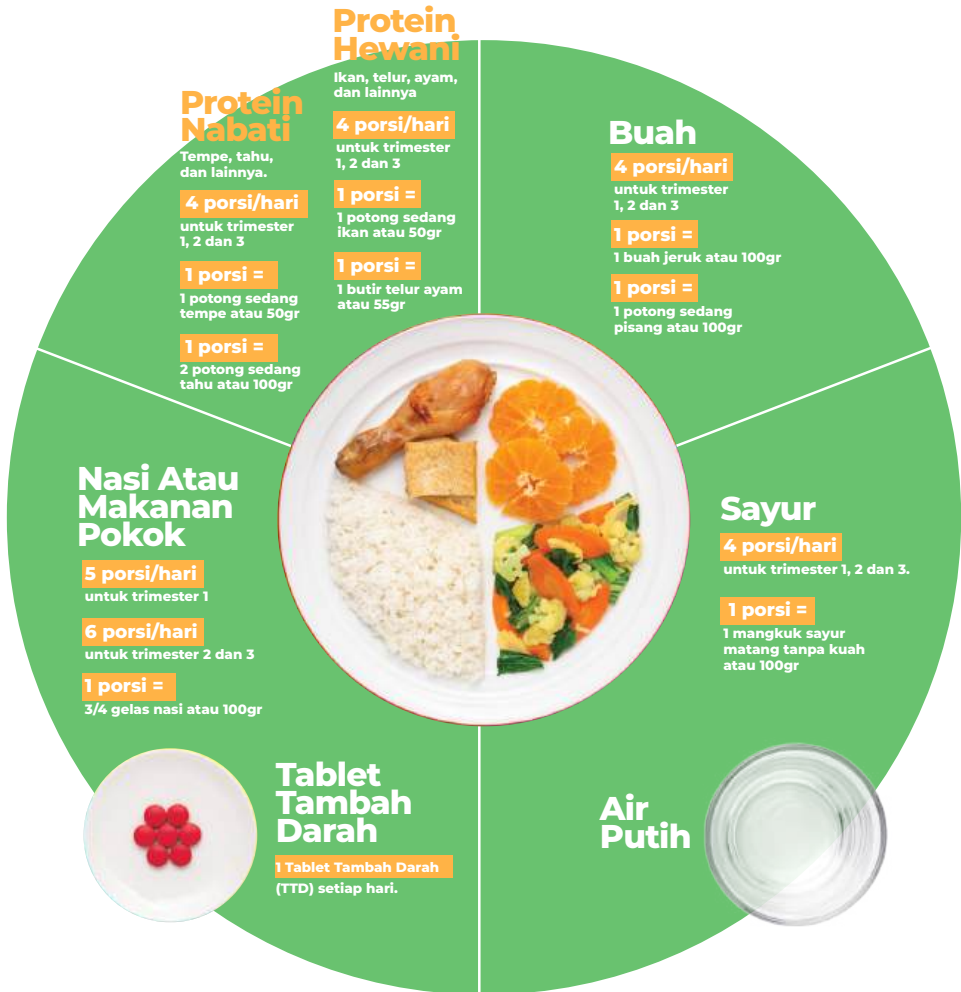
Lapis
Tamie
Isi Ayam



51

Nasi
Rawon

Ibu Hamil



Jenis makanan perlu bervariasi, termasuk kaya protein hewani, untuk **tumbuh kembang janin**

Porsi makan lebih banyak, **dikonsumsi sedikit tapi sering**

Konsumsi Tablet Tambah Darah satu butir setiap hari selama kehamilan

Air putih 8 - 12 gelas perhari untuk mencegah dehidrasi dan melancarkan pencernaan

Nasi Kuning Harum Rampa Ikan Tuna Balado



Informasi nilai gizi per porsi :

Energi
691
kkal

Protein
34.9
gr

Lemak
26.9
gr

*kontribusi energi sebesar 29% dari kebutuhan gizi sehari

Bahan Nasi Kuning

- 170 gr Beras
- 30 gr Beras ketan
- 450 ml Santan cair
- 3 lembar daun salam
- 3 lembar daun pandan, disimpulkan
- 1 batang sereh, digeprek
- 2 cm laos, digeprek
- 1 cm kayu manis
- 1 butir biji pala digeprek
- 2 buah bunga cengkeh
- 5 kuntum bunga pekak (bunga lawang)
- 1 buah kapulaga
- 1 sdm garam
- 1 sdt merica

RESEP UNTUK 3 PORSI

Bumbu yang dihaluskan

- 30 gr (3 buah) cabe merah besar bisa dikurangi atau ditambah sesuai selera dan kesukaan anak
- 3 siung bawang merah
- 1 siung bawang putih

Bahan Balado Ikan Tuna/Tongkol

- 120 gr (12 sdm) filet dada ayam, potong kotak.
- 60 gr (3 potong) tahu, potong kotak
- 60 gr (6 ekor) udang
- 30 gr (3 sdm) daun bayam
- 30 gr (3 sdm) wortel
- 50 ml (5 adm) santan kental
- 1 lembar daun salam
- 1 batang sereh
- 2 lembar daun jeruk
- 1 cm Jahe

Buah

- 540 gr (3 porsi) Semangka

Nasi Kuning Harum Rampa Ikan Tuna Balado

Bahan Tumisan Jantung

- 200 gr (1 buah) jantung pisang rebus
 - 60 gr daun melinjo
 - 50 gr ikan teri medan goreng
 - 50 gr cabe hijau
 - 50 gr cabe merah
 - 5 siung Bawang merah
 - 3 siung bawang putih
 - 3 cm Laos
 - 10 gr (1 batang) Sereh
 - 3 lembar daun Salam
 - Garam secukupnya
 - Gula secukupnya
 - Kaldu jamur
 - 50 ml (5 sdm) Santan
 - 20 gr (2 sdm) Minyak
-

Cara Membuat Nasi Harum

- Cuci beras dan ketan sampai bersih kemudian rendam dalam air selama 15-20 menit, kemudian tiriskan
- Tumis bumbu yang sudah dihaluskan dengan sedikit minyak
- Tambahkan santan, berasketan, tumisan bumbu halus, garam, dan semua bumbu rempah di masak dengan api sedang sampai menjadi aron nasi, jangan lupa di aduk-aduk, koreksi rasa
- Kukus aron nasi uduk, kurang lebih selama 30 menit

Liwet Ikan Goreng dan Kari Daun Singkong dan Ebi



RESEP UNTUK 3 PORSI

Bahan Ikan Goreng

- 300 gr (1 ekor besar) ikan nila (dibagi 3)
- 2 siung bawang putih
- 1 buah jeruk nipis
- Garam secukupnya
- Minyak secukupnya

Bahan Tumis Daun Singkong

- 150 gr daun singkong
- 3 cm Lengkuas, memarkan
- 1 batang Serai, memarkan
- 2 lembar daun salam
- 3 sdm Teri medan goreng
- 5 gr (1 sdt) Garam
- 5 gr (1 sdt) Gula pasir
- 50 ml (1/2 butir kelapa Santan
- 15 ml (1.5 sdm) Minyak

Bumbu Halus

- 8 siung Bawang merah
- 4 siung Bawang putih
- 4 buah Cabai merah keriting
- 3 buah Cabe rawit
- 3 butir Kemiri, sangrai
- 5 sm Kunyit, bakar

Buah

- 325 gr Belimbing

Informasi nilai gizi per porsi :

Energi

635
kkal

Protein

42.9
gr

Lemak

26.0
gr

*kontribusi energi sebesar 26,6% dari kebutuhan gizi sehari

Bahan Nasi Liwet

- 150 gr Beras
- 5 siung bawang merah, diiris
- 3 siung bawang putih, diiris
- 3 lembar daun salam
- 3 batang sereh, digeprek
- 3 lembar daun jeruk buang tulangnya
- 6 buah cabai rawit hijau
- 3 cm laos geprek
- Garam secukupnya
- 300 ml kaldu ayam
- 20 gr (2 sdm) Minyak goreng

Liwet Ikan Goreng dan Kari Daun Singkong dan Ebi

Cara Membuat Nasi Liwet

- Cuci beras sampai bersih sisihkan
 - Tumis bawang merah dan bawang putih iris sampai harum
 - Masukkan beras kedalam panci isi air 1 sampai 2 ruas jari, masukkan tumisan bawang, salam, sereh, daun jeruk dan laos.
 - Masak dengan api sedang, sampai menjadi aron kecilkan api dan masak sampai matang
-

Cara Membuat Ikan Nila Goreng

- Cuci bersih ikan
 - Setelah bersih, lumuri ikan dengan perasan jeruk nipis, bawang putih dan garam
 - Panaskan minyak, masukkan ikan dan goreng hingga matang
-

Cara Membuat Daun Singkong

- Didihkan air lalu beri 1 sdt garam. Rebus daun singkong sampai matang. Angkat dan tiriskan. Peras airnya lalu iris kasar. Sisihkan.
- Panaskan minyak. Siram teri dengan air panas, lalu tumis sebentar dengan minyak panas. Tiriskan. Dengan sisa minyak, tumis bumbu halus, cabe rawit utuh, lengkuas, serai, dan daun salam hingga harum dan matang.
- Masukkan santan, garam, dan gula pasir. Masak hingga mendidih.
- Masukkan daun singkong. Biarkan mendidih lagi sambil sesekali diaduk. Sesaat sebelum matang, masukan teri medan, aduk sebentar. Matikan kompor
- Sajikan

Siomay Ayam Udang Komplit



Informasi nilai gizi per porsi :

Energi
521
kkal

Protein
29.1
gr

Lemak
21.8
gr

*kontribusi energi sebesar 21,9% dari kebutuhan gizi sehari

Bahan

- 150 gr Ayam paha cincang
- 90 gr Udang cincang kasar
- 80 ml air es
- 30 gr (3 sdm) tepung tapioka
- 15 g (1.5 sdm) tepung terigu
- 10 gr (1 sdm) maezena
- 0.25 sdt baking powder
- 2.5 gr (5 lembar) kulit pangsit
- 25 gr (5 potong) tahu putih, dikukus
- 1 buah Pare, dikukus
- 100 gr (2.5 buah) Kentang, dikukus
- 250 gr (5 butir) Telur rebus

RESEP UNTUK 3 PORSI

Bumbu

- 5 gr (1 sdt) garam
- 0.5 sdt gula pasir
- 20 gr (2 sdm) minyak wijen
- 5 gr (1 sdt) bawang putih goreng
- 5 gr (1 sdt) bawang merah goreng
- 1.5 sdt kaldu jamur
- 0.25 sdt merica

Bahan Bumbu Kacang

- 60 gr (6 sdm) kacang tanah goreng
- 3 buah cabe keriting rebus
- 5 gr (1 sdt) bawang merah goreng halus
- 5 gr (1 sdt) bawang putih goreng
- 1 lembar daun jeruk
- 1 sdm air asam jawa
- 1 sdm kecap manis
- 200 ml air
- 30 ml (3 sdm) minyak goreng

Buah

- 300 gr (3 potong) Melon

Siomay Ayam Udang Komplit

Cara Membuat Siomay

- Campur ayam fillet cincang, udang cincang dan semua bumbu. Uleni
 - Tuang air es secara perlahan sambil terus diuleni. Kemudian masukkan tepung terigu, tepung tapioka dan tepung maezena aduk-aduk sampai tercampur rata.
 - Ambil 1 lembar kulit pangsit, kemudian isi kulit pangsit dengan 1 sendok makan adonan yang telah dibuat tadi, lakukan hingga adonan habis. kukus siomay hingga matang.
-

Cara Membuat Bumbu Kacang

- Haluskan kacang yang sudah digoreng sebelumnya, tambahkan bawang dan cabe keriting.
- Masak kacang yang sudah dihaluskan, kemudian tambahkan air, daun jeruk, asam jawa dan minyak goreng.
- Susun siomay, tahu, pare, telur rebus dan kentang, beri bumbu kacang, kecap manis dan bawang goreng di atasnya,

Lapis Tamie Isi Ayam



Informasi nilai gizi per porsi :

Energi
527
kcal

Protein
25.3
gr

Lemak
22.9
gr

*kontribusi energi sebesar 22,1% dari kebutuhan gizi sehari

Bumbu Halus

- 2 siung bawang merah
- 2 siung bawang putih

Pelapis

- 4 sdm tepung terigu
- 150 ml air
- Garam secukupnya
- Tepung panir 150 gr
- Minyak goreng 200 ml

RESEP UNTUK 3 PORSI

Bahan

- 20 tahu putih kecil (500 gr) haluskan
- 100 gr daging ayam cincang
- 100 gr (2 butir) telur ayam
- 2 sendok makan tepung tapioka
- 2 sendok tepung terigu
- 85 gr 1 bungkus mie kering rebus haluskan
- 50 gr keju parut
- 50 gr wortel parut
- 1 batang daun bawang iris halus
- 1 batang daun seledri haluskan
- 1 sdm bawang putih goreng halus
- 1 sdm bawang goreng halus
- Garam
- Merica
- Kaldu jamur secukupnya
- 1 sdm saus tiram
- 1 sdm minyak wijen

Buah

- 300 gr Pepaya

Lapis Tamie Isi Ayam

Cara Membuat

- Tumis bumbu halus sampai harum, masukkan ayam cincang masak sampai berubah warna,
- Tambahkan saos tiram, minyak wijen, garam dan merica secukupnya koreksi rasa, sisihkan.
- Didihkan kurang lebih 1.5 liter air, tambahkan 1 sdm minyak goreng atau mentega
- Campurkan tahu, mie kering rebus, wortel, keju, tepung terigu, tepung tapioka, garam, merica dan kaldu jamur jika dibutuhkan, bawang merah dan bawang putih, goreng halus, bawang daun dan seledri iris uleni sampai tercampur merata
- Ambil 1.5 sendok makan adonan, pipihkan dan isi tumisan ayam cincang. Kemudian rapihkan dan bentuk bulat lonjong atau sesuai dengan kesukaan
- Masukkan kedalam air mendidih masak sampai matang atau mengapung
- Siapkan loyang olesi dengan minyak. Ambil sebagian adonan ratakan, tambahkan isian tumisan daging ayam diatasnya dan ratakan kembali, kemudian tutup kembali dengan adonan tahunya dan ratakan kembali
- Kukus selama 25 menit atau sampai matang.
- Dinginkan terlebih dulu baru di potong potong
- Campurkan tepung terigu, garam dan air sampai tercampur merata
- Gulirkan potongan lapis tamie ke dalam larutan tepung,
- Kemudian gulirkan ke tepung panir lakukan sampai adonan habis.
- Sebaiknya di masukan dulu ke kulkas atau freezer sebelum di goreng
- Goreng di minyak panas yg cukup sampai kuning keemasan
- Sajikan selagi hangat bisa di cocol dengan saos sambel

Nasi Rawon



Informasi nilai gizi per porsi :

Energi
698
kcal

Protein
36
gr

Lemak
27.9
gr

*kontribusi energi sebesar 29,3% dari kebutuhan gizi sehari

Cara Membuat

- Masak daging bersama daun jeruk, serai, laos dan daun salam sampai empuk dan matang.
- Angkat daging, lalu potong kecil-kecil. Saring rebusan, didihkan lagi bersama iris daging.
- Panaskan minyak, tumis bumbu halus sampai harum dan matang. Angkat, lalu masukkan ke dalam rebusan daging.
- Masak dengan api kecil sampai mendidih kembali.
- Sajikan rawon, tauge pendek, tempe goreng, telur asin dan kerupuk udang. Jangan lupa nasinya

RESEP UNTUK 3 PORSI

Bahan

- 450 gr (3 centong) nasi
- 150 gr (15 sdm) Daging sapi
- 150 gr (15 sdm) tempe
- 90 gr (9 sdm) tauge
- 50 gr (3 butir) telur asin
- 10 ml (1 sdm) minyak goreng
- 3 buah kerupuk udang
- 2 liter kaldu daging
- 3 batang serai
- 3 lembar daun jeruk
- 5 lembar daun salam
- 2 cm laos

Bumbu Halus

- 15 gr (5 siung) bawang merah
- 9 gr (3 siung) bawang putih
- 10 ml (1 sdm) air asam jawa
- 2 cm jahe
- 2 cm kunyit
- 5 buah kluwek
- 10 gr (1 sdm) ketumbar
- 10 gr (1 sdm) garam
- 10 gr (1 sdm) gula pasir
- 10 (1 sdm) kaldu jamur

Buah

- 300 gr (3 buah) Jeruk

